

Сергей Васильевич Гиппиус

Гимнастика чувств

Сергей Васильевич ГИППИУС

Гимнастика чувств

ТРЕНИНГ творческой ПСИХОТЕХНИКИ

ИЗДАТЕЛЬСТВО "ИСКУССТВО"

ЛЕНИНГРАД 1967, МОСКВА

От автора

Эта книга о том, что такое тренинг творческой психотехники и как тренируются творческие навыки актера. Упражнения, помогающие актеру находить верное творческое самочувствие, развивающие и совершенствующие актерский "аппарат" - его творческое внимание, воображение и фантазию, - эти упражнения давно используются театральной педагогией. Они возникли в педагогической практике К. С. Станиславского, В. И. Немировича-Данченко и их учеников, преподававших в студиях Художественного театра. Многим из этих широко известных упражнений почти шесть десятков лет. Однако до сих пор они не собраны воедино, не расположены в определенной методической последовательности, не осмыслены с современных научных позиций. Эта важная задача, конечно, не может быть решена единоличными усилиями, и автор настоящей работы не ставит перед собой таких широких целей. Единственное его стремление - привлечь внимание творческих работников: актеров, режиссеров и участников художественной самодеятельности к одной из важнейших сторон формирования творческой индивидуальности, к тренировке технических элементов творческого процесса и наметить один из возможных ее путей. Вступительный раздел книги посвящен разбору значения тренинга и его места в процессе обучения актера. Второй раздел, основной, содержит двести два упражнения, тренирующих некоторые творческие навыки и умения. В третьем, дополнительном разделе читателю, интересующемуся вопросами психофизиологии творчества, предлагаются заметки по теории тренинга, в его связи с ведущими положениями современной психофизиологии. Автор использовал многолетний опыт работы ряда театральных мастерских Ленинградского института театра, музыки и кинематографии, в частности мастерской, руководимой доцентом Т. Г. Сойни-ковой. Ее богатый педагогический опыт отражен во многих упражнениях сборника. Ценные советы дали также М. О. Кнебель и Б. Г. Ананьев. Им - искренняя признательность автора.

ВОСПИТАНИЕ АКТЕРА И ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА

"Чувство явится у Вас само собою; за ним не бегайте; бегайте за тем, как б стать властелином себя".

Из письма Н. В. Гоголя М. С. Щепкину

Учеников театральных школ, участников художественной самодеятельности подчас предупреждают на первом же занятии:

- Научить играть нельзя! Театр - не кирпичный завод, на котором

имеются точны рецепты изготовления кирпичей. Рецептов для создания ролей не существует.

Станете ли вы хорошими актерами, мы не знаем.

Верно. В искусстве нет правил поведения на все случаи и не может быть обязательных рецептов - как играть Гамлета? Уж конечно, сегодня не так, как пятьдесят лет назад, а через пятьдесят лет - не так, как сегодня. Потому что полвека назад, и сегодня, и еще через полвека актер решал, решает и будет решать прежде всего основной вопрос-для чего он сегодня играет Гамлета. Решив, для чего, будет искать и найдет-что играет и как.

Искусство - всегда в поиске вечных вопросов "для чего", "что" и "как".

Иногда говорят:

- В искусстве нет и не может быть вообще никаки правил и законов!

Цитируют Маяковского:

- Поэзия вся - езда в незнаемое!

Такие выводы считают иногда нужным сообщить не только начинающим поэтам, но молодым актерам, художникам, музыкантам. При этом недобрым словом поминаю Сальери, который "музыку разъял, как труп" и "поверил алгеброй гармонию".

Указывают и на иные безуспешные попытки раскрыть законы творчества. Приводя известную поговорку, мол, талант-как деньги: если он есть -так есть, а если его нет-так нет. И в заключение рассказываю печальную историю несчастной сороконожки, перед которой был поставле категорический вопрос: что делает ее семнадцатая ножка в тот момент, когд тридцать третья опускается, а двадцать вторая поднимается? Несчастлива сороконожка, исследуя эту научную проблему, вовсе разучилась передвигаться.

Однако никакие доводы, поговорки, анекдоты и цитаты не могут подтвердит невозможное,-что вообще никаких законов нет, потому что законов не может и быть, раз есть явления действительности. Есть явления-творческий процесс, развитие таланта,-значит, есть и законы, управляющие этими явлениями.

И если говорить, что поэзия - езда в незнаемое, то надо помнить-Маяковский великолепно знал цель каждой своей работы, не ждал, когда на него "накати вдохновение", а методически трудился, как прилежный мастер, и даже написал статью "Как делать стихи".

А главное-"незнаемое", как известно, это не синоним "непознаваемого". Незнаемое- может быть исходной точкой в процессе познания.

Неталантливому актеру не помогут никакие законы творческого процесса. Но эти законы помогут одаренному актеру проявить талант и развить его.

Талант/ по энциклопедическому определению,-"высокая степень одаренности, то есть такого сочетания способностей, которое обеспечивает человеку возможность наиболее успешного осуществления той или иной деятельности". Эта ясная формула далека от зыбких определений прежних лет, когда талант именовался божьим даром, божьей искрой. Всемогущий бог непо-стижимым образом возжигает божественную искру-что же тут можно исследовать? Грех и думать! От тех времен досталась на наследство неизжитая до сих пор боязнь исследовать психофизиологическую структуру таланта, условия его возникновения, особенности его развития, возможности его совершенствования.

Времена идеализма прошли, а миф о непознаваемости творческого процесса живет по инерции до сего дня. Божественные корни подрублены, но кой-какая пища, вроде истории сороконожки, еще поддерживает гальванически его существование. Живучи миф о невозможности психофизиологически обосновать законы творческого процесса, законы творческого проявления таланта, очень мешает прогрессу науки о театре, основы которой заложены трудами К. С. Станиславского.

В книге "Актерское искусство в России" Б. Алперс пишет о Станиславском, который "... тайну целостной личности художника, тайну своих подвижнических исканий истины на дорогах жизни и искусства оставил неразгаданной. Не

все в искусств укладывается в точные химические формулы. И, может быть, именно эта маленькая часть, ускользающая из-под пальцев исследователя, не видимая под самым сильным микроскопом, но в то же время ощущаемая всеми, как веяние воздуха, и составляющая главное в искусстве, в том числе и в искусстве актера".

Все в этих красивых словах окутано старомодной идеалистической дымкой.

Существует, значит, нечто "главное" в искусстве актера, оно может "ощущаться, как веяние воздуха", но ускользает из-под пальцев, как и положено веянию, научному исследованию никак не поддается. А раз главные законы искусства не могут быть обнаружены, естественно появляется на свет "тайна личности художника", которая, как некая абсолютная истина, остается вечно недостижимой.

Отсюда недалеко до такого вывода: поскольку у каждого художника свои законы, постольку система Станиславского хороша для Станиславского, но губительна для другого художника.

Право, когда сталкиваешься с каким-нибудь бурным и непреклонным выступлением на тему: "не хочу по системе Станиславского, хочу по Мейерхольду!" - невольно подозреваешь, что оратор неясно представляет себе как систему Станиславского, так и практику Мейерхольда. Разве система содержит рецепты, как ставит спектакли? Разве она навязывает манеру постановки? Разве натуралистическая режиссерская манера постановки, против которой, собственно, и бунтует непреклонный оратор, - это и есть система?

Как бы отвечая такому оратору, Г. А. Товстоногов пишет в одной из своих статей:

"Каждая пьеса - замок. Но ключи к нему режиссер подбирает самостоятельно.

Сколько режиссеров - столько ключей". И в другой статье: "Чем условнее среда, которой происходит действие, тем достовернее должно быть бытие артиста.

Благодаря достоверному бытию артиста условная среда становится в сознании зрителя безусловной и достоверной".

Достоверное бытие артиста - вот чему служит система. Быть художественно достоверным, органичным и всегда разным в любой из реалистических постановочных манер любого режиссера, в любом стилистическом ключе, продиктованном автором пьесы - вот в чем помогает артисту система Станиславского.

Нельзя догматически отождествлять систему со всей, почти семидесятилетней, деятельностью МХАТа. История взаимоотношений Станиславского со МХАТом и взаимоотношений теории системы с практикой этого У театра еще ждет своего исследователя, который счистит юбилейный глянец с событий и раскроет жизнь Художественного театра во всей сложности его побед и поражений.

До сих пор живет распространенное заблуждение, что "актеру вредна теория".

Говорят, так считал Станиславский.

Если выдирать из контекста отдельные цитаты, можно оправдать ими все что угодно, даже отрицание Станиславским роли науки. Но не закономерно ли, что он, исследуя теорию творческого процесса, изучал труды Сеченова и Павлова, а Павлов, исследуя физиологические основы человеческого поведения, интересовался работами Станиславского о творчестве актера?

Иначе и быть не может. Искусство и наука - родные сестры. Теория и практика должны подкреплять друг друга в каждом деле. Практический процесс творчества актера на сцене, оторванный от теории, - эмпиричен и, неизбежно, малопродуктивен, а результаты его случайны. Любая практика становится слепой, если она не освещает себе дорогу теорией. Все это - азбучные истины.

Отсутствие должного внимания к изучению законов творческого процесса и теория "вредности" часто приводят к дилетантизму в театральной педагогике, к

примитивной, втайне исповедуемой "теории нутра".

Дилетантизм этот редко открывает истинное свое лицо, восклицая: "Что та мудрствовать? Играть, батенька, надо!" Чаще всего он прикрыт теперь (врем такое!) терминологией системы, как щитом. А подчас предъясвляется какая-нибудь очередная цитата, вроде известного высказывания Станиславского: "Научить играть вообще никого нельзя". Между тем слова эти отнюдь не утверждают принцип непознаваемости искусства, а обнаруживают педагогический прием учителя, призывающего ученика к активности и самостоятельности ("познайте свою природу, дисциплинируйте ее") и, в конечном счете, к ответственности перед искусством.

Нельзя научить играть, но можно научиться играть. Нельзя вдохнуть талант, но можно помочь развиться таланту. Лишь бы ученик хотел, чтобы его талант не тускнел, а развивался, лишь бы он делал все для того, чтобы талант совершенствовался, лишь бы работал, руководствуясь теорией творчества руководимый учителем.

Слова Станиславского "понять - значит почувствовать" вовсе не исключают умственного познания в угоду познанию чувственному, а утверждают все то же единство практики и теории. Мало понять, говорит Станиславский, надо еще почувствовать, - и это так же верно, как и обратное-мало почувствовать, надо еще понять!

Именно теория, объективные закономерности творческого процесса, открыты Станиславским, привели его к утверждению "понять - значит почувствовать", и он сформулировал этим самое существо, зерно творческого процесса, - сплав умственного и чувственного познаний, первый толчок к которому дает действительность, воспринимаемая нашим чувственным аппаратом. Эта материалистическая позиция позволит Станиславскому потом утвердить прима физического действия. И он напишет: "Познать - значит чувствовать, чувствовать - значит делать, уметь".

- И все равно, - упорствуют скептики, - творчество слишком тонкий процесс, чтобы можно было извлечь из теории какую-то практическую пользу! Практика театр показывает - и без теории жить можно, и без нее все хорошо, красиво чувствительно. В искусстве творит подсознание, а не сознание.

Неверные представления о роли и взаимоотношениях сознания и бессознания еще живут в театральной педагогике. И хотя И. П. Павлов уже объяснил в своем учении о высшей нервной деятельности природу единства и взаимодействия коры головного мозга и подкорки, - в педагогике еще продолжают говорить о сознании и подсознании так, словно они резко отграничены друг от друга, соответственно воззрениям Фрейда.

Все реакционное в искусстве, всяческое наимоднейшее лженауководство, вроде "антироманов" и "антидрам", всегда находили и находят идейное обоснование в фрейдистском тезисе освобождения творчества от подчинения сознательному контролю и о якобы естественной для человека непреодолимой власти над ним подсознания.

Станиславский подчеркивал научный характер своей теории. Говоря о положении "бытие определяет сознание", он заключил, что его система полностью отвечает этому марксистскому положению, потому что "я иду, - как он записал, - от жизни, от практики к теоретическому правилу".

Заглянем в стены тех аудиторий, где происходит процесс обучения по теории "веяния воздуха".

Педагогический, университетский спор, что такое ученик: сосуд, который надо наполнить, или факел, который надо зажечь, - в театральной педагогике не возникает. Всем ясно - факел. Спорят о другом - как зажечь этот капризный факел и чем пропитать его, чтобы дольше горел. Из теории "нутра" следует, что факел сам собою таинственно самовозгорается. Но может и не самовозгореться. Тут действует слепая сила случайности, веяние воздуха, нечто неуловимое.

Если позволено будет несколько сгустить краски (для большей наглядности), то картина подобного обучения предстанет в следующем виде:

- Вот когда хорошенько проникнешься, прочувствуешь,

зажжешься,-утверждаю практики "нутра",- то чувство явится в нужный момент!

И ученики, в меру своих сил, старания и терпения, пытаются проникнуться, прочувствовать и зажечься.

- Нет, не то,-останавливает обучающий,-тут надо что-то такое-этакое.

Понимаешь?

Ученик не понимает, но, поскольку искусство - дело тонкое, чувство - дел хрупкое, слова - тщетны и "мысль изреченная - есть ложь", продолжает свои попытки. . !

- И это не то,- корректирует обучающий,- и это не то. А вот это-то.

Почувствовал?..

Автор вновь предупреждает, что в этом описании краски сгущены, но сделано это единственной целью- показать, что основное содержание подобных уроков полностью соответствует требованию находить нечто ускользающее, но ощущаемое всеми, как веяние воздуха, так что в этом смысле практика полностью соответствует теории.

Естественно, что при таком обучении большое внимание уделяется состоянию "зажигаемости", ибо такое определение лишено конкретности, а самое недопустимо и непозволительное в методе "веяния воздуха" - конкретность, определенность, точность.

Если сам ученик не в состоянии "наскочить" на верное действие, в ход вступает "передача огня" от обучающего к обучаемому. Нетрудно заметить, как вслед за верными и нужными словами, которые случаются на таких уроках и репетициях - о смысле данного эпизода, о биографии роли, о сверхзадаче даже,- каким способом вслед за этими словами происходит самый момент передачи огня. Кому из актеров незнакома эта картина? Темперамент обучающего, его привычная, многократно испытанная (можно сказать-рефлекторная) "зажигательность" пускается в ход, происходит та называемый "эмоциональный показ", и на обучаемого извергается нечто изображающее "состояние действующего лица". Нечто в высшей степени среднеарифметическое, условное, но имеющее все внешние признаки человеческой эмоции.

Что делать обучаемому? Он "принимает огонь на себя". Он пытается приладить, пришить к своему существу преподанное ему "состояние", копируя, по сути дела, внешнюю видимость эмоции, а для поддержки ее нагнетая механическое возбуждение, соответствующее по градусу (среднеарифметически!) температуре показа.

Так, ощущая нечто ускользающее из-под пальцев, репетируют иные актеры, окутанные дымкой непознаваемости. Так протекает творческий процесс на одном полюсе-назове его "южным".

На противоположном полюсе, "северном", к огню относятся с предубежденно антипатией. Тут гасят даже случайно возникающие огоньки, заклиная: "Только ничего не играйте!" На этом полюсе идеальный итог- правдоподобие. Оно не может перейти в истину страстей, потому что весь ход обучения под девизом "лучше недоиграть, чем переиграть" формирует в нервной системе ученика специальный механизм, постоянный рефлекс,-этакого внутреннего автоматического пожарника. Он включает свой охлаждающий брендспойт всякий раз, как только правдоподобны чувствования (если они возникли, конечно, в таком холодном климате), количественно накопившись, готов перейти в новое качество, когда сама органическая природа под косвенным воздействием правдоподобных чувствований вступает в дело и выявляет всю полноту истины страстей.

На этом полюсе еще существует застойный период образца 1910 года, в котором актеры стараются преисполниться всеми намерениями, задачами кусков, хотениями, эмоциями образа и затем, наполнив до краев хрупкую чашу жизни, несут ее осторожно, стараясь не расплескать, на сцену, где она почему-то расплескивается.

Здесь, за столом, иногда возникает подобие органической жизни - "от себя" и "для себя", но и эта жизнь, перенесенная на сцену гаснет, не перекачивается за рампу.

Здесь забывают, что драматургический материал - это жизнь, взятая в ее напряженных, критических проявлениях, и натуралистически опрощают эту насыщенную

жизнь, подгоняя ее под будничные нормы. Возникает некий "штамп простоты", то простоты, которая "хуже воровства", - безжизненное прозябание действующих лиц на сцене, притворство "под жизнь", никоим образом не воздействующее на чувства зрителей. А без взаимодействия чувств актера и чувств зрителя нет театра.

Столь распространившийся теперь "штамп простоты" возник в результате приспособления ремесла к системе. Ничего не восприняв из существа системы, ремесленники передразнили ее внешнюю сторону, усвоив, что надо играть так, чтоб ложь не была в глаза и по ушам и чтобы все было "в общем и целом" похоже на жизнь.

Современный вид ремесла, противостоящий искусству переживания, представляя собой некий союз, и котором молодой "штамп простоты" породнился с престарелой школой "нутра".

Дилетантизм в практике театра и театральной педагогики может существовать до сих пор лишь потому, что недостаточно активно разрабатывается теория актерского мастерства, методика обучения актера. Без философского, психологического, биологического исследования всех аспектов актерской деятельности современная наука о творческом процессе не может развиваться, а без развития этой науки актерская деятельность не всегда может подняться на уровень тех задач, какие предъявляет искусству современность.

Труды Станиславского, В. И. Немировича-Данченко, В. Э. Мейерхольда и другие наших режиссеров еще не стали предметом систематического изучения для философов, психологов и физиологов. Поэтому и эстетика чрезвычайно поверхностно исследует практику актерского творчества.

Первые шаги уже сделаны. В последние годы опубликованы две важные научные работы о физиологических основах актерского творчества - книга П. В. Симонова "Метод К.

С. Станиславского и физиология эмоций" (издание АН СССР, М., 1962) и статья Ю.

Беренгарда "Система Станиславского и современное учение о высшей нервной деятельности" (в "Ежегоднике МХАТ", М.; 1961).

В совместных усилиях многих смежных наук, в развитии таких дисциплин в науке, как психофизиология, эвристика, биопсихологические основы эстетики, педагогическая психология, - залог дальнейшего материалистического осмысления проблем творческого процесса и совершенствования научной методики театрального обучения.

Одна из важнейших проблем современной театральной педагогики - вопрос о месте задач актерского тренинга.

Еще в своих "Заметках по программе театральной школы", написанных в последние годы жизни, Станиславский включил тренинг как особый раздел в предмет "мастерство актера". В последних строчках "Работы актера над собой" он записал:

"Певцам необходимы вокализы, танцовщикам - экзерсисы, а сценическим артистам - тренинг и муштра по указаниям "системы".

/ Среди многих задач разных видов тренинга самой важной считал он разработку совершенствования психофизической техники актера, воспитание "послушных" психических навыков и умений, связанных с вниманием, воображением и фантазией, с мгновенно откликающейся эмоциональной памятью и т. д.

Как проводится тренинг в практике современного театрального обучения?

Нельзя сказать, что здесь все обстоит благополучно. Довольно широко распространены воззрения, которые можно было бы объединить некую "теорию комплексности".

Предполагается (со ссылками на Станиславского или без них), что все навыки умения, нужные будущему актеру, развиваются на уроках актерского мастерства, этюдах и упражнениях с воображаемыми предметами, где осваивается сценическое действие, а тем самым и все элементы, из которых это действие складывается.

Основной аргумент в пользу такого "незаметного" освоения элементов обычно носит чисто риторический характер-"нужно в комплексе", "все взаимосвязано", "нельзя ж разрывать" и т. п.

Это не мешает нам требовать от преподавателей таких дисциплин, как сценическое движение и сценическая речь,- обучения студентов техническим навыкам, (Держаева) ^ Реслубли Еканька БИБЛИОТЕКА ^ РСР 1м. КИРС

С. Гиппиу развивающим их голосовой аппарат и пластическую выразительность.

Но если техника речи немыслима без речевого тренинга, без чистоговорок и других упражнений по технике голосоведения, то как же актерское мастерство может существовать без своего технического тренинга? Так, пожалуй, и технику речи можно осваивать только в художественном чтении, где она "незаметно" усовершенствуется по ходу дела, потому что "нельзя же разрывать"! Нет, на это мы не идем. Мы склонны даже упрекать преподавателей речи, что они слишком много занимаются с учащимися художественным словом и слишком мало-технико голосоведения.

А в актерском мастерстве?

По существу, тренинг сейчас все больше и больше сводится только к одному типу упражнений-на беспредметное действие, то есть к упражнениям с воображаемым предметом. Логика здесь следующая: поскольку предмет освоения - сценическое действие, а оно содержит "единство элементов" (внимания, воображения, свобод мышц и т. д.), то целесообразно заниматься только такими упражнениями, в которых заложено это единство.

Да, упражнение на действие с воображаемыми предметами-весьма комплексное.

Станиславский называл такие упражнения "гаммами для актеров" и рекомендовал включать их в ежедневный актерский тренинг. Но почему же с них надо начинать ими ограничиваться? Как известно, в музыкальной учебной практике гаммы применяются для совершенствования в технике пения или игры на музыкальном инструменте. Именно такое значение придавал Станиславский упражнениям на беспредметное действие. Поэтому предполагается, что студентам известны хотя бы основы нотной грамоты, без которой невозможно прочесть гаммы.

Мы далеки от мысли, что овладеть сценическим действием можно путем разложения его на составные элементы и изучения каждого элемента в отдельности одного за другим, вне связи и зависимости одного от другого. Такой путь был бы философской точки зрения - метафизическим, а с практической-весьма неплодотворным. Сама по себе мысль о необходимости комплексного освоения - верная мысль, если ее не доводить до догматического абсолюта. Речь идет лишь о том, что комплексное освоение элементов должно сочетаться с изучением освоением каждого составного элемента.

"Когда мы мысленно рассматриваем природу... или нашу собственную духовную деятельность,- пишет Ф. Энгельс в "Анти-Дюринге",-то перед нами сперва возникает картина бесконечного сплетения связей и взаимодействий, в которой ничто не остается неподвижным и неизменным, а все представляется движущимся, изменяющимся, возникающим и исчезающим... Несмотря, однако, на то, что этот взгляд верно схватывает общий характер всей картины явлений, он все же недостаточен для объяснения частных, составляющих ее, а пока мы не знаем их, нам не ясна и общая картина. Чтобы познать отдельные стороны, мы вынуждены вырывать их из их естественной или исторической связи и исследовать каждую в отдельности по ее свойствам, по ее особым причинам и следствиям и т. д.", приче "точное представление... может быть приобретено только путем диалектики, только принимая постоянно в соображение общее взаимодействие между возникновением и исчезновением..."

Путь всякого плодотворного освоения и изучения - от простого к сложному. Не случайно в своих "Заметках по программе театральной школы" Станиславский записывает: "Мастерство актера (по "системе", концентрическими кругами)". Он имеет в виду

необходимость периодического возвращения к уже пройденному материалу, но уже на новом, более высоком этапе, именно "принимая постоянно в соображение общее взаимодействие", то есть учитывая общее взаимодействие всех элементов творческого самочувствия.

Поэтому и нельзя обойтись в тренинге без планомерного изучения и освоения каждого из основных элементов, составляющих нормальное жизненное самочувствие, без освоения каждой детали сложного механизма человеческого поведения.

Сценическое действие - естественный способ существования на сцене обученного актера. Конечная цель обучения - овладение сценическим действием, то есть умение актера органически существовать в условиях вымысла, перевоплотившись в образ. Начинать обучение актера надо с постепенного освоения сценического действия через изучение и освоение механизма человеческого поведения или (введе условный термин) через изучение и освоение жизненного действия.

Как изучать жизненное действие? Как, говоря словами Станиславского, "познать свою природу и дисциплинировать ее"? Очевидно, здесь никак нельзя обойтись без своеобразной "гимнастики чувств", без тренинга творческой психотехники, потому что только тренируя, сознательно и настойчиво, свою творческую психотехнику может актер "познать свою природу". А его природа в действии и во взаимодействии с реальным миром - это и есть его жизненное действие.

Станиславский говорил, что существуют режиссеры-друзья и помощники, старши товарищи актера. Он называл их "режиссерами корня" в противоположность тем, когда он именовал "режиссерами результата". Можно перенести эти определения и театральную педагогику, где тоже резко отличаются друг от друга "педагог корня", воспитывающие в учащемся умение работать над ролью, умение действовать, и "педагоги - постановщики результата".

Знаменательно, что в учебных спектаклях театральных мастерских и коллективов самодеятельности, в спектаклях, поставленных по принципу "добиться результата", прежде всего бросается в глаза, что участники таких спектаклей не могут использовать свои элементарные жизненные умения - партнеры смотрят друг на друга, но не видят друг друга, разговаривают, но не слушают и не слышат друг друга, "как будто" думают, "как будто" вспоминают и т. п.

В таких мастерских модно хвататься в ужасе за голову при первых же словах теории мастерства: нет, "умствования" актеру-де вредны, потому что "поэзия, прости господи, должна быть глуповата", как говорил Пушкин.

Но для самого поэта это требование, предъявляемое поэзии, надеемся, не обязательно? И, быть может, творчество актера будет тем непосредственнее, чем сознательнее станет относиться к нему актер?

Практическая работа по освоению сценического действия должна непременно сочетаться с теорией. Выше упоминались "Заметки по программе театральной школы" Станиславского. Приведем теперь один из разделов заметок в полном виде:

"Мастерство актера (по "системе", концентрическими кругами).

Психология и характерология (до 4-го курса).

Тренинг и муштра".

Такой порядок и сочетание, конечно, не случайны.

Есть у М. Горького интересное высказывание: "Процесс социально-культурного роста людей развивается нормально только тогда, когда руки учат голову, затем поумневшая голова учит руки, а умные руки снова и уже сильнее способствуют развитию мозга".

Так и у Станиславского - вопросы практики и теории связаны воедино. Положение примате физического действия (у Горького - "руки учат голову") позволяет ему с всей точностью построить систему освоения учениками искусства переживания, - практика сопровождается теорией, а теория подкрепляет практику (ход обучения "концентрическими

кругами"), и все это связано с тренингом, с детально отработкой отдельных навыков и умений.

То, что психофизиологии до сих пор нет в программах театрального обучения, то, что теории творческого процесса до сих пор не уделяется должного внимания, - необъяснимый и недопустимый факт!

Либо - подкрепление практики теорией в каждом частном моменте обучения актера, тогда актер-сознательный творец сценического действия, самостоятельный художник, умеющий строить и вести роль в творческом единении с автором и режиссером. Либ - голая эмпирика, наитие, веяние воздуха, и тогда актер - глина в рука режиссера, марионетка на ниточках.

Вспоминая, с какой тщательностью изучали анатомию человеческого тела велики живописцы прошлого, мы понимаем, почему передовые педагоги всех време обращались к науке о жизни, почему воспитатель многих художников П. П. Чистяков, которого В. В. Стасов называл "педагогом всех педагогов", превратил науку рисунку в науку о познании жизни - физиологическом, психологическом эстетическом.

Можно несколько расширить классификацию педагогов, присоединив к "педагогик корня" и "педагогике результата" еще и "педагогику благих помыслов". Така педагогика отрицает "натаскивание на результат" и стремится "заглянуть корень". Однако незнание основных вопросов психофизиологии не помогает найти путь к корню.

Корабль, на котором нет компаса (современного гирокомпаса и гирорулевог прибора), а капитан только приблизительно знает направление пути, авторитетн помахивая рукой в ту сторону, - возможно, и придет к цели, но, скорее всего, пройдет мимо. До того, как определить задачи и цели тренинга, напомним вкратце его историю.

Происхождение "тренинга и муштры" Станиславского неразрывно с возникновением его системы в 1907 году и с его попытками провести систему в жизнь театра в 1911 году.

В эти годы он начал искать технические пути для создания такого самочувствия актера на сцене, которое, по его словам, создает благоприятную почву для приход вдохновения, а само не является случайным, но создается по произволу самог артиста, "по заказу" его.

В "Моей жизни в искусстве" Станиславский рассказал, что привело его к эти поискам и какие давно известные истины он заново открыл для себя. Он рассказа об убийственном актерском самочувствии, о противоестественности таког самочувствия, которое вынуждает актера "стараться, пыжиться, напрягаться о бессилия и невыполнимости задачи", потому что он "обязан внешне показывать то, чего не чувствует внутри".

Он рассказал, как ему удалось понять и почувство- / вать одну творческу особенность, присущую всем великим актерам - Ермоловой, Дузе, Сальвини, Шаляпин и многим другим. В момент творчества у них отсутствовало излишнее мышечно напряжение, весь физический аппарат был в полном подчинении приказам воли, большая общая сосредоточенность в сценическом дей-ствовании отвлекала о "страшной черной дыры сценического портала".

Он рассказал, наконец, как он понял и почувствовал силу магического "если бы", необходимость чувства правды; как открыл, что и чувство правды, сосредоточенность, и мышечная свобода поддаются развитию и упражнению.

Упражнения по напряжению и ослаблению мышц и упражнения на сосредоточенность, подвергаемые контролю чувства правды, явились тем зерном, из которого выросл техническая часть системы. Эти упражнения стали первоначальным "тренингом муштрой" того периода системы, когда она еще была не свободна от некоторы идеалистических наслоений и не стояла на прочном материалистическом основании.

Оно и естественно; Нужно вспомнить атмосферу тех лет.

Годы 1907-1911 Станиславский характеризует как период своих сомнений беспокойных исканий. Исторически-это были годы столыпинской реакции, разгул

упадочных направлений в искусстве, поисков "новых форм" и временем очередного ниспровержения реализма. Годы, когда и сам Станиславский поддался влиянию декадентских "новшеств".

1907 год-"Драма жизни" К. Гамсуна, спектакль, поставленный вместе с Л. А.

Сулержицким. Успех этого спектакля носил "несколько скандальный оттенок", как вспоминает Станиславский. Зрители разделились на два лагеря,- одни кричали: "Позор Художественному театру!", а другие восторженно аплодировали, восклицая: "Смерть реализму! Да здравствуют левые!"

В том же году - пессимистическая "Жизнь Человека" Л. Андреева, в постановку которой Станиславский и Сулержицкий впервые использовали прием "черного бархата" и чрезмерно увлеклись внешними эффектами. 1911-й-эстетская и претенциозна постановка "Гамлета" Гордоном Крэггом (мечтавшим об актере-"сверхмарионетке") при участии Станиславского и Сулержицкого.

В эти годы исподволь зрели элементы системы и создавались упражнения тренинга.

Только пройдя сквозь декадентский угар и избавившись от него, Станиславский приступил к внедрению системы в жизнь. В театре на первых порах трудно было наладить планомерные занятия, поэтому организовали студию (будущую Первую студию МХТ), художественное и административное руководство которой осуществлял Сулержицкий. Он и проводил большую часть уроков и репетиций.

"Замечательный человек исключительного таланта", как называет его Станиславский, Сулержицкий воспитал многих крупнейших актеров и режиссеров. Человек горяче души, остро и сердечного ума, редкого обаяния, он пользовался громадным авторитетом у всех, с кем сталкивалась его жизнь, и не мог не повлиять на формирование взглядов своих учеников. Однако нельзя думать, что мировоззрение этого талантливого художника не наложило отпечатка на его истолкование системы, а мировоззрение его не было свободно от некоторых идеалистических заблуждений.

Идейный толстовец, основатель поселения сектантов-духоборов в Канаде, Сулержицкий исповедовал идеи абстрактного христианского гуманизма.

В театральной педагогике и сейчас живут упражнения, возникшие в те годы на занятиях с учениками мхатовских студий. До сих пор некоторые из этих ценных упражнений несут на себе следы двух давних источников - философии йогов психологии Г. Рибо.

Не случайно, что часть упражнений возникла на основе йоги, древнеиндийско религиозно-идеалистической философской системы, интерес к которой был особенно сильным в те годы. Понятно, чем йога привлекла учеников Станиславского. Во-первых, индийской философии не чуждо тяготение к материализму, к диалектическому толкованию многих явлений объективного мира. Это наложило некоторый отпечаток на частные стороны учения йогов-с ее методами контроля над дыханием, с ее знанием человеческого тела (например, много рационального и полезного в том разделе "хатха-йоги", который называется "няяма" и говорит о соблюдении правил питания, режима труда и отдыха). Во-вторых, создателям мхатовских упражнений несомненно импонировало само наименование учения - йога, что означает "сосредоточение" в переводе на русский язык, то самое психическое явление, пути к которому искала система.

В те стародавние времена ученики многих частных студий делали упражнения, пытаясь "излучать прану" как некий эфирный флюид, наполняющий душу. Упражнения на общение проводились в форме "лучеиспускания" и "лучевосприятия", носящие почти мистический характер. В самом деле. Представим себе такую картину. Две студийца сидят уставившись друг на друга. Не шелохнутся. Молчат. Из напряженных их глаз как будто выдавливается что-то таинственное. Это "испускаются" луч взаимного общения.

Для самого Станиславского и "Ирана" и "лучеиспускание" были чисто

рабочим терминами. Заменяющими недостающие понятия в современной ему психологии. "Прана" была заимствована из йоги и обозначала то мышечное чувство физической энергии, "переливанием" которой ученики занимались в упражнениях на напряжение-расслабление мышц. "Лучеиспускание" перешло из психологии Рибо.

".. Некоторые из артистов и учеников,- пишет Станиславский, касаясь именно этого времени,- принял мою терминологию без проверки ее содержания... и стали преподавать якобы по моей "системе"... Для этого нужны упражнения, подобные тем, которые производит каждый певец, занятый постановкой своего голоса, каждый скрипач и виолончелист, вырабатывающий в себе настоящий артистический тон, каждый пианист, развивающий технику пальцев, каждый танцор, подготавливающий свое тело для пластически движений и танцев и т. п. Всех этих систематических упражнений не было произведено ни тогда, ни теперь".

В своем дневнике 1913 года Александр Блок записал после разговора с Станиславским:

"Лучеиспускание" - чувство собеседника, заражение одного другим. Опять анекдот: был целый период, когда все в студии занимались только "лучеиспусканием", гипнотизировали друг друга. Еще анекдот: "лучеиспускание" "нутром" - напирани на другого... Когда он все это рассказывал, я все время вспоминал теософские упражнения".

К сожалению, некоторые из подобных упражнений дошли до настоящего времени почти в том же первоначальном виде, так позабавившем А. Блока.

Основное положение философии йоги гласит, что материя и сознание-две независимы друг от друга и самостоятельные субстанции. Было так-сознание когда-то совершил трагическую ошибку, смешавшись с материей, а та прибрала его к рукам. С тех пор сознание томится во власти материи и не может порвать эти цепи. Человеческое тело-грубая временная оболочка сознания. Только после смерти тела сознание освобождается.

Во всем живом, в каждой клетке растительного и животного организма, как утверждают йоги, присутствует прана, некая абсолютная энергия мирового духа. Чем больше накопил человек праны, тем он умнее и сильнее.

Йог Рамачарака рекомендует такое упражнение:

"Сделайте несколько глубоких вдохов, мысленно рисуя себе, что вы поглощает большое количество праны, и в результате вы непременно почувствуете очень значительный прилив сил".

Или такое: "Пусть несколько человек сядут в круг, держа друг друга за руки, пусть все представляют себе, что по кругу идет сильный ток магнетизма.

Участвующие скоро на самом деле почувствуют легкие толчки, точно от проходящего через них электрического тока. Если в таком создании тока праны практиковаться умеренно, то это будет действовать укрепляющим образом на всех участвующих придавать им силы".

Учение йоги о пране было подхвачено и "разработано" теософами. Объявлялось, что люди, обладающие так называемым психическим зрением, видят праническую ауру, окружающую человека неким подобием паробразного облака, овального по форме занимающего пространство от двух до трех футов по всем направлениям вокруг тел (какова точность!). Но это облако капризно: овеивает человека только в том случае, если он духовно здоров. Нездоровые же субъекты хищнически пополняют свой недостаток духовной и жизненной энергии, бессознательно вытягивая ее и здоровых, когда те рядом.

"Переливание энергии" в истолковании теософов - это весьма доступный и даже прозаический акт (только при сосредоточении!): прикоснуться к партнеру, перелить часть его энергии в себя, а потом переливать, сколько угодно, из одной части своего тела в другую.

Сосредоточение, согласно, учению йоги, есть путь к самопознанию. Созерцающее внимание якобы теряется в созерцаемом объекте, а на высшей стадии сосредоточения душа человека освобождается от воздействия объективной действительности и

сливается воедино с "абсолютным знанием", божеством.

Упражнения на сосредоточенность (разделы "асана" и "самадхи" в "хатха-йоге") основаны на статических положениях тела. Человек, например, долго сидит, склони голову на колени. В результате нарушения кровообращения мозга возникают галлюцинации, род насильственного экстаза.

Вивекананда советует такую методику самогипноза. "Если сосредоточить сознание на кончике носа, то начинаешь чувствовать через несколько секунд удивительный запах. Если сосредоточить его на кончике языка, то чувствуется удивительный вкус".

Конечно, не о таком "сосредоточении" и не о таком "переливании энергии" думал те ученики Станиславского, которые воспользовались упражнениями йоги, но форм упражнений, перенесенная из системы Патанд-жали, способствовала и идеалистическому истолкованию. Тем более, что мхатовские студии зарождались в времена, когда вокруг бесновался оккультизм, в каждом "интеллигентном" доме бы кружок теософов, а "жизненная энергия" и "упражнения йогов" были модными темами разговоров.

Несомненно, именно на почве этих ошибок процветает в современной Америке та ветвь театральной педагогики, которая ведет свое начало от Р. Болеславского, актера и режиссера Первой студии, основавшего в 1928 г. Американский лабораторный театр. Его статьи о раннем периоде системы, его педагогическая практика с мистическими упражнениями-все это привело в результате к такому истолкованию "тренинга и муштры", которое сомкнулось с психоанализом в духе Фрейда.

А в одной из американских студий, где и теперь работают "по Станиславскому", очень своеобразно истолковывают положение о памяти чувств. Как свидетельствует крупнейший деятель мексиканского театра Сэки Сано, в этой студии, например, если человек изображает пьяного, он непременно выпивает рюмку перед выходом на сцену. Некоторые из таких "последователей" Станиславского еще энергичнее стремятся войти в роль.

В поисках теоретического обоснования своей системы, Станиславский обратился к трудам французского философа и психолога Т. Рибо, книги которого как раз тогда, на рубеже XIX и XX веков, широко распространились в России.

"Причиной внимания всегда является аффективное состояние" - утверждал Рибо в книге "Психология внимания". К. С. Станиславский принял это положение за отправную точку в исследовании творческого самочувствия актера, лишив себя в то время возможности верно оценить все значение непрерывных связей человека действительностью.

Психология Рибо, включающая в себя элементы механистического материализма, была идеалистична по своей сути и родственна воззрениям Дж. Беркли и Д. Юма, которые отделяли чисто психические связи от материальной действительности.

Внимание-это "факт исключительный, ненормальный, который не может долго продолжаться",-писал Рибо. Он разделил психическую деятельность организма на "обыкновенное состояние" и "состояние внимания". В первом случае, как он отметил, человек получает слабые представления и производит мало движений, а во втором - живые представления сочетаются с сильными, сосредоточенными движениями.

Причем это состояние может быть бессознательным: сознание не работает, а только "пользуется работой".

Отголоски этих воззрений можно встретить и в современных работах некоторых психологов, рассматривающих внимание как исключительный факт. Работы И. П.

Павлова показали ошибочность таких взглядов. Физиологической основой внимания является безусловный исследовательский рефлекс. Этот рефлекс, которым человек связан с окружающей средой, в процессе сознательной жизнедеятельности организм позволяет концентрировать возбуждение в определенных участках коры головного мозга и создавать торможение в других участках коры. Процесс этот осуществляется непрерывно и составляет условие жизни.

Отношение Рибо к вниманию как к исключительному факту логически подвело его к выводу, что к "абсолютному" вниманию человек может прийти лишь в некое мистическом состоянии. Он совершенно серьезно разбирает в своей книге, как образом святая Тереза в XVI веке могла добиться "единения с богом". Психологи Рибо сомкнулись с теософским мистицизмом.

Здесь корни бесплодных упражнений "на внимание". На первом этапе системы он играли значительную роль.

Изолируя внимание от фактов окружающей среды, Рибо резюмирует, что внимание зависит от аффективных состояний, а они сводятся к стремлениям, желаниям.

Станиславского этот вывод надолго приковал к исследованию аффективных состояний, и он не скоро пришел к утверждению примата физического действия.

Этот же вывод Рибо определил и методические принципы Вахтангова, М. Чехова некоторых других учеников Станиславского. На позиции "хотение-внимание" они задержались. А Станиславский все ближе подходил к выводам И. П. Павлова, который впервые дал диалектико-материалистическое истолкование ассоциативных связей, образующихся в результате воздействия окружающего мира на органы чувств человека.

Известно, что в последние годы жизни Станиславский живо интересовался работами Павлова и изучал его труды. Известно также, что инициатива к личному сближению между ними исходила от Павлова. Любопытно, что еще в 1922 году Станиславский встретился с Павловым, который говорил "о слиянии искусства с наукой", как это отмечено в одном из писем Станиславского. Тяжелая болезнь Станиславского в 30-х годах помешала, к сожалению, тесному сближению между ними. Но, как мы видим по последним заметкам Станиславского, касающимся тренинга, упражнения 30-х годов были уже свободны и от налета идеализма Рибо и от мистицизма йоги.

Что же касается "лучеиспускания", которое перешло из психологии Рибо в систему Станиславского, то надо отметить, что ничего мистического в этом термине у Рибо нет. Он не говорит о "флюидах", "эманациях жизненной силы", а употребляет "лучеиспускание" в фигуральном значении слова. "Механизм умственной жизни, - пишет он, - состоит из беспрестанной смены внутренних процессов, из ряда ощущений, чувствований, идей и образов, - которые соединяются и отталкиваются, следуя известным законам... Это есть лучеиспускание, различного направления в различных слоях, подвижной агрегат, беспрестанно образующийся, уничтожающийся и вновь образующийся".

Нельзя утверждать, что лишь йога и учение Рибо - фундамент первых упражнений тренинга. Внутренняя сущность упражнений и их основные цели исходили из того, как понимал искусство Станиславский, - из всего его мировоззрения, характер которого определялся линией развития прогрессивной общественной мысли предреволюционной России, влиянием философских и эстетических идей русских революционных демократов, преемственностью взглядов великих деятелей русского реалистического искусства, взглядов Пушкина и Щепкина, Толстого и Ермоловой.

На формирование системы несомненно повлияли и работы И. М. Сеченова "Рефлекс головного мозга" и "Элементы мысли", в которых великий основоположник русской физиологической школы показал, что в основе всех сложных психических процессов лежат физиологические процессы.

Основные эстетические принципы системы тесно связаны с такими работами Н. Г.

Чернышевского, как "Эстетические отношения искусства к действительности" "Очерки гоголевского периода русской литературы", где выражены коренные эстетические принципы материализма, гласящие, что прекрасное в жизни выше прекрасного в искусстве, что сущность искусства - правдивое воспроизведение человека в обстоятельствах его жизни, что художественное творчество подчиняется общим законам человеческого труда и что искусство-познание, как и наука, оно не может не служить

общественным интересам и должно быть учебником жизни.

Вероятно, не прошла мимо внимания Станиславского и книга одного из виднейших театральных и литературных деятелей конца XIX века С. А. Юрьева "Несколько мыслей о сценическом искусстве", вышедшая в 1888 году. Книга эта давно является библиографической редкостью, поэтому мы вкратце рассмотрим те из ее главных положений, которые созвучны системе Станиславского.

Прежде всего в работе С. А. Юрьева (в общем-то склонного скорее к театральному представлению, а не переживанию) интересны его постоянные параллели "искусство - жизнь", его попытки объяснить некоторые свойства сценического таланта актера явлениями нормальной человеческой психической деятельности.

Говоря о том, что "талант сценического артиста заключается в перевоплощении своей личности в личность другого лица, и притом художественно", - автор замечает: "Каждому человеку, рожден ли он художником или поэтом или ни тем, ни другим, присуща способность под воздействием возбужденной фантазии сливаться внутренней жизнью другого человека так, как бы душа последнего становилась его душой".

С. А. Юрьев утверждает, что для определения существа сценического таланта необходимо следовать научным выводам не только эстетики, но психологии и физиологии. К сожалению, сам он следует большей частью лишь воззрениям В.

Вундта, что снижает ценность его заключений.

Тем не менее в книге есть ряд поучительных размышлений. Так, в попытках найти истоки творческой деятельности мозга автор приводит много выписок из клинических историй, связанных с явлениями неврозов, внушений, сомнамбулизма и т. д. О всюду ищет закономерности механизмов сознания и воли, убежденный, как Станиславский, что природа психической деятельности актера на сцене и человека жизни едина и нужно постигнуть ее законы.

С. А. Юрьев пишет: "... природа сценического артиста должна быть одарена сильно впечатлительностью, способностью удерживать надолго впечатления и восприимчивостью и сильной удобоподвижностью чувств, то есть способностью быстро переходить из одного состояния в другое, и, наконец, сильной энергией фантазии".

Рассматривая "такт" сценического артиста, автор пишет: "Будучи интеллектуально силой, творчество артистического такта может развиваться и возрастать, как всякая духовная сила. Прогрессивное развитие такта совершается под влиянием прогрессивного развития трех сил: а) теоретического мышления и положительных знаний, дающих нормы для творчества таланта, б) понимания артистом своих художественных задач... и в) эстетических нравственных требований масс, воспринимающих результаты творчества таланта актера".

Таковы главные положения работы С. А. Юрьева, показывающей направление поиска русской прогрессивной театральной мысли в те времена, когда Станиславский начал свой путь в искусстве.

В 1910 году журнал "Вестник Европы" № 10 напечатал (в публикации П. Морозова) черновик статьи А. Н. Островского, посвященный технике работы актера связи с исследованием И. М. Сеченова "Элементы мысли". Слова А. Н. Островского о необходимости новой театральной школы, где актеров будут обучать "по Сеченову", прозвучали в те самые годы, когда Станиславский приступил к внедрению своей системы.

Мы наметили здесь, в общих чертах, ту атмосферу, в которой рождалась система Станиславского (в ее, так сказать, первом чтении) и создавались первые упражнения актерского тренинга. Такое "трудное" происхождение тренинга является, вероятно, причиной того, что о нем мало писали, а упражнения его не собраны и не проанализированы.

Первая работа о тренинге, насколько нам известно, датируется 1919 годом. Тогда издававшийся Пролеткультом журнал "Горн" (№ 2-3 и 4) поместил две статьи М.

Чехова о системе Станиславского. В статьях давалось описание некоторых упражнений, которые носили явную печать и йоги, и Рибо.

Сам М. Чехов, прекрасный мхатовский актер, находился в ту пору в состоянии жестокой нервной депрессии, как он пишет в своей книге "Путь актера", изданной 1928 году.

Он увлекался Ницше, Вл. Соловьевым; Шопенгауэром и философией йоги, которая была воспринята им "вполне объективно, без надежды на новое миропонимание, но и без малейшего внутреннего сопротивления".

Чеховская студия, которую он вел в то время, была тесно связана с другим студиями, проводившими даже совместные занятия-Первой, Вахтанговской, армянско и Габима. Ясно, что идеалистическое истолкование "элементов внутреннего самочувствия" было во многом свойственно не только Чеховской студии.

Общие основы системы в первой статье излагались М. Чеховым в следующие выражениях (и тон этот характерен для обеих статей): "Система дает художник ключ к его собственной душе", "Тело предательски производит над душой самые грубые насилия", "Система помогает актеру ставить границы телу и оберегает душ от таких насилий", "Работа актера над собой заключается в развитии гибкости своей души".

Примерно так же выражается Рамачарака в "Основах философии индийских йогов":

"Раджа-йога стремится дать человеку власть над низшим "я", развить ум в таком направлении, которое соответствовало бы раскрытию всех сил души, а потому учи прежде всего управлять телом". Впрочем, Рамачарака может выражаться еще непонятнее: "Прежде чем душа получит возможность стоять в присутствии Учителей, ее ноги должны быть омыты кровью сердца". Беспокоясь, чтобы это не оказалось слишком туманным, йог уточняет:

"Слово душа употребляется здесь в смысле Божественная душа, или звездный Дух".

Путаясь в понятиях "сознание" и "бессознание", М. Чехов говорит о сценической задаче, определение которой "должно быть угадано чисто интуитивно и затем уже записано в сознании логическом".

Появление этой первой статьи вызвало возражений Вахтангова. В журнале "Вестни театра" (№ 14, март 1919 г.) он поместил свой ответ "Пишущим о систем Станиславского".

Его, как он пишет, "огорчило заявление М. Чехова о том, что он собирается дать полное и подробное изложение системы", так как такое изложение должен сделать "только тот, кто создал эту систему". Он упрекнул М. Чехова "за сообщением оторванных от общего положения частных", за то, что не было сказано, как создавалась система, и за то, что М. Чехов "долго и пространно рассказывает, как надо заниматься с учеником, что должен делать ученик", хотя это "нельзя изложить на 3-4 страницах журнала".

Вероятно, критика товарищей побудила М. Чехова более детально разработать следующую статью практическую часть работы с учеником. В то же время (любопытен факт!) вторая статья появилась в "Горне" без подписи. Имя М. Чехова не было обозначено ни под статьей, ни в оглавлении, - едва ли по недосмотру редакции.

Во второй статье есть описание тринадцати примерных упражнений "на внимание" пятнадцати - "на веру, наивность и фантазию". Основным элементом творческого самочувствия М. Чехов называет внимание, рассматривая его как напряженную сконцентрированную сосредоточенность. В одном из таких упражнений он рекомендует ученику "стараться кому-либо внушить определенную мысль". Упражнения типа "прислушаться к какому-либо звуку" или "рассмотреть рисунок обоев" имеют здесь ту же основную цель - выработать внимание.

Не обошлось без влияния йогов. Требуя от ученика "чутко прислушиваться к тонким, еле уловимым образам фантазии" и "стараться уловить первоначальный образ", М. Чехов описывает следующее упражнение:

"Сосед произносит слово. Надо стараться уловить самое первое

впечатление передать его другому соседу. Возникающие таким путем образы бывают так тонки неуловимы, что передать их словом иногда бывает почти невозможно. Пусть это будет жест, выражение лица, даже нечленораздельный звук-все равно, лишь бы он выражал тот неуловимый образ, который возник в сознании". (В одном из коллективов художественной самодеятельности нам пришлось однажды, спустя 35 лет после написания М. Чеховым статьи, наблюдать, как этим самым упражнением занимались драмкружковцы, учащиеся школы ФЗО. В комнате висел гипнотическая атмосфера, а лица бедных парнишек были мокры от натуги и излучал страх.)

М. Чехов обещал продолжения статей, но его не последовало. В следующем номере "Горна" о системе не было ни слова, а в первом номере за 1920 год читателя предлагалась стенограмма доклада В. Смышляева (преподававшего ранее в студии М.

Чехова), в котором решительно констатировалось, что "реализм стал помехо дальнейшего искусства театра" и необходимо "найти новую форму пролетарского искусства". Правда, эти решительные выводы не помешали тому же В. Смышляеву ровно через год, в 1921 году, выпустить книгу "Теория обработки сценического зрелища", в которой, по существу, излагалась система Станиславского в смышляевской интерпретации.

В том же номере "Горна" некий Б. А. расправлялся со всеми московскими театрами раздавал всем сестрам по серьгам-таировский Камерный театр, писал он, "буде отвергнут, даже если он осмелеет до бессюжетности", мейерхольдовскому театру "хочется, да не может", и потому он не образец для пролетарского искусства, а "Малый театр и МХТ будут выброшены рабочим классом в мусорный ящик истории за буржуазную диверсию".

"И здесь, в поспешном увлечении внешностью,- писал об этом времени Станиславский,- многие решили, что переживание, психология - типична принадлежность буржуазного искусства, а пролетарское должно быть основано на физической культуре актера... Но неужели современная изощренность внешне художественной формы родилась от примитивного вкуса пролетария, а не о гурманства и изысканности зрителя прежней буржуазной культуры? Неужел современный "гротеск" не есть порождение пресыщенности, о которой говори пословица, что "от хорошей пищи на капусту позывает"?

В этой обстановке печатная пропаганда системы была, конечно, затруднена. Сред немногих последующих работ, появившихся уже в 30-е годы, надо отметить как наиболее обстоятельную, хотя во многом спорную, книгу Ю. Кренке "Воспитание актера". Сравнительно недавно вышли книги В. Львовой и Л. Шихматова "Первые этюды" и Л. Шихматова "Актерские этюды", содержащие некоторые упражнения. Вот все, что написано о тренинге как таковом.

А теперь перенесемся ненадолго из XX века в XV. В великую эпоху Возрождения, эпоху утверждения человеческой личности, которая, по выражению Ф. Энгельса, "нуждалась в титанах и породила титанов по силе мысли, страсти и характеру",-жил Леонардо да Винчи, художник и ученый, естествоиспытатель и теоретик.

Уверенный, что практика невозможна без теории, а теория бесплодна вне практики, он стремился подвести под свой реалистический художественный метод теоретическую основу. "Все наше познание начинается с ощущений",- говорил Леонардо и, связывая воедино искусство и науку, основывал свое художественное творчество на познании объективных законов материальной действительности.

Его обвиняли в измене искусству и в порочных творческих методах. Как смел он и соглашаться с непознаваемостью творческого акта? Федерико Цуккарини, ниспровергатель Леонардо, писал: "... все эти математические правила надо оставить тем наукам отвлеченным изысканиям, которые своими опытами обращаются к рассудку. Мы же, мастера искусства, не нуждаемся ни в каких других правилах, кроме тех, которые дает нам природа, чтобы изобразить ее".

Джордже Вазари иронизировал: "... таковы были его причуды, что,

занимаясь философией явлений природы, он пытался распознать особые свойства растений".

Паоло Джовио жалел Леонардо за то, что тот "отдавал себя нечеловечески тяжелой отвратительной работе в анатомических изысканиях".

Что в самом деле! Видишь цветок - и рисуй цветок, а к чему изучать его строение? Видишь человека - рисуй, как видишь, а не копайся в его внутренности - они же не видны! Как похожи все эти рассуждения пятисотлетней давности и некоторые современные разговоры!

Бытует такой анекдот: Леонардо-де выдумывал рецепты составления красок для передачи нужного эмоционального состояния, заставлял учеников писать картины по этим рецептам, и у них получалась мазня. А сам писал без всяких рецептов получалось гениально!

Но правда заключается в том, что Леонардо не рецепты выдумывал, а стремился познать законы творчества и, познавая их, создал гениальные произведения.

Немногочисленные же его ученики писали в меру свои способностей, которые он старался развивать в них вовсе не "рецептами", а своим примером одержимой жажды познания - законов жизни, законов творчества.

Мы говорим здесь о Леонардо не только для того, чтобы подчеркнуть его духовно родство со Станиславским. Леонардо имеет прямое отношение к разговору тренинга. Вот его подлинные слова:

"Предположим случай, что ты, читатель, окидываешь одним взглядом всю эту исписанную страницу, и ты сейчас же выскажешь суждение, что она полна разными буквами, но не узнаешь за это время, ни какие именно эти буквы, ни что они хотя сказать; поэтому тебе необходимо проследить слово за словом, строку за строкой, если ты хочешь получить знание об этих буквах; совершенно так же, если ты хочешь подняться на высоту здания, тебе придется восходить со ступеньки на ступеньку, иначе было бы невозможно достигнуть его высоты. И так говорю я тебе, которую природа обращает к этому искусству. Если ты хочешь обладать знанием форм вещей, то начинай с их отдельных частей, и не переходи ко второй, если ты до этого и хорошо усвоил в памяти и на практике первую..."

"... когда ты срисовал один и тот же предмет столько раз, что он по-твоему запомнился, то попробуй сделать его без образца... и где ты найдешь ошибку, та запомни это, чтобы больше не ошибаться; мало того, возвращайся к образцу, чтобы срисовывать столько раз неверную часть, пока ты не усвоишь ее как следует воображением".

Это еще не все. Теоретическое обоснование тренинга для воспитания ученика Леонардо подкрепляет описанием таких упражнений, какими пользовался Станиславский для воспитания актера. Леонардо продолжает:

"Я не премину поместить среди этих наставлений новоизобретенный способ рассматривания; хоть он и может показаться ничтожным и почти что[^]. смехотворным, тем не менее он весьма полезен, чтобы побудить ум к разнообразным изобретениям.

Это бывает, если рассматриваешь стены, запачканные разными пятнами, или камни и разной смеси. Если тебе надо изобрести какую-нибудь местность, ты сможешь там увидеть подобие различных пейзажей, украшенных горами, реками, скалами, деревьями, обширными равнинами, долинами и холмами самым различным образом; кроме того ты можешь там увидеть разные битвы, быстрые движения разных фигур, выражения лиц, одежды и бесконечно много таких вещей, которые ты сможешь свести к цельной и хорошей форме; с подобными стенами и смесями происходит то же самое, что и со звоном колокола - в его ударах ты найдешь любое имя или слово, какое тебе себеобразишь".

Джовио и Цуккарри немало потешались над причудами гениального художника. Ему науки оказалось мало,- придумал детские забавы для своих учеников! Если не могут ученики рисовать без всякой науки,- ладно, научи их композиции, внедри в них правила изящных сочетаний, раскрой им свои тайны смешивания красок, наконец,- и зачем художнику забавы-то? Зачем развивать ему свой слух и выискивать в звук колокола другие звуки? Не ухом же он рисует!

А Леонардо продолжает заботы о развитии, органов чувств художника, о пополнении кладовых памяти:

"Также я испытал на себе, что получается немалая польза от того, чтобы лежа постели в темноте повторять в воображении поверхностные очертания форм, прежде изученные... это очень похвально и полезно для того, чтобы закреплять себя предметы в памяти".

".. пусть один из вас проведет какую-нибудь прямую линию на стене, а каждый из вас пусть держит в руке тоненький стебелек или соломинку и отрезает от нее кусок такой длины, какую ему кажется первая линия, находясь при этом на расстоянии в десять локтей..."

".. взять дротик или трость и рассматривать его с некоторого расстояния, каждый пусть своим суждением оценит, сколько раз данная мера уложится на это расстоянии. .."

".. или еще - кто лучше проведет линию в локоть, а потом это измерят натянутой нитью..."

Мы видим продуманную систему тренинга, развивающего главный инструмент живописца - не кисть, а глаз, изучающий природу. В этом тренинге - развитие воображения фантазии, глазомера и памяти, глубины реакции и быстроты переключения. О тренирует не "внимание вообще", а конкретные умения, нужные художнику. Результат такого тренинга - перестройка нервной системы ученика в заданном направлении.

А вот еще один характерный пример тренинга органов чувств. Тренирует себя...доктор! Речь идет о С. П. Боткине, выдающемся русском враче-клиницисте. И. М.

Сеченов так вспоминает о нем в своих "Автобиографических записках":

"Тонкая диагностика была его страстью, и в приобретении способов к ней он упражнялся столько же, как артисты, вроде Ант. Рубинштейна, упражняются в своем искусстве перед концертами. Раз, в начале своей профессорской карьеры, он был оценщиком его умения различать звуки молоточка по плессиметру. Становясь посередине большой комнаты с зажмуренными глазами, он велел обертывать себя вокруг продольной оси несколько раз, чтобы не знать положения, в котором остановился, затем, стуча молотком по плессиметру, узнавал, обращен ли плессиметр к сплошной стене, стене с окнами, открытой двери в другую комнату и даже к печке с открытой заслонкой".

Кажется, совсем уж далекое от театра дело-лечение больных, но и оно, как множество других профессий (как все профессии!), имеет свою собственную психотехнику. Причем, оказывается, эту психотехнику можно тренировать!

В каждой профессии разные требования к органам чувств. У каждого человека разные уровни развития зрения, слуха, осязания. Значит, тренинг органов чувств, если он проводится планомерно и в определенном направлении, может так изменить работу органов чувств, как это необходимо для данного человека в его профессии.

Не скрываются ли здесь еще не разработанные педагогической наукой новые пути способы обучения? Не говорят ли нам поиски Леонардо и Станиславского об их стремлении найти эти новые способы? Чтобы учить не "на глазок", а точнее. Чтобы планировать конкретные цели перестройки нервной системы каждого ученика добиваться максимального результата.

Разве мы этого не делаем теперь? - возникает вопрос. Разве не стремимся мы угадать скрытые возможности каждого ученика и направлять их развитие, раскрывать индивидуальность?

Да, стремимся. Угадываем. Направляем. Раскрываем. А нет ли у нас инструмент более точный, чем интуитивное угадывание? И не может ли современная психофизиология помочь нам в создании методики обучения - целенаправленного индивидуализированного?

Хотим мы того или не хотим - перестройка нервной системы ученика

все равно происходит, при любой системе воспитания актера, даже при "воспитании" в любой системе, даже при дилетантском и ремесленно "воспитании". Задача будущего состоит в том, чтобы стихийный и приблизительно направляемый характер этой перестройки ввести в организованное русло с помощью целесообразной направленности, индивидуальной для каждого обучаемого.

Поиски решения этих проблем можно найти и в педагогической практике Станиславского.

Его педагогические принципы и взгляды на методику воспитания актера получил наиболее отчетливое выражение в рукописях последних лет жизни - "К вопросу создания Академии театрального искусства", "О программе театральной школы переходных экзаменах", "Инсценировка программы Оперно-драматической студии" (условные заглавия эти даны составителями 3-го тома собрания сочинений Станиславского).

"Как и чем помочь ученикам приобретать привычки, вытесняющие недостатки и природы?" - спрашивает он в одной из этих работ и отвечает: "Кроме девяти ваших товарищей, выполняющих обязанности "гувернеров", у нас есть еще довольно активные помощники. Они тоже постоянно напоминают ученикам во все углы школьного помещения о той же работе по механизации отдельных моментов творчества ради разгрузки работы внимания". Эти помощники-плакаты, на которых записаны очередные задачи "по механизации тех или иных частей творческих душевного и физического аппарата".

Плакаты вывешиваются на несколько дней и сменяются плакатами с другими заданиями. Содержание их - напоминание об отдельных недостатках тела (ввернуты ступни ног, сгорбленная спина, сильное мышечное напряжение и т. д.), речевого аппарата (вялая артикуляция, "жидкие" гласные, плохое дыхание и т. д.), напоминание о недостатках в творческом самочувствии (недостаточно активное действие, ленивое воображение, малозаразительное общение и т. д.).

Такой метод "повторения пройденного" и усвоения нужного помогает приводить соответствие общие цели обучения с психофизическими возможностями каждого ученика. Это достигается, кроме плакатов, еще и тем, что все ученики привлекаются к обязанности взаимного напоминания о сегодняшних задачах придирчиво контролируют товарищей. Но Станиславскому этого мало! "О, если можно было, - пишет он на полях рукописи, - такие же плакаты повесить в квартирах каждого из учеников! О, если бы ваши мужья, жены, отцы, матери, дети сделали бы нашими сообщниками!"

Он не склонен к компромиссам. По-брандовски - "все или ничего!". Все возможно для приведения в соответствие творческого аппарата актера с требованиями творческого процесса!

Вспомним заметку, приведенную выше: тренинг, являясь частью предмета "мастерств актера", тем не менее выделен в особую рубрику, как и "плакаты" отделены от занятий. Их недельные задания не исчерпывают всех занятий по мастерству. Плакаты служат и на уроке мастерства, и на других уроках, и во время перерыва, и даже дома!

"Наладить непрерывное подсознательное, автоматическое самонаблюдение может только привычка, а привычка вырабатывается постоянным напоминанием в течение многих лет", - пишет Станиславский. Слова эти, относящиеся к цели "плакатов", позволяют назвать подобный тренинг, охватывающий весь период обучения, "тренингом самонаблюдения". Это первый вид тренинга.

Второй вид - "настройка" - имеет две разновидности. Одна из них проводится перед началом репетиции или спектакля и, по словам Г. В. Кристи, рассчитана на то, чтобы разогреть, "размассировать" творческий аппарат актера, "настроить" его и ввести в самочувствие, необходимое для начала репетиции или спектакля. Материал для тренинга берется из самой пьесы.

Другая разновидность "настройки" применяется перед каждым уроком мастерства имеет ту же цель - подготовить творческое самочувствие учеников, необходимое для урока. В книге "Работа актера над собой" преподаватель дает задание помощнику - за

четверть часа до начала каждого урока мастерства заниматься с ученикам упражнениями тренинга. В дальнейшем ученики должны проводить тренинг самостоятельно.

"Настройка" - массовый тренинг. Он начинается с упражнений на мышечное внимание, затем соответствующими упражнениями "массируются" все элементы внутреннего внешнего самочувствия. Лучше всего они вовлекаются в работу с помощью упражнения на память физических действий. Заканчивается тренинг общим этюдом, предлагаемы обстоятельства которого диктуются содержанием спектакля или целями предстоящего урока.

Третий вид тренинга-актерская зарядка (Станиславский называл его "туалетом актера"). Это не массовый, а индивидуальный тренинг. Перед спектаклем он также начинается с упражнений на мышечное внимание, продолжается упражнениями, "массирующими" все элементы творческого самочувствия. Затем актер переходит мыслям о ближайшей цели своей роли, готовится к выходу на сцену.

Актерская зарядка в период обучения заключается в ежедневной домашней отработке нужных умений по индивидуальному плану, который составляется вместе с педагогом и учитывает, какие именно навыки и умения, какие особенности творческого самочувствия должны тренироваться данным учеником.

Таковы три основных формы проведения тренинга, относящегося непосредственно предмету "мастерство актера", тренинга творческой психотехники.

С предметом "сценическая речь" связан особый тренинг голосоведения, совершенствующий дыхательный и артикуляционный аппараты актера.

Несколько особых видов тренинга входят в курс "сценического движения". Предмет "ритмика" использует тренинг, воспитывающий музыкально выразительное тело, т.е. тело, способное физически отражать музыкальные образы. Упражнения этого тренинга включают в себя отражение движениями тела ритмического рисунка, метра, темпа, штриха и динамики, различных сочетаний внешнего и внутреннего ритмов, координации движений и ритмического контрапункта в сочетании с сольфеджированием (мы пользуемся здесь программой по ритмике, составленной преподавателем ЛГИТМиК А. П. Руппе).

И. Э. Кохом разработаны циклы упражнений, тренирующих пластичное и ловкое тело актера, а также упражнения стилевых движений, выправки и элементов поведения различных бытовых и социальных условиях разных эпох. Еще ждут разработки специальные тренинги, задуманные Станиславским, - тренинг жеста, тренинг мимики, в который должны входить упражнения на развитие подвижности лицевых мышц.

К строительству этого обширного здания тренинга, намеченного Станиславским, театральная педагогика еще только начинает приступать.

Как справедливо отмечает Г. В. Кристи (в комментариях к Собранию сочинений Станиславского), тренинг творческой психотехники, к сожалению, еще недостаточен внедряется в театральную практику и в практику театральной педагогики. Чаще всего, в начале первого года обучения, с учениками занимаются упражнениями "на элементы".

Ассортимент их недостаточно велик, а наибольшим успехом пользуется наименее плодотворное из всех традиционных упражнений - всем известная "Пишущая машинка".

Считается, что она великолепно мобилизует внимание, но нужно признать, что частое и формальное выполнение "машинки", излечивая рассеянность, прививает механическое отношение к творческому акту.

Вообще, большинство так называемых упражнений на внимание, созданных в первые годы становления системы, оторвано от действительного, активного восприятия окружающей среды. Они хорошо тренируют сосредоточенность 'на внутренних ощущениях', но оказывают недостаточную помощь в воспитании навыков активного воздействия на среду.

"Мало зажить искренним чувством,-пишет Станиславский,-надо уметь его выявить, воплотить. Для этого должен быть подготовлен и развит физический аппарат.

Необходимо, чтобы он был до последней степени чуток... чтобы делать видимым слышимым то, что переживает артист. Под физическим аппаратом мы подразумеваем хорошо поставленный голос, хорошо развитую интонацию, фразу, гибкое тело, выразительные движения, мимику". Речь идет, как будто, о внешнем сценическом самочувствии, разработка которого происходит на уроках сценического движения, танца, техники 'речи и т. д. Но вот Станиславский развивает эту мысль в другом месте. Он пишет о необходимости "сделать физический аппарат воплощения, то есть телесную природу артиста, тонким, гибким, точным, ярким, пластичным, как и капризное чувство и неуловимая жизнь духа роли, которые он призван выражать.

Такой аппарат воплощения должен быть не только превосходно выработан, но рабски подчинен внутреннему приказу роли. Связь его с внутренней стороной и взаимодействие должны быть доведены до мгновенного, бессознательного, инстинктивного рефлекса".

Значит, Станиславский имеет в виду воспроизведение отобранного эпизода жизненного действия оттренированным физическим аппаратом актера, творчески аппаратом, очищенным от всего случайного и нетипического, что "бывает в жизни", аппаратом "тонким, гибким, точным, ярким, пластичным", умеющим жить по законам жизни, заключенной в роли, в этюде, в упражнении.

Актерский тренинг, следовательно, должен привести творческий аппарат ученика в соответствие с требованиями творческого процесса. Тренинг выполняет две основные обязанности:

1. Совершенствует пластичность нервной системы и позволяет осознанно воспроизводить работу механизмов жизненного действия-механизма восприятия реакции, механизмов переключения и т. д.

2. Помогает отшлифовать, сделать гибким и ярким психофизический "инструмент" ученика, раскрыть все его природные возможности и подвергнуть их планомерно обработке, расширить "коэффициент полезного действия" всех нужных из имеющихся возможностей, заглушить и ликвидировать ненужные и, наконец, создать недостающие, насколько, это возможно.

Обе эти цели тренинга сливаются воедино, потому что каждая из них выполняется на основе другой, то есть совершенствование психофизического аппарата проводится на материале упражнений, анализирующих и осваивающих механизмы жизненного действия.

Надеемся, что внимательный читатель не увидит в разговоре об освоении жизненного действия наивно попытки упростить сложный процесс актерского обучения и воспитания. Освоил, мол, ученик пресловутый механизм, вы зубрил теорию рефлекторной деятельности и-готов!

И все в роли стало совершаться по законам жизни.

Ничуть не бывало. Разговор о механизме и о теории связан с заветом, не раз уж здесь упоминавшимся: "познайте свою природу, дисциплинируйте ее".

"Познать самого себя"-такие призывы раздавались и раньше. Некоторых строги критиков даже шокировали слова Станиславского, напоминающие им этот призыв.

Познавать "свое Я", свою "сущность", фрейдистские "сверх-Я" и "Оно" путем самоуглубления, самокопания в психоанализе и самоутверждения-считается материалистической философией делом, не сулящим успеха.

Но ведь не об этом говорит Станиславский! Есть другой путь познания самого себя - путь действия, активного воздействия на свою природу и на окружающую среду.

Только на этом пути и может человек по-настоящему познать себя-действуя окружающей действительности и оценивая свои действия.

И не только "стихийно жить" и "стихийно действовать" способен человек. Он еще способен осознавать свои действия и изменять свою природу, активно воздействуя на нее. И - пойдём дальше - не только "стихийно осознавать" и "стихийно изменять", но и целенаправленно, планомерно. Поэтому и поставил Станиславский рядом с "познайте свою природу" - "дисциплинируйте ее". В этом и заключается основное различие между материалистом и идеалистом во взгляде на природу человека. "Люди не поддаются доводам рассудка, ими движут инстинкты", - утверждает З. Фрейд. "Человек делает свою жизнедеятельность объектом своей воли и своего сознания", - говорит Ф. Энгельс.

Для того чтобы "стихийно жить", "стихийно осознавать" и "стихийно изменяться" результате воздействия окружающей среды, не нужно знать ни механизмов мышления, ни теории рефлексов. Окружающая среда, материальный мир, социальный коллектив всеми своими и составными частями воздействуют на организм, сами создают рефлекс и без помощи человека изменяют его человеческую природу.

Если же человек ставит своей задачей изменить (целенаправленно и плодотворно) окружающую среду и явления природы, - он должен сначала узнать законы природы.

Всякое жизненное действие - это результат и процесс взаимодействия человека окружающей средой. Все, что в жизни у нас получается непроизвольно, и все, что мы "умеем" в жизни делать, должно стать предметом сознательного изучения освоения в тренинге для того, чтобы все делалось на сцене "каждый раз как первый раз".

Как физически мы воспринимаем явления окружающей среды? как физически мы воздействуем на эти явления? как взаимодействуем мы с другими людьми при нашем общении с ними? как воспринимаем мысль партнера? как рождается наша ответная мысль? как совершаем мы самое простейшее физическое действие? На все эти вопросы тренинг должен дать ответ. Он должен дать его не только нашему сознанию, а всему нашему телу.

Следовательно, актерский тренинг должен исходить из элементов, создающих жизненное самочувствие. Самые первые, самые простейшие элементы его - ощущения восприятия, которые мы получаем от органов чувств, непрерывно связанных окружающим миром. Вот с них и надо начинать.

Развитие органов чувств и совершенствование механизмов восприятия - первая задача тренинга, поскольку именно восприятие, согласно современной психологии, есть основной регулятор действия.

Совершенствование так называемых сенсорных умений, то есть создание развитых восприимчивых органов чувств - это необходимая ступенька к совершенствованию "настройке" всей эмоциональной и мыслительной сферы человека.

"Чистых" восприятий - только зрительных, например, или только слуховых - не бывает. Восприятия связаны в самых разнообразных сочетаниях, с доминированием то одного, то другого, и все они у человека "прикреплены" ко второй сигнальной системе, к слову, произнесенному или мысленному. Совершенствование образной памяти и освоение механизма мышления и - речи - вторая задача тренинга.

Воспринимая окружающий мир, человек находится в постоянном взаимодействии с ним.

Освоение механизма жизненного действия - это третья задача тренинга.

На основе жизненного самочувствия ученика, в его работе по освоению жизненного действия и по совершенствованию своего физического аппарата (а он развивается и на уроках мастерства, и на уроках техники речи и двигательных дисциплин) возникает общее сценическое самочувствие.

"То", что так тщательно в течение целого года изучалось, является самым простым, естественным человеческим состоянием, которое нам хорошо знакомо действительности, - пишет Станиславский. - Когда мы в жизни переживаем какие-то чувствования, в нас естественно, само собой создается то состояние, которое мы, стоя на

подмостках, называем общим сценическим самочувствием. Оно и реальной действительности складывается из тех же элементов, которые мы ищем себе, когда выходим перед рампой". . .

Выполняя свои задачи, тренинг должен занять свое особое, законное место учебной программе. Он должен оставаться постоянным спутником уроков актерского мастерства и перейти в профессиональную жизнь актера в виде ежедневно "актерской зарядки".

Исходя из предложенных здесь задач тренинга можно наметить пути классификации упражнений. Станиславский не склонен был четко разделять упражнения психологическим признакам - не должно быть отдельных упражнений "на внимание", "на воображение" и т. п. Он постоянно подчеркивал, что все элементы, создающие творческое самочувствие, не разъединимы, а взятые в отдельности, они "не имеют той силы и значения, какие получают при дружном, совместном действии остальными частями самочувствия".

Все элементы должны служить действию. Нельзя заниматься вниманием ил воображением как таковыми. Можно что-то конкретное рассматривать с определенно целью, во что-то конкретное вслушиваться, осваивать механизм жизненного действия, а в ходе этого освоения ученику понадобятся и 'сами придут на помощь- внимание, и воображение, и воля.

Что значит-развить фантазию ученика? Делать . упражнения "на фантазию"? Нет. Во-первых, надо помогать ученику постоянно обогащать его знания, пополнять запас впечатлений, воспитать у него умение раз-мышлять над увиденным и услышанным.

Для этого надо, чтобы он развивал свои сенсорные умения. Во-вторых, надо привит вкус к фантазии, выявить на конкретном примере его обучения пользу фантазии. А для того чтобы, он мог ею пользоваться в полную силу, надо многими упражнениями развить отдельные качества сенсорных умений - силу реакции, быстроту переключения представлений и их ассоциаций и г. д. Словом, нужно заняться явлениями не только психического, но и физиологического порядка (хоть такое деление чрезвычайн условно).

Значит, целесообразно произвести классификацию упражнений в соответствии физическими процессами. Если развиваются сенсорные умения, основным "продукто производства" будет расширение сенсорных возможностей, а они косвенным образом воздействуют на формирование искомым психических "продуктов" - фантазии, внимания, эмоциональной памяти и т. д.

Если ученик-факел, который нужно зажечь, то столь же очевидно, что факел может погаснуть, и обязательно погаснет, если сам учащийся не будет знать, в каких условиях огонь горит ярко и постоянно.

ТРЕНИНГ ТВОРЧЕСКОЙ ПСИХОТЕХНИКИ

"Учитесь на том, что трудно и не дается, а не на том, что легко и само собо выходит!"

К.С.Станиславски

Эти разделы книги содержат упражнения актерского тренинга, многие из которых известны по педагогической практике К. С. Станиславского, В. И. Немировича-Данченко и Е. Б. Вахтангова.

Упражнения подбирались с таким расчетом, чтобы охватить, по возможности, все те элементы творческой психотехники, которые входят в начальные основы актерского мастерства.

Особо следует сказать о первом, вступительном разделе. Это цикл подготовительных упражнений общего характера. Педагог прежде всего должен

познакомиться с каждым учеником, с особенностями его творческой индивидуальности, а ученик должен быть ознакомлен с главными условиями актерского творчества-необходимостью работы на себя, ощущением себя в коллективе, ощущением творческой взаимосвязи, взаимодействия человека и коллектива - в коллективном искусстве театра.

Поэтому мы начинаем тренинг с упражнений, создающих навыки рабочего самочувствия, организованности, творческого коллективизма. Чтобы решить эти важнейшие задачи, недостаточно, разумеется, одних упражнений. Организованный творческий коллектив создается умело воспитательной работой педагога, упражнения лишь помогают ему в этом. Но то же можно сказать и об остальных упражнениях: сами по себе они не научат актерскому мастерству, они помогут лишь необходимой психотехнической настройке актерского "инструмента".

Только в этом их смысл и техническое значение, которое, однако, не менее важно, чем воспитание передового мировоззрения актера и овладение учением о сквозном действии и сверхзадаче.

Совершенствование сенсорных умений-путь к укреплению развитого творческого воображения, основного технического (конечно, далеко не только технического) качества актера. Уверенное владение сенсорными умениями - путь к легкой направляемой работе творческого воображения.

Нужно только иметь в виду, что работа над развитием и совершенствованием сенсорных навыков и умений должна быть неразрывно связана с постепенным освоением действия в условиях вымысла. Все это и определило методическую разработку каждого упражнения во всех разделах тренинга, а также потребовало несколько пересмотреть многие, широко распространенные в театральной педагогике упражнения.

Для изложения их содержания избрана здесь столь вольная и пестрая форма полудиалога, полуйнструкции не затем, конечно, чтобы навязать точный способ проведения каждого упражнения и единственно верные слова в объяснение их.

Хотелось только дать определяющую канву. В рамках темы каждого упражнения безусловно допустимы и даже необходимы любые изменения его сюжета, любые способы объяснения его смысла,-это будут диктовать конкретные условия урока и творческая интуиция педагога.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ РАБОЧЕГО САМОЧУВСТВИЯ

Организованность, коллективность законченность действий. Тренинг сосредоточенного и рассредоточенного многоплоскостного внимания.

УПРАЖНЕНИЕ 1 ТВОРЧЕСКИЙ ПОЛУКРУГ

Начинать воспитание навыков рабочего самочувствия нужно с первого же урока.

Позаботимся, чтобы в аудитории, куда придут ученики, стояли вдоль стен стулья достаточном количестве.

Впервые вошли ученики.

- Садитесь, товарищи. Сели - кто где.

- Удобно ли так заниматься? Все ли видят меня? Все ли видят друг друга? Кто прячется? Попробуйте расставить стулья в аудитории так, чтобы каждый из вас видел всех своих товарищей и чтобы я видел каждого из вас... Выстраиваете стулья в линию? Но так вам будут хорошо видны только ваши ближайшие соседи.

Коллективные поиски приводят к верному решению: напротив столика педагога выстраиваются ровным полукругом стулья учеников. Каждый ученик убеждается:

"я вижу всех, меня-все".

- А точно ли стоит полукруг? Везде ли равные расстояния между стульями?

Расстояния проверяются, стулья переставляются,- ученики с первых шагов должны приучаться к завершенности и целесообразности всего происходящего на творческой площадке.

УПРАЖНЕНИЕ 2 ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- Встать!

Для того чтобы все встали одновременно, нужно, чтобы тело всегда было готово движению. Плечи, корпус, ноги не напряжены, но и не расслаблены чрезмерно. Для этого нужно "держать осанку", найти такое положение корпуса и ног, при котором можно мгновенно встать, затратив минимум усилий. Быть внимательным, быть постоянно готовым к действию. Это- исходное положение в полукруге, рабочее положение, при котором легко слушать, смотреть, активно действовать.

- Встать! Сесть!... Нет, не нужно сидеть так, словно аршин проглотил. Не выпячивайте грудь, но и не горбитесь. Плечи развернуты. Свободные, спокойные руки-на коленях. Ноги не закручены спиралью и не упрятаны под стул. Легко сидеть? Удобно? Встать!

УПРАЖНЕНИЕ 3 КТО ЛЕТАЕТ?

Для того чтобы определить степень внимательности отдельных учеников, сыграем в одном из первых занятий в какую-нибудь детскую игру.

- Выясним, кто летает. Я буду спрашивать, а вы сразу же без паузы отвечайте.

Если я назову что-нибудь летающее, стрекозу, например,-отвечайте хором: "летает!"-поднимите руки. Если спрошу о поросенке,-- молчите и не поднимайте руки. То, что поросенок может лететь с мостков в воду-не считается.

- Орел летает?

- Воробей летает?

- Божья коровка летает?

- Змея летает?

УПРАЖНЕНИЕ 4 ПЕРЕХОДЫ

Потренируем навыки рабочей собранности.

- Посмотрите на своих товарищей по полукругу, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Теперь поменяйтесь местами так, чтобы крайним справа сидел ученик с самыми светлыми волосами, рядом с ним - потемнее, а крайним слева бы был самый черный.

Никаких шумных обсуждений! Сидя на месте, молча, каждый ученик ориентируется, куда он должен перейти, и по хлопку педагога все одновременно меняются местами.

- Пересядьте по алфавиту фамилий!

- По алфавиту имен!

- По росту!

Бесшумно! Четко! Легко! Без лишних движений, только целесообразные!

УПРАЖНЕНИЕ 5 ПЕРЕХОДЫ СО СТУЛОМ

Так же, как и в предыдущем упражнении, нужно меняться местами, но переходит вместе со своими стульями. При переходе держать стул в условленном положении: перед собой, сбоку, над головой.

Сначала - без ограничения времени. Потом по счету.

- Я буду считать до десяти. Распределите так свои движения, чтобы без сует уложиться в назначенное время. На счет раз встаете и начинаете переход. На счет десять садитесь на новое место.

- Стулья не должны сталкиваться! Ни одного звука в аудитории, ни одного скрипа!

Представьте себе, что вы делаете перестановку декораций на сцене в коротко паузе между картинами. Темнота, занавес открыт, зрители не должны слышать шума.

УПРАЖНЕНИЕ 6 ТВОРЧЕСКАЯ ПЛОЩАДКА

Для какого-нибудь индивидуального упражнения оставим одного ученика "на сцене".

Остальным со своими стульями надо перейти в "зрительный зал", к столик педагога.

- А как это сделать организованно, бесшумно? Пробуйте!

'В результате-полукруг разрывается пополам, две дуги становятся по обе стороны столика. Принцип соблюден - "я вижу всех, меня -все".

- То же самое на счет пять!

- На счет двадцать восемь!

Творческий полукруг на площадке и. разорванный полукруг в "зале" пере творческой площадкой-два основных расположения стульев на уроке.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Кольцо. Нам понадобится в упражнениях еще одно расположение стульев-кольцо. Воспитыва навыки рабочего самочувствия, потренируем и эту перестановку.

Ученики сидят в полукруге. По счету (на десять или на пять) надо переместиться со стульями так, чтобы получилось самое широкое кольцо, какое возможно аудитории. "

- Точнее распределяйте свои движения по времени. Сесть нужно с последни счетом... А расстояния между стульями везде получились одинаковыми?

Обратно-в полукруг. Снова-в широкое кольцо.

- Внимание к соседу! Не мешайте ему, перестав-, ляя свой стул! Следите за ег движениями, действуйте одновременно с ним!

По счету (на десять или на пять) превратим большое кольцо в малое - стул стулу. Оттренируем и создание среднего кольца, промежуточного по величине между большим и малым.

Потренируем перемену расположения стульев в произвольном порядке:

- Большое 'кольцо, на счет пятьМалое, на счет десять! Большое, на счет двадцать три! Среднее, на счет три!

Бесшумность, четкость, завершенность - постоянные требования.

УПРАЖНЕНИЕ 8 ФИГУРЫ ПЕРЕСТАНОВОК

Таким же образом происходит превращение полукруга, по о-пределенному счету, различные фигуры: треугольник, прямоугольник, овал, ... квадрат, . .

восьмерку, лесенку.

В каждом из таких превращений надо добиваться точного распределения движений по времени.

По счету (на десять, на пять) овал превращается в квадрат, квадрат - треугольник и т. д.

УПРАЖНЕНИЕ 9 ТРАМВАИ

Ученики - в полукруге.

- На счет десять превратите полукруг в два ряда стульев, поставьте их, как старом трамвае, чтобы сесть, лицом друг к другу. Начали!

- Запомните товарищей, сидящих напротив вас. Заполните и своих соседей. Теперь - внимание! Когда услышите цифру семь, быстро поменяйтесь местами с каким-нибудь из товарищей, сидящих напротив. Договоритесь сейчас, с кем будете меняться...

Два! Три! Пять! Четыре! Пять! Шесть! Восемь! Семь!

- Все успели поменяться местами? Осмотритесь, запомните новых соседей. Назовем это размещением № 2. На счет три вернитесь на прежнее место. Раз! Два! Три!

- Пока я считаю от одного по двадцати, переходите, не спеша, к размещению № 2.

Раз!.. Два!.. Три!.. Стоп. Вы уже на полдороге? Рано! Надо было гораздо медленнее идти. Вернитесь обратно. Снова начнем.

- .. Двадцать! Сели. На счет два вернитесь на прежнее место. Раз! Два!

- Когда услышите цифру семь, займите какое-нибудь новое место напротив. Заранее договариваться нельзя! Раз! ДваСемьНазовем это размещением №3. Теперь по счету десять переседайте в размещение № 2.

УПРАЖНЕНИЕ 10 ЧАСЫ

В этом упражнении, тренирующем сосредоточенное внимание, заняты 13 человек-12 "часов" и один "диспетчер".

- Встаньте широким кольцом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. Диспетчер - посередине.

- Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас - определенны "звучащим" часом,- как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12-спойте "бам-мм!" Так расположены стрелки в это время-одна на одиннадцати, другая на двенадцати.

Показание большой стрелки должно быть первым.

- Без двадцати пяти час. Что показывает большая стрелка? Час. Единица, ударьте ладоши. Маленькая стрелка на какой цифре? На семерке. Семерка, пойте "бам-мм!"

- Диспетчер, объявите время сами, а цифры - отбивайте свои часы.

УПРАЖНЕНИЕ 11

Волчок - Возьмите стулья и встаньте широким кольцом. Держа стулья перед собой и вытянутых руках, идите по кругу! Не спеша! Чуть быстрее! Еще быстрее! Медленней! Совсем медленно - три секунды на один шаг! Быстрее! Еще!.. Еще!.. Стоп!

Договоримся о двух условиях. Первое: какой-бы быстрый темп хода ни был задан, нельзя касаться друг друга, нельзя задеть стулом. Второе условие: когда я скажу "стоп!", надо быстро поставить стул и сесть лицом ко мне. Пошли!.. Быстрее!..

УПРАЖНЕНИЕ 12 ХЛОПКИ

Ученики сидят в "среднем кольце". В заданном ритме они хлопают в ладоши, один за другим, по кругу, по ходу часовой стрелки.

- Хоп!

По этой команде педагога хлопki должны отбиваться в обратном направлении, проти часовой стрелки. Главное - не сбиться с ритма в этот момент перехода. Команд "хоп!" должна застать ученика за мгновение до хлопка, чтобы его соседи, правый левый, успели сориентироваться,- кто из них должен сделать следующий хлопок.

Когда это освоено, упражнение усложняют,- ученики, один за другим, отвечаю хлопком на хлопок педагога, который постепенно меняет ритм и силу ударов.

Характер хлопков ученика должен точно соответствовать заданному педагогом ритм и его постепенному изменению.

- Я как будто спрашиваю вас о чем-то, а вы отвечаете. Отвечайте мне в том же тоне и с той же силой удара, с какой я задаю вопрос.

- А теперь поспорим! Чем тише я хлопаю, тем громче отвечайте. Чем громче буде мой удар, тем тише должен быть ваш. Если я уйду от спора - наступайте. Если же я наступаю-отступайте тихими ударами.

Упражнениё13 ДВОЙНЫЕ ХЛОПКИ

Если в кольце более 15 учеников, упражнение с хлопками можно усложнить.

Внутри кольца ставят двух ведущих. . - Первый ведущий, отбивайте медленные, тяжёлые хлопki-как удары большого колокола! Не спеша поднимайте руки для хлопка.

Удар! Пауза. Во время паузы ученик, отвечающий на удар, в том же ритме поднимает руки для ответного хлопка. Удар ученика. Пауза. Удар ведущего. Пауза. Ваш ответные удары должны идти по кольцу в направлении хода часовой стрелки. Значит, после удара одного из вас, после паузы, после удара ведущего,-хлопает ваш левый сосед. Начали!

- Ведущий, изменяйте постепенно общий ритм,- то замедляйте его, то возвращайтесь к исходному.

- Стоп! Теперь отрететируем удары второго ведущего. Бейте в ладоши быстро, част и негромко. Ответы на удары ведущего должны идти по кольцу в направлении проти хода часовой стрелки. Начали!

- Стоп! Одновременно работают оба ведущих, а вы отвечаете и одному, и другому.

Начали!

После тренировки можно усложнить это упражнение дополнительными командам каждого ведущего ("хоп!"), после которых меняется направление хода ответных хлопков,-те, что шли по часовой стрелке, идут теперь против часовой, справа налево, а те, что шли справа налево, идут слева направо.

Четкое выполнение такого упражнения-показатель хорошо оттренированного рабочего внимания, чувства Партнера и сформировавшегося навыка произвольных переключений из одного ритма в другой.

УПРАЖНЕНИЕ 14 МЯЧИК.

Нужно принести на урок несколько теннисных мячиков.

Ученики - в большом кольце.

- Вот вам один мячик. Перебрасывайте его, прислушиваясь к ритму.

Если нет метронома, можно отстукивать ритм ударом руки по столу. Сначала - медленный.

- Движения ваших рук должны соответствовать заданному ритму. Удар! - вы кидает мячик и медленно опускаете руки. Поймали мячик. Предчувствуя время удара, медленно поднимаете руки для броска. Удар! - кидаете мячик.

- Ритм постепенно убыстряется. Приспосабливайте к нему свои движения.

Ритм становится таким частым, как тиканье ручных часиков.

- Кидайте мячик на каждый второй удар. Опускайте руки и поднимайте их для броска в том же ритме!

- А теперь - каждый удар это сигнал для движения. Удар-кинули мячик. Удар - партнер поймал его.

Когда переброска одного мячика освоена, нужно подкинуть 'в кольцо еще один мячик, потом третий, четвертый. В кольце из двадцати учеников могут одновременно летать пять-шесть мячиков.

УПРАЖНЕНИЕ 15 МЯЧИКИ С ЧИСЛАМИ

Другое упражнение с мячиком:

- Кидая мячик, назовите любое число от единицы до девятнадцати. Тот, кому кинул мячик, должен мгновенно откликнуться, назвав число на единицу больше, и снова кинуть мячик, назвав новое число. Запрещается, когда кидает мячик, называть число, следующее по порядку за тем, которым только что откликнулся.

- Семь! - кидает один.

- Восемь! - откликается другой, ловит мячик и кидает его снова.

- Пятнадцать!

- Шестнадцать! - откликается третий. Это не сразу удастся. Когда два числа произносятся одно за другим в быстром ритме, третьему числу так и норовит соскочить с языка - следующим по порядку. Навык рабочей сосредоточенности поможет ученику сбить эту рефлекторную последовательность.

- Постепенно варьируйте ритмы кидания, приспособливайте к изменяющимся ритмам движения рук, кидających и ловящих мячик. Называть число нужно одновременно броском. Отвечать на число - сразу же, пока мячик летит в воздухе.

УПРАЖНЕНИЕ 16 МЯЧИКИ СО СЛОВАМИ

Ученики перебрасываются двумя мячиками, белым и черным. Оба они летают в кругу, подчиняясь заданным ритмам.

Ученик, кидающий черный мячик, называет любое существительное в именительном падеже. Тот, кто ловит мячик, мгновенно добавляет подходящий по смыслу глагол:

- Облако... плывет!.. Костер... разгорается!.. Это простое на первый взгляд упражнение выполняется без труда лишь в сравнительно медленном ритме. Только хорошо отработанное рабочее сосредоточенное внимание позволит мобилизовать механизмы переключения, и тогда можно будет вести упражнение в более быстром ритме.

УПРАЖНЕНИЕ 17 ЗЕМЛЯ И ВОЗДУХ

Есть известный вариант предыдущего упражнения. Белый мячик обозначает "воздух", поэтому ученик, который ловит белый мячик, должен назвать какую-нибудь птицу, летающее насекомое и т. п. Черный мячик - "земля", на него нужно отозваться наименованием какого-нибудь наземного животного.

Можно прибавить еще и третий мячик, "воду", и называть какую-нибудь рыбу. Это мячик должен быть другого цвета-голубым, например.

Временные связи в сознании (черное-земля, белое-воздух, голубое-вода) образуются быстро, но только хорошо тренированное рассредоточенное внимание позволило ученику мгновенно ориентироваться, действуя с тремя мячиками.

Если нет разноцветных мячиков, можно работать и с одноцветными, называя их при кидании "воздухом", "землей" и "водой".

Можно, наконец, обойтись всего одним мячиком, кидая его то как "землю", то как "воздух".

Нужно только иметь в виду, что основная цель упражнения-формирование навыка быстрого переключения при взаимосвязи с партнером, поэтому быстрота возникновения ассоциаций в этом упражнении важнее, чем изобретательность, изощренность фантазии, Упражнение 18 ПЕСНЯ

- Все знают песню "Подмосковные вечера"? Споем эту песню хором. По первом хлопку начинайте петь, по второму хлопку продолжайте петь мысленно, про себя, а по третьему хлопку - снова вслух.

Так проверяется и тренируется способность держать общий ритм своим внутренним слухом. После нескольких повторений упражнение видоизменяется:

- После второго хлопка, когда вы перейдете на мысленное пение, я стану дирижировать вами,-на кого укажу, тот должен петь вслух, пока я не отведу от него руки и не переведу ее на другого ученика.

Выделяя таким образом отдельные голоса, требующие проверки, педагог затем начинает варьировать хлопками и дирижированием.

УПРАЖНЕНИЕ 19 ДЕРЖИ СВОЮ МЕЛОДИЮ!

Похожее на предыдущее, это упражнение преследует другие цели. Оно тренирует своеобразный иммунитет против общего ритма. Актер на сцене часто заражается общим ритмом действия, в то время как ему надо было бы нести свой собственный ритм.

- По одному хлопку каждый из вас начинает мысленно петь свою песню. Какую - мы пока не знаем, у каждого будет своя. По двум хлопкам-все поют вслух. Будьте внимательны. Чтобы ритм песни соседа не мешал вашему, не сбивал вас. Запомните, один хлопок-про себя, два хлопка-вслух.

Тренируя рабочее сосредоточенное внимание учеников и навыки произвольного переключения, педагог ведет это упражнение, иногда усложняя его двумя однородными хлопками подряд, по одному или по два УДара.

- Внимание! Вы должны мгновенно ориентироваться, что делать,-продолжать ли петь про себя или переходить на пение вслух.

УПРАЖНЕНИЕ 20 КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Навыки координации движений создаются специальными упражнениями на уроке сценического движения. Ограничимся здесь одним несложным примером.

Педагог определяет порядок движений учеников в то время, когда они поют какую-нибудь песню. Например:

1) быстро встать и, медленно обойдя свой стул, остановиться у его спинки-на три первые строчки песни;

2) остановившись-пропеть две следующие строчки;

3) перенести стул в условленное место, остановиться-на три строчки;

4) не двигаясь-пропеть строчку;

5) встать-на стул и медленно выпрямиться-на одну строчку;

- 6) быстро спрыгнуть-в паузе между строчками;
- 7) стоя-пропеть две строчки;
- 8) быстро перенести стул на прежнее место - на начале строчки;
- 9) медленно обойти стул кругом и сесть-на четыре строчки.

По сигналу начинается песня п, не нарушая ритма, ученики проделывают заданные движения, сначала тренируя отдельно каждый пункт, потом - с начала песни, и прерывая ее.

УПРАЖНЕНИЕ 21 ПИШУЩАЯ МАШИНКА

Ученики в полукруге. Слева направо они рассчитываются по алфавиту:
- А, Б, В, Г, Д...

Если учеников в полукруге-не 32, а меньше (чаще всего так и бывает), он повторно рассчитываются до тех пор, пока не дойдут до конца алфавита. Так что за каждым учеником закрепляется по несколько букв.

Педагог задает какую-нибудь фразу или строчку стихотворения, и она "печатается на пишущей машинке". Педагог хлопает в ладоши ("нажимает на клавишу буквы"), ученик отхлопывает свою букву, очередную в слове ("бьет буквой по бумаге").

Паузы отхлопывают все.

Допустим, задана строчка: "люби искусство в себе, а не себя в искусстве".

Порядок упражнения будет следующий: . .

1) хлопок педагога-клавиша буквы Л, 2) хлопок одного из учеников - буква Л, 3) хлопок педагога-клавиша буквы Ю, 4) хлопок ученика - буква Ю, 5) хлопок педагога - клавиша буквы Б, 6) хлопок ученика - буква Б, 7) хлопок педагога - клавиша буквы И, 8) хлопок ученика - буква И, 9) хлопок педагога-"каретка-пауза", 10) одновременно хлопок всех учеников-пауза, 11) хлопок педагога-клавиша буквы И... и т. д.

Когда упражнение в таком виде освоено, педагог усложняет его,-задает сразу и одну строчку, а несколько и изменяет ритм, "нажимая на клавиши", то ускоряя его, то замедляя.

Это упражнение имеет смысл, если оно тренирует активную взаимосвязь с партнером (которым в данном случае является педагог). Поскольку это так, ученикам нужно следить только за педагогом, ошибки товарищей не должны их сбивать. Каждая буква ждет только нажатия своей клавиши. Пусть сосед пропустил свою букву или получилась "опечатка", - важно вовремя отозваться ударом на нажатие своей клавиши. Следя за всем текстом, не обращая внимания на "опечатки" (а это самое трудное-е обращать на них внимание), ученик ждет свою букву печатает ее.

Нужно заметить кстати, что тексты, "отпечатанные" на такой машинке, как показывает практика, прочно и надолго сохраняются в памяти учеников после упражнения, поэтому стоит обратить особое внимание на содержание того, что именно мы "отпечатываем" в их памяти.

УПРАЖНЕНИЕ 22 ДВА ШРИФТА

Более усложненный вариант "пишущей машинки" тренирует не только сосредоточенную взаимосвязь с партнером, но и механизм переключения с одного объекта на другой.

Кроме одной порции букв, полученной от расчета по алфавиту слева направо, каждого ученика есть и вторая порция, полученная от расчета справа налево.

Значит, сразу "работают" два алфавита, два шрифта. Назовем один из них прописным, а второй - курсивом. При обычной группе в десять-пятнадцать человек ученик

получает, например: в первой порции - прописные буквы К и Ц из первого алфавита, во второй порции - курсивные буквы В, П, Э из второго алфавита.

Сперва нужно закрепить в памяти обе порции:

- Вспомните свои прописные буквы. Курсивные... Еще раз - прописные...

Курсивные...

Затем педагог задает строфу стихотворения и просит запомнить ее, образ представив себе описываемую картину.

В момент перед самым первым своим хлопком^ педагог объявляет: .

- Прописными! (или-курсивом!)

В процессе печатанья, не прерывая заданного ритма, педагог меняет задание пере началом любого слова или строчки:

- Курсивом! (или-прописными!) Можно и заранее распределить:

- Первую строчку будем печатать курсивом, вторую и третью - прописными, четвертую - курсивом.

Оба упражнения могут выполняться и без "нажатия клавиш"-буквы печатаютс учениками одна за другой, без хлопков педагога.

УПРАЖНЕНИЕ 23 ИСПОРЧЕННАЯ ПИШУЩАЯ МАШИНКА

- А если бы в нашей пишущей машинке были испорчены некоторые буквы? Машинистк печатает, привычно бьет по клавише, но вместо буквы получается пропуск.

Какие именно буквы испорчены - педагог сообщает в последний момент, перед первы "нажатием на клавишу".

- Усложним упражнение. Испорченная буква в ответ на нажатие своей клавиши должн встать. Или:

- Испорченная буква не печатается хлопком, а произносится вслух.

Еще один вариант испорченной машинки:

- Испорчены все предпоследние буквы в каждом слове.

Или, если печатаются стихи:

-Испорчены все большие буквы. Значит, молчит первая буква в начале каждо строчки и в начале фразы. . . :::

УПРАЖНЕНИЕ 24 ЛИНОТИП

- Печатаем фразу на линотипе. Нажатие клавиши - буква отправилась "отливаться".

Мы будем отливать не по строчке, как в настоящем линотипе, а по одному слову.

На хлопок педагога ученик-буква выходит и становится посреди комнаты "на линии отливки". Следующий хлопок-к нему присоединяется другой ученик-буква. Когд первое слово "набрано", оно "отливается",- по хлопку учеников, оставшихся н местах, все ученики, составляющие слово, хором произносят его и "рассыпаются", садясь на свои места. Набирается следующее слово.

- Усложним упражнение. От начала и до конца "набора" каждый из вас долже напевать какую-нибудь песенку. Пойте ее и участвуйте в "наборе", но не нарушайте ни ритма песенки, ни ритма "набора".

УПРАЖНЕНИЕ 25 ПЛАКАТ

В этом упражнении ученикам даются первые задания по действию с воображаемым предметами и продолжается тренировка сосредоточенного и рассредоточенного внимания. . . ."

Ученики рассчитываются по алфавиту, как для "пишущей машинки".

- : !

- Представьте себе, что перед каждым из вас стоит ящик с несколькими накладными буквами. Буквы большие, с полметра высотой, вырезаны они из плотного белого картона. Представьте себе далее, что через всю комнату протянуты две деревянные планки, на которые надо подвешивать буквы. Во-первых, эти планки. Сделаем плакат в комнате на слова Пушкина "Служенье муз не терпит суеты".

Педагог задает определенный ритм (с помощью метронома или постукивания по столу), и ученики, выходя в этом ритме к воображаемым планкам, подвешивают свои буквы, одну за другой.

- Смотрите внимательней, где, на каком уровне повесил ваш товарищ предыдущую букву. Соблюдайте одинаковые расстояния между буквами, старайтесь чтобы текст ложился ровно.

УПРАЖНЕНИЕ 26 АРИФМОМЕТР

Ученики в полукруге. Десять человек рассчитываются от единицы до нуля (он же-десяток). Кроме того, в зависимости от количества учеников, могут быть знаки: плюс, минус, умножение, деление, равенство. Могут быть и числа, продолжающие счет, -11, 12, 13 и т. д.

Задается:

- Пять, умноженное на четыре, минус один.

Встает 5, хлопает в ладоши и садится.

Встает знак умножения, хлопает и садится.

Встает 4, хлопает и садится.

Встают одновременно 2 и 0 (число 20), хлопают и садятся.

Встает знак минуса, хлопает и садится.

Встает 1, хлопает и садится. Встает знак равенства, хлопает и садится.

Встают 1 и 9 (итог 19), хлопают и садятся.

Встают все, принимавшие участие в этом действии, одновременно хлопают и садятся.

УПРАЖНЕНИЕ 27 ИГРОВЫЕ АРИФМОМЕТРЫ

В. Львова и Л. Шихматов в книге "Первые этюды" приводят описание двух вариантов игровых арифмометров.

Первый.

Если учеников-15, то 14 из них в кругу, а 1 ведущий.

-

Десять человек - цифры от 0 до 9. Четыре человека-знаки: плюс, минус, умножение, деление.

Ведущий называет: пять плюс девять. По хлопку ведущего 5 делает шаг вперед, 9 делает хлопок, 9 делает шаг вперед. Все делают два хлопка (знак равенства), 14 делает шаг вперед, что обозначает 14. Все хлопают три раза (конец).

Второй вариант.

Из семи учеников первый - единицы, второй - десятки, третий - сотни, четвертый - тысячи, пятый - десятки тысяч, шестой-сотни тысяч. Седьмой ученик- ведущий.

Ведущий называет какое-нибудь число, например 125102. Затем хлопает

в ладоши.

Сотня тысяч-делает поклон, десяток тысяч-два раза поворачивается, тысяча-пят раз поднимает руки, сотня-делает одно приседание, десятка - неподвижна, единиц - два раза топает ногой. Затем хлопают все.

УПРАЖНЕНИЕ 28 ЗМЕЙКА

Одно из упражнений на повторение движений партнера.

Ученики идут по комнате змейкой, в затылок друг другу, причем ведущий обходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения.

По команде педагога ведущий переходит в хвост змейки, а второй в змейку становится новым ведущим.

Это упражнение не преследует цели полного взаимодействия с партнером. Еще нет требования "жить жизнью партнера, мыслить его мыслями, смотреть его глазами". Организованность, рабочая четкость-единственные требования.

Упражнение 29 ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО

- Первый слева, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом прихорашиваетесь не спеша. Сделали. одно движение - и 'задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение-пауза. Третье- снова пауза. Левый сосед, повторите первое движение ведущего только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева повторит первое движение ведущего, когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий уже сделает третье движение. Таким образом, движения ведущего будут повторяться всем сидящими в полукруге, с отставанием на одно движение.

Например, ведущий причешется. Его первое движение - поднес руку к кармашку расческой, замер. Второе движение - вынул расческу. Третье - откинул голову и т. п.

Более сложный вариант этого упражнения - "зеркало" с отставанием на два и даже на три движения.

УПРАЖНЕНИЕ требует отработанного рассредоточенного внимания, оно тренирует мышечную память и является вступлением к циклу упражнений на кинестетические (т.е. мышечно-двигательные) восприятия.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ ЗРИТЕЛЬНЫХ ВОСПРИЯТИЙ

Совершенствование зрительных, восприятий и зрительной памяти. Наблюдательность, воображение и фантазия. Ориентировка в пространстве. Слово и внутреннее видение.

Пространственное видение. Ассоциативное мышление, мысленная речь. Тренинг механизмов переключения. Тренинг непрерывности видения. Действие в условиях вымысла.

УПРАЖНЕНИЕ 30 НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Первый материал в упражнениях на развитие творческой зрительной памяти можно найти в рабочей аудитории.

- Хорошо ли вам известен внешний облик ваших товарищей? Присмотритесь к соседю справа. Найдите в нем то, чего не замечали до сих пор. Какие у него глаза, какой формы? Какого цвета? А волосы? Посмотрите на форму уха, подбородка.

Сравните с левым соседом. В чем различие? А какие у него руки? Длина пальцев, величина и форма ногтей?

- Отвернитесь, и, вспоминая соседа, опишите его ", нам.
- Каждый - выберите любого партнера в полукру- .. ге и понаблюдайте за ним...

Теперь отвернитесь от него и подробно опишите его своему соседу так, чтобы он понял, за кем вы наблюдали.

4 С. Гиппиу

Упражнение 31 СВОИ ПЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

- Когда нам что-нибудь хорошо знакомо, мы говорим, что знаем это, как свои пять пальцев. А хорошо ли они нам известны - свои пять пальцев? Рассмотрите и внимательно, вы обнаружите много нового, не замеченного раньше. Возьмите руку соседа для сравнения. Кто найдет больше нового в "своих пяти пальцах"?

- Взгляните на свои ладони, отвернитесь. Есть разница между ладонями левой правой руки? В чем? Присмотритесь получше. Расскажите, чем одна ладонь отличается от другой. А чем отличается ваш левый мизинец от правого?

УПРАЖНЕНИЕ 32 СВОИ ЧАСИКИ

- Кому хорошо знакомы свои ручные часы? Снимите их, пустите по полукругу.

Рассказывайте о них, вспоминая, а товарищи будут проверять вас. Возьмите их на минутку, рассмотрите и снова отдайте товарищам. Рассказывайте! Вспомните, какая форма шестерки на циферблате. А тройки? Вспомните часовую стрелку, какой у нее кончик? Что написано под шестеркой?

УПРАЖНЕНИЕ 33 ОБМЕН

- Задание каждому: возьмите из своих вещей какой-нибудь небольшой предмет - расческу, авторучку, ключ. Пока я считаю до 20, внимательно рассмотрите предмет... 19! 20! Обменяйтесь предметами с соседом. Рассмотрите этот новый предмет... 19! 20! 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, отчего? Вспомните или придумайте это. Часы сосед - давно они у него? Он их купил или это подарок? Решите, кто подарил? Почему вы так решили? . Так тренировка зрительной памяти связывается с развитием воображения, неотделимого от наблюдательности.

УПРАЖНЕНИЕ 34 БИОГРАФИЯ СПИЧЕЧНОГО КОРОБКА

- Найдите новое, не известное вам в хорошо знакомом спичечном коробке.

Пофантазируйте-как его делали? Что представляется прежде всего? Лес, рубя деревья, везут на лесопильный завод. Это ничего, что вы не знаете во всех деталях, как изготавливают спичечные коробки,- фантазируйте! Подумайте, сколько людей участвовало в "биографии спичечного коробка"-от лесоруба до продавца магазина. Пройдитесь мысленно по этой биографии последовательно, от начала до конца. до сегодняшнего дня.

- Вам легче понять, как его делали и какой путь он прошел, если вы внимательно присмотритесь к нему. По признакам, не сразу заметным, вы найдете след биографии. '

- Вот теперь спичечный коробок вам хорошо знаком. Спрячьте его и

опишите нам.

- Возьмите другой коробок, с такой же этикеткой. Как будто одинаковы оба? А вы найдете разницу между ними!

- Для чего вам понадобилось их сравнивать? Какая цель могла бы в жизни заставить вас делать это? Ах, вы коллекционируете этикетки?

УПРАЖНЕНИЕ 35 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 - на счет 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? Вспоминаете их?

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

- Посмотрите. Отвернитесь. Какие изменения произошли? Что я переложил на другое место? Что нового появилось на столе? Разложите вещи так, как они лежали вначале. Сверяйте с "фотографией", которая хранится в вашей памяти.

УПРАЖНЕНИЕ 36 ФОТОАППАРАТ

Тренировка зрительной памяти для развития наблюдательности должна происходить постоянно и на самых разнообразных объектах.

Ученики в полукруге. Один из них, стоя перед полукругом, "фотографирует" товарищей (с обусловленной выдержкой - на 20, или на 10, или на 5), а затем выходит за дверь. Во время короткой паузы ученики пересаживаются на другие места. Можно звать "фотографа".

- Как раньше сидели товарищи?

УПРАЖНЕНИЕ 37 ФОТОГРАФЫ

На площадке расставлены стулья. Один или несколько учеников "фотографируют" (короткой выдержкой - на 3, на 2, на 1) общий вид комнаты и выходят. Пока они за дверью, расположение стульев изменяется, - лучше не делать полной перестановки, слегка изменить положение двух-трех стульев.

- Войдите. Как было?

Или:

Два ученика стоят перед полукругом, а все сидящие "фотографируют" их обусловленной выдержкой. Затем эти двое выходят за дверь и что-то изменяют своим внешним виде, причёске или меняются какими-нибудь деталями своей одежды.

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

УПРАЖНЕНИЕ 38 СЛЕПЫЕ ФОТОГРАФЫ

На столике педагога разложено несколько мелких предметов. Вызываются три ученика.

- "Сфотографируйте" вещи. Закройте глаза. Теперь я все предметы смешаю рукой, вы, не открывая глаз, разложите их так, как они лежали вначале.

Всегда бывает любопытно наблюдать, как "спорят" руки "слепых фотографов", раскладывая вещи.

УПРАЖНЕНИЕ 39 КАК УПАЛИ СПИЧКИ?

Кинем на стол несколько спичек. - Пять человек к столу! На счет три - запомните, как упали спички.

Прикроем спички листком бумаги.

- Сколько лежало спичек? Восемь? Получайте восемь новых спичек и на другом конц стола разложите их так же.

- Готово? Проверьте. Я приподниму листок на счет два. Раз-два! Исправляйт ошибки... Готово? Лист бумаги снова поднят.

- Еще пять человек к столу! Примите работу това-щей,- все ли у них верно?

УПРАЖНЕНИЕ 40 УЛИЧНЫЙ ФОТОГРАФ

УПРАЖНЕНИЕ индивидуального тренинга, развивающего зрительную память и навык наблюдательности.

- Когда вы идете по улице, упражняйтесь в "мгнов- венном фотографировании". В видите идущего навстречу человека. Переведите на него прямой взгляд и чере секунду отведите. Сразу же восстановите изображение в памяти, а затем сверьт снимок с оригиналом, Как в фотографии:

1) снимаем, 2) проявляем, 3) печатаем, 4) рассматриваем отпечатки.

- Точно так же упражняйте память на "фотографиях" щитов с афишами, витри магазинов, домов. Ваш глаз должен уметь за секунду точно запечатлеть изображени во всех подробностях. Вернее - глаз-то ваш это умеет, он только так и делает. А вот успеть осознать запечатленное памятью изображение мы не всегда умеем. Тако умение надо тренировать,

Упражнение 41 ИГРЫ ИНДЕЙЦЕВ

УПРАЖНЕНИЕ носит такое название, потому что основа его заимствована из индейски охотничьих игр.

Две партии учеников, каждая- скрытно от другой, устанавливают в своем "лагере" несколько различных предметов в определенном порядке.

Избранный судья подводит каждую партию учеников (глаза у них должны быт закрыты) к "лагерю противника". На счет раз, два, три ученики смотрят н установленные предметы, потом отворачиваются. После рассказа учеников о том, чт 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.

УПРАЖНЕНИЕ 42 НА ОДНУ БУКВУ

Еще одно упражнение, тренирующее зрительную память и наблюдательность.

- Пока я сосчитаю до 30, найдите и запомните всё предметы в комнате, названи которых начинаются с буквы С. .

- ..29! 30! 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, сгиб, скрепки...
- Ступня, спина...
-Сандалеты, сарафан, ситец, сатин, сукно, сафьян, спинка, строчка, стежки, складки, сорочка...
- Солнце! Свет!
- Староста-стиляга!
- Синяк!
- Сучок! Все!
- Итак, общими усилиями, за минуту мы отыскали в комнате сорок предметов на С.

Теперь за полминуты отыщите все слова на букву Т.

УПРАЖНЕНИЕ 43 НА ЧТО ПОХОЖЕ?

Еще Леонардо да Винчи рекомендовал художнику развивать свою фантазию, рассматривая пятна на стенах. "Ты можешь там увидеть разные битвы,-утвержда 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...

УПРАЖНЕНИЕ 44 ПУТЬ ВСЛЕПУЮ

Закрыв глаза, нужно пройти через всю комнату к своему месту и сесть.

- Не спешите. До того, как идти, надо еще многое сделать. Внимательно рассмотрите свой будущий путь. Пока открыты глаза, представьте себе, что вы идете. Смотрите, каким должен быть ваш путь. Когда мысленно, но еще с открытыми глазами, вы прошли весь путь, то есть увидели, как вы идете к стулу и садитесь, закройте глаза. Прodelайте то же самое с закрытыми глазами, мысленно пройдет весь путь. Сколько мысленных шагов понадобилось вам? Откройте глаза, прикиньте, верно ли рассчитали шаги.

- Теперь закройте глаза и идите. Мысленно сокращайте расстояние. У вас должен быть ощущение, что вы двигаетесь в хорошо известном вам пространстве-Нет, не надо считать шаги! Лучше откройте глаза на мгновение, чтобы убедиться, на том ли вы месте, где предполагали.

- Это не спортивное упражнение, не стремитесь пройти лучше всех, быстрее всех, не это нам нужно. Мы работаем над развитием осознанного внутреннего видения.

Поэтому самое главное - когда идете, старайтесь увидеть ваш путь на экран внутреннего зрения.

После , уверенного выполнения упражнения, когда ясно, что ученик действует и механически, подсчитывая количество шагов, а активно пользуется внутренним видением, можно ввести усложнение. На прямой линии пути ставится одно или два препятствия, стулья или столы, которые надо обойти и не задеть.

УПРАЖНЕНИЕ 45 ЛАБИРИНТ

Подготовленный Предыдущим упражнением, ученик может усовершенствовать свои навыки мысленной ориентировки в пространстве-в упражнении "Лабиринт".

Лабиринт сооружают из стульев, делая сложный, извилистый ход. Надо пройти его несколько раз с открытыми глазами, потом с закрытыми. Несколько учеников выполняют упражнение одновременно. С открытыми глазами они медленно идут, запоминая все повороты в лабиринте. Их ведет память кинестезии, соединенная со зрительной памятью.

- Вы запоминаете путь не только зрением. Запоминаете его всем телом, каждым мускулом, который работает в момент поворота тела на изгибах пути. Вы понимаете, конечно, что это преувеличение: нельзя запомнить движения всех мускулов, и не чему. Но у вас будет обязательно хоть тень этого общего ощущения: "запомнит всем телом".

- Не торопитесь. Пусть ваши ощущения и воспоминания будут такими подробными, насколько это возможно. Возвращайтесь и начинайте снова. Еще и еще раз проходите каждый сложный поворот. Надо, чтобы весь путь остался в вашем воспоминании - цепочкой многих последовательных движений.

- Теперь встаньте у входа в лабиринт и, стоя на месте, пройдите весь путь мысленно - так же медленно и подробно, как шли только что. Это нелегко. Медленно и подробно-в этом все дело! Ни в коем случае не быстрее!

- Прошли? Теперь, стоя на месте, снова пройдите мысленно весь путь. но уже с закрытыми глазами.

- Откройте глаза, примерьтесь еще раз. Закрывайте глаза и идите смело!

УПРАЖНЕНИЕ 46 КРУГОВЫЕ МАРШРУТЫ

- Каждый наметьте себе круговой маршрут в комнате. Исследуйте его в действии ходите по нему, смотрите, с чьим маршрутом пересекается ваш, с кем вы встречаетесь и в каком месте пути.

- Каждый наметьте свой собственный ритм хождения по маршруту, не заражайтесь ритмом соседа.

- Пробуйте на короткое время закрывать глаза. Видите ли внутренним зрением тех, кто проходит мимо вас? Открывайте глаза для проверки и закрывайте снова,- видит ли себя в определенном месте вашего маршрута? Еще и еще раз-открывайте глаза закрывайте,-слышите ли приближение товарища, маршрут которого пересекается вашим? Готовитесь ли обойти его, чтобы не столкнуться?

- Все закройте глаза и ходите по своим маршрутам. Не теряйте собственного ритма.

- Где я сейчас? Кто меня обходит? Слух помогает внутреннему видению,- кто идет навстречу, чьи шаги рядом?

УПРАЖНЕНИЕ 47 КОМПАС

Упражнение, развивающее навыки ориентировки в пространстве, в связи с зрительной памятью.

Сначала нужно ориентироваться в комнате, закрепить в памяти вид ее четырех сторон (условно-Юг, Восток, Север, Запад).

- Встаньте в центре комнаты, закройте глаза. Вспомните Юг комнаты. Когда вы услышали слово Юг, в вашей памяти, помимо желания возникли почему-то и море, кипарисы, и далекая шаланда. А мы переведем слово Юг на другие видения, это в нашей власти. Юг!- вспоминайте ту стену, где два окна, шторы на них, скамья с зелеными ножками,

ширма в углу. Это-Юг. Юг...

Север! Нет, льдины и белые медведи нам не нужны, займите свой экран внутреннег зрения видом северной стены комнаты. Вспомните - пианино, стул перед ним, лестница, на ней два портфеля. Это Север! Север! Откройте глаза, проверьте, какой Север.

Создадим так временные связи слов Юг, Север, Восток и Запад-с видом четырех сте комнаты.

- Потренируем быстрое переключение внутренних видений. Юг! Легко возник ви южной стены? Восток!

Север! Юг! Запад! Юг!

Тренировка переключения видений (точнее-всего комплекса временных связей), чередующихся в произвольном порядке, важная и самостоятельная часть этого упражнения. Сперва большие паузы отделяют название одной стороны от другой, чтобы ученик волевыми усилиями "притянул" все видения. Потом паузы сокращаются.

- Вы сейчас стоите лицом к Югу. Не открывая глаз, повернитесь к Востоку. Откройте глаза, проверьте, точно ли вы повернулись.

Закройте глаза. Повернитесь лицом к Северу. Теперь где Запад? А Юг? Все ли в видите на своих экранах? А Восток где? Откройте глаза, проверьте.

УПРАЖНЕНИЕ 48 ВЕРТУШКА

После освоения предыдущего упражнения можно сыграть в "вертушку", котора тренирует переключение видений, в связи с ориентировкой в пространстве вестибулярными ощущениями.

Ученик с закрытыми глазами-в центре комнаты- его крутят в одну, в другую сторону...

- Стоп! Где Юг, покажите! А Восток? Вспоминаете вид стены?

Надо помнить, что голос педагога, если он сидит на своем месте, непременно свяжется в'сознании ученика с определенной стороной комнаты, поэтому до начал упражнения нужно его предупредить, что педагог будет ходить по комнате.

- Стоп! Что перед вами? А пианино где? А окна? Откройте глаза, проверьте.

УПРАЖНЕНИЕ 49 КОРОБКА СКОРОСТЕЙ

- Какое расстояние до той стены? Дело здесь не в количестве метров сантиметров. И не в количестве шагов, хотя разговор начнется с них:

- Как вы думаете, сколько шагов вам понадобится, чтобы дойти не спеша до то стены? А сколько времени? Ну, а быстрым шагом? Пройдите-сначала медленно, а в второй раз быстрее.

- Теперь приготовьтесь повторить ваш путь. Пой-дете медленно, на перво скорости, Нет, не двигайтесь, пока я не дам команду "вперед!", только будът готовы идти! Меняем задание-вы пойдете быстрее, на второй скорости.

Приготовьтесь... А если на первой? А если... на первой? Вперед!

Нужно, чтобы ученик уловил, почувствовал эту внутреннюю настройку организма, которая производится нашим сознанием, нашими мышцами с помощью вестибулярног аппарата на ускорение или на замедление. Мы имеем здесь дело с организации действий в пространстве и во времени. Такие упражнения подготавливают тренировк темпо-ритма. Как и везде, здесь тоже надо использовать возможность оттренироват механизмы переключения, быстроты реакций. "

- У вас есть две скорости. А как сократить время? Как быстрее всего добежать д стены? Ну-ка, вперед!

Теперь в "копилке ощущений" ученика есть три разных настройки на

скорость - медленно, быстро, стремительно.

- Стоя на месте, готовьтесь к бегу, ждите команд на настройку. Пойдем на первой скорости!.. На второй! На третьей!.. На третьей!

На первой! .. Вперед! По тому, как двигается ученик после команды "вперед", можно судить, верная ли была до этого настройка, а также насколько быстро происходит переключени с одной настройки на другую.

УПРАЖНЕНИЕ 50 САНТИМЕТР

- Посмотрите на спинку этого стула. Закройте глаза и вспомните стул. Не открыва глаз, раздвиньте руки на ширину спинки стула. Откройте глаза, проверьте.

- Посмотрите на тетрадь, лежащую на столе. Закрыв глаза, покажите поочередн несколько раз-ширину стола, ширину тетради. Сделайте то же с Открытыми глазами.

Снова-с закрытыми.

Здесь проверяется не глазомер сам по себе. Важнее закрепить в сознани произвольный способ связи между зрительным образом, внутренним видением кинестетической памятью.

УПРАЖНЕНИЕ 51 РЫЧАЖОК ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Ученики в полукруге. Каждый из них берет какую-нибудь вещь-часы, расческу, коробок спичек.

- Рассмотрите внимательней свой предмет. Решите, почему и с какой целью е рассматриваете?

- По моему стуку переключайте зрение с предмета на стену и снова на предмет.

Контролируйте ход ваших мыслей. Когда вы разглядываете часы, выискиваете в ни новые, не известные вам особенности, а потом, по моей команде, как б переключаете рычажок внимания на все пространство стены,-запоминайте, на како мысли вы остановились. Вернувшись по следующей команде к маленькому предмету, возвращайтесь к прерванной мысли, продолжайте ее, а не начинайте все сначала.

Промежутки между командами постепенно сокращаются - от минуты до несколькои секунд.

УПРАЖНЕНИЕ 52 ГЛАЗА ТОВАРИЩЕЙ

Упражнение, подводящее к тренировке непрерывности внутренних видений.

Ученики сидят в двух рядах, лицами друг к другу.

- Всем отвернуться! Хорошо ли вы помните товарищей, сидящих напротив вас?

Вспомните, какие у них глаза-величина, форма, цвет. На счет десять проверьт свою память, посмотрите последовательно на глаза всех сидящих напротив.

Распределите время-надо успеть, пока я считаю до десяти, рассмотреть всех.

- Поверните голову!.. девять! Десять! Не закрывайте глаз, только отвернитесь.

Первый слева, рассказывайте. Остальные - проверяйте описание, сопоставляйте ег со своим внутренним видением.

- Мысленно пересадите всех сидящих напротив вас в таком порядке-слева долже сидеть самый светлоглазый, а справа-самый темноглазый. Не смотрите н них,

отвернитесь.

Четыре! Пять!

- Готово? Сделайте короткую проверку, на счет пять. Посмотрите...

Отвернитесь, Рассказывайте, как пересадили товарищей!

УПРАЖНЕНИЕ 53 ЧТО НОВОГО?

Проверяя степень развития наблюдательности, спросим учеников в начале урока:

других туфлях?

дома?

- Что нового заметили вы сегодня в нашей аудитории?

- Как стояли стулья вчера, когда вы уходили?

- Что нового в одежде товарищей - кто сегодня в другом платье? В

- Вспомните, что нового увидели вы сегодня на улице, когда вышли из

УПРАЖНЕНИЕ 54 БИОГРАФИЯ ПРОХОЖЕГО

Одно из упражнений, тренирующих зрительные восприятия и зрительную память для развития наблюдательности и фантазии,-наблюдение за случайным пассажиром в автобусе или за прохожим на улице. Исходя из поведения человека, по способу его реакции на события, по характеру его общения с людьми, по особенностям его внешнего облика, по незаметным, как будто мелким приметам,- надо решить, кто это за человек, где и кем он может работать, что у него за семья, кто близок ему, кем он враждует, что любит и чего избегает, чем он занят сейчас, о чем думает, куда идет.

- Не отдавайтесь во власть первых впечатлений. Каждую новую догадку непременно проверяйте, сопоставляйте все действия этого человека.

Время от времени ученики рассказывают на уроках о "самых интересных биографиях".

Рассказ должен быть таким, чтобы все ясно увидели человека. Доказателем правильности придуманной биографии-обязанность рассказчика, Но вот ученик убедительно рассказал о человеке, случайно встреченном в автобусе.

- Скажите, а как бы поступил этот человек, если бы в автобусе случилось что-нибудь неожиданное,- например, если бы его сосед лишился сознания?

- А если бы в автобус вошел его давнишний друг, которого он считал погибшим? Как бы вел себя этот человек, что делал, что говорил бы?

УПРАЖНЕНИЕ 55 БИОГРАФИЯ ПО ПОРТРЕТУ

После первых попыток учеников создать биографию случайного прохожего, полезно посвятить урок разбору "биографии по портрету".

Лучше всего взять для этого репродукцию какого-либо портрета неизвестного человека. Например, "Вдовушка" П. Федотова подходит для такого разговора больше, нежели "Мусоргский" И. Репина.

Для начала можно взять репродукцию современной портретной живописи.

Созданная общей фантазией биография по портрету и обстоятельный разбор ее на уроке помогут дальнейшей самостоятельной работе учеников в их наблюдениях за случайными прохожими.

УПРАЖНЕНИЕ 56 БИОГРАФИЯ ПО ПОХОДКЕ

Еще одно упражнение для индивидуального тренинга. На общих занятиях ученик лишь рассказывает о результатах своих наблюдений, вовлекая товарищей в обсуждение придуманных биографий.

Задание такое:

- Попробуйте создать если не биографию, то хотя бы общее представление о человеке, присматриваясь к его походке. Глядя, как идет человек, догадайтесь, какое у него сейчас выражение лица, куда он идет, о чем думает.

- Глядя только на ноги человека, представьте себе весь его внешний облик, возраст, характер. Сядьте на уличную скамейку и изучайте всех проходящих мимо вас.

УПРАЖНЕНИЕ 57 БИОГРАФИЯ ПО ВЗГЛЯДАМ

- Попробуйте, когда идете по улице, присматриваться только к глазам людей. Вы увидите, какое существует многообразие "способов смотреть", если можно так выразиться. Будет момент, когда вам покажется даже, что все смотрят по-разному, что нет ни малейшего сходства в "способах смотреть" ни у одного человека. Потом вы начнете находить и объединяющие признаки этих способов разных групп людей. А потом - своеобразие каждого взгляда.

- Лучше всего наблюдать за глазами двух человек, когда они общаются друг с другом (и, разумеется, не знают, что вы следите за ними). Занимаясь классификацией взглядов, думайте каждый раз - почему на один тот же предмет, на одно и то же событие один человек так смотрит, а другой иначе? А вы сами как смотрите на это событие? Как относитесь к нему? То есть - чем вы думаете в это время? Изучая взгляды людей, вам придется задумываться о своеобразии характеров, о том, как складываются в результате жизненного пути особенности связей человека с окружающим миром.

УПРАЖНЕНИЕ 58 СОБЫТИЕ В КАРТИНЕ

Ученики в малом кольце.

Репродукцию какой-либо картины, открытку или фотографию пускают по кругу. После того, как она побывала в руках у каждого по два-три раза, ее откладывают.

Вспоминая репродукцию, ученики должны найти в общем разговоре и определить:

1) содержание картины, 2) ее сюжет, 3) фабулу, 4) основное событие, запечатленное художником, 5) отдельные человеческие действия, из которых складывается и в которых проявляется это событие.

6) характеры людей, их биографии и изменение этих биографий под влиянием изображенного события.

УПРАЖНЕНИЕ 59 СОБЫТИЕ НА УЛИЦЕ

Индивидуальный тренинг должен включать в себя наблюдение за событиями. Здесь имеется в виду какое-либо уличное происшествие, привлекающее всеобщее внимание.

Условимся называть событием совокупность действий одного или нескольких человек, которые преследуют определенную цель и преодолевают какие-либо препятствия, внешние или внутренние. Нас интересует механизм жизненного действия. Поэтому для начала попросим учеников наблюдать за ходом самых простейших событий.

- Юноша ждет кого-то у входа в кинотеатр - что это за событие в его жизни?

Уловите последовательность всех его действий, борьбу всех его мыслей. Угадайте, как отражается его внутренняя жизнь в каждый данный момент-на внешнем его поведении. Не пропускайте ни одного действия, из которых складывается это событие.

Разбор на уроке индивидуальных наблюдений ученика должен непременно вовлекать работу всю группу. К рассказчику предъявляются требования активной и действенной речи - он должен видеть то, о чем рассказывает, и как бы "внедрять" свои видения в слушателей. Он должен отбирать слова, искать самые верные и яркие. Та незаметно тренируются и элементы словесного действия.

Разбор жизненного события как совокупности последовательных, целесообразных продуктивных действий-начало постижения природы сценического действия.

УПРАЖНЕНИЕ 60 ВИДЕОСКОП

Ученики в малом кольце. По рукам идут, одна за другой, пять разных открыток или репродукций картин.

Примерно через каждые десять секунд педагог стучит по столу. Это сигнал к тому, чтобы ученик передал правому соседу открытку, которую рассматривал за эти десять секунд, и получил другую открытку от левого соседа.

Когда открытки прошли таким образом по два-три круга, их откладывают в сторону.

-Теперь закрепим в памяти все пять картин. Вспомните первую. Кто расскажет, что он запомнил?

- Вспомните вторую.

Рассказы учеников помогли закреплению в памяти всех картин.

- Потренируем переключение видений. По моей команде вы должны вспомнить картин и держать ее на своем внутреннем экране до следующей команды. Что нужно делать, чтобы не упустить ее с экрана? Надо все время думать о ней и восстанавливать в памяти все подробности, все детали, то одну, то другую... Первая!.. Вторая!..

Давать команды на воспоминание картин надо сначала с большими паузами, чтобы дать возможность ученику удержать "уплывающее" изображение и возвращать его на экран. Затем паузы все больше сокращаются, а чередование картин все дальше уходит от последовательного перечисления:

- Третья! Пятая! Первая! Четвертая! Третья! Вторая!

Глаза учеников должны быть открыты в этом упражнении.

-Только не напрягайтесь и не пяльте глаза,-от этого видение ярче не станет.

Наоборот, вы спугнете его. Помните, что мы не добиваемся галлюцинаций! Нам не нужно цветное, звуковое и стереоскопическое видение, которое будет торчать перед вашими глазами, как у душевнобольных, заслоняя реальный мир. Нет, все, что мы видим реально, остается - и наша комната, и эти окна, и пианино. Но кроме реально видимого, в воображении возникает новый зрительный образ. Он бледнее настоящего, зыбок и неустойчив, но если мы думаем о нем,- тело наше живет в его атмосфере, живет в условиях вымысла. Наше тело, мы сами, таким образом, готовы действовать и действуем в вымышленных предлагаемых обстоятельствах.

УПРАЖНЕНИЕ 61 УСЛОЖНЕННЫЙ ВИДЕОСКОП

Более сложный вариант предыдущего упражнения начинается так же. Но когда открытки прошли по два круга, педагог неожиданно разбавляет пятерку открыток-тремя новыми, о которых ученики не подозревали. Когда новые открытки обошли один круг, все восемь откладываются.

Дальше упражнение идет по предыдущему описанию.

Закрепляются в памяти только пять основных открыток.

Дополнительные же возникают в конце упражнения:

-Вторая!.. Пятая!.. Первая!.. Третья дополнительная! .. Четвертая!..

Первая дополнительная!..

Не надо здесь бояться некоторого перенапряжения зрительной памяти.

Именно перенапряжения и создают прочные навыки владения механизмом внутреннего зрения.

УПРАЖНЕНИЕ 62 СЛОВО-МАНОК

- Я говорю "белый медведь". Что вы видите на своем внутреннем экране? Да, его, белого медведя! В нашей памяти многие слова и словесные сочетания накрепко соединены с их зрительными изображениями. "Думайте о белом медведе",-прошу я, вам легко исполнить мою просьбу, потому, что слова о белом медведе (вот и сейчас снова!) сразу отозвались в вашем воображении зрительной картиной.

- А если я попрошу-"не думайте о белом медведе! не смейте видеть белого медведя!" - сумеете ли вы исполнить мою просьбу? Вряд ли. Белый медведь возникает в вашем видении, как только я называю его словом. Как же избавиться от белого медведя? Единственный способ - думать о чем-нибудь другом. О черной собачонке, например. "Не думайте о белом медведе!" - говорю я, а вы в этот самый момент заставляете себя думать о черной собачонке,-и она сразу же возникает на вашем внутреннем экране. И вытеснит медведя, если он успел туда пробиться.

- Запомните это правило: чтобы не думать о белом медведе, надо думать о черной собачонке.

- Значит, внутреннее видение может появиться не только от услышанного нами слова, но и от мысли, которую мы сознательно вызовем в себе. Ведь мысль - это то же слово, только невысказанное. Мы говорим сейчас о такой разновидности мыслей, которая называется мысленной речью.

- Слово-манок видения. Всякое ли слово? Река! Кто что увидел? Все увидело разное, а то и ничего не увидели. Скажу определенное - Нева! Все увидели Неву, но ясности в картинах может и не быть. Скажу совсем конкретно - набережная Невы у Зимнего, напротив Петропавловки. Вот эту картину оказалось проще увидеть, чем две предыдущих. Чем конкретнее речь и слово, тем ярче возникает видение.

УПРАЖНЕНИЕ 63 МЕТАФОРЫ

"В каждом слове бездна пространства,-писал Н. В. Гоголь,- каждое слово необъятно, как поэт".

- Гаснут... Кто что увидел на своем внутреннем экране?

- Я увидел ночное небо. Горизонт светлеет, скоро утро, звезды гаснут.

- Я увидел вечернюю улицу. Освещенные окна, все разноцветные, гаснут одно за другим.

- Я увидел раненого лётчика. Он ползет по снегу, тяжело дышит. Все чаще затихает, не может двигаться.

Гаснут силы.

- Я увидел девушку. Она ждет кого-то в парке возле кино. Вокруг-люди, радостны возгласы, а она одна. Звонок приглашает к началу сеанса, аллея пустеет. Только девушка. Ее глаза. Гаснут надежды.

Метафора в этом упражнении-повод для совершенствования ассоциативного мышления, а тем самым для развития фантазии.

Много разных картин может появиться в воображении от метафорического слова - манка. Такого, например, как "кипит", - бурлящий водопад (кипит

вода), уборка урожая на поле (кипит работа), горячее выступление на митинге (кипит гнев) и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ 64 ЦЕПОЧКА АССОЦИАЦИЙ

- "Ледокол"... Что вы видите на своих внутренних экранах? Три минуты молчания - пустите мысль свободно, "отвяжите" ее от ледокола, когда захочется, Посмотрим, куда она вас приведет.

Через три минуты - опрос:

- Кто на чем остановился?

- Я в лесу, грибы собираю.

Оказывается, ученик, думая о ледоколе, перешел затем к мысли о машине, он привел его на завод, затем вспомнились кадры кинохроники о заводе, сразу же - другие кадры, из недавнего индийского фильма, мысль об Индии сменилась воспоминанием о цирке (индийские артисты), потом возникло здание цирка, рядом - набережная Фонтанки, где зазеленели деревья...

Лес...

Восстановить в памяти всю цепочку ассоциаций, которая привела от "ледокола" "грибам" иногда бывает не так-то просто. Но это и есть основная часть упражнения, тренирующего логику и последовательность внутренних видений.

-Переберите всю цепочку ассоциаций от "ледокола" до своей последней картинки.

Постарайтесь ни одной не пропустить. Просмотрите снова все картины в том же порядке на своем внутреннем экране.

- Еще раз, от начала до конца!

УПРАЖНЕНИЕ 65 АССОЦИАЦИЯ НА ПРИВЯЗИ

В этом упражнении по-иному. тренируется ассоциативное мышление.

- "Ледокол"... Увидели первую картину? Теперь не "отвязывайте" от нее свою мысль, держите мысль на привязи к слову "ледокол". Пофантазируйте о ледоколе.

Посторонние мысли отбрасывайте. Думать только о ледоколе!

Через три минуты молчания - опрос.

Конечно, не всем в равной степени удалось за три минуты сосредоточенно думать только о ледоколе. Но для нас важно, насколько ученики умеют отбрасывать ненужное ("не думать о белом медведе"), насколько удастся им продлить время непрерывной мысли-видения об одном предмете, насколько приучаются они осознанно распоряжаться течением своей мысли.

- Теперь у каждого из вас есть свой зрительный рассказ, который называется "Ледокол". Повторите его в своем воображении от начала до конца. Стройте непрерывную цепочку внутренних видений. Пусть на вашем внутреннем экране идет кинофильм, в котором один кадр-событие сменяется другим. Кое-что придется уточнить, а может быть, изменить, придумать недостающие звенья событий.

Выключайте киноаппарат, придумывайте (вторым киноаппаратом) недостающее.

Придумали-выключайте второй киноаппарат и включайте первый, продолжайте просматривать ЦегЮЧку видений. Должна идти непрерывная лента кадров-событий.

- Когда придете домой, включите снова свой внутренний киноаппарат и восстановит всю последовательность кадров-событий. На следующем уроке мы проверим, "нравится ли" кинолента.

УПРАЖНЕНИЕ 66 КИНОЛЕНТА

Ученики в полукруге. Педагог объявляет название кинофильма, который сейчас буде создаваться все группой. Например, "Партизаны".

Ученик, сидящий первым справа, повторяет слово "партизаны" и называет следующее слово, которое определяет ту картину, что представилась его воображению:

- Партизаны... Лес...

Второй ученик повторяет сказанное и добавляет свое слово, развивая сюжет:

- Партизаны... Лес... Землянка...

Так накапливаются слова-кадры. Каждый ученик повторяет все слова, сказанные до него, и добавляет новое. После ученика, сидящего крайним слева, цепочку слов-кадров вновь принимает первый справа, и кинофильм продолжается. Группа в десять-двенадцать человек может, при оттренированной зрительной памяти, "довести фильм" до ста кадров.

- Слово-это как бы название картины, которая видится вашему воображению. Поэтому сначала надо увидеть картину, потом назвать ее словом. Каждый раз, при каждом повторении-вы ли говорите или другой товарищ -"прокручивайте" киноленту снова и снова, переключайтесь с одного видения на другое и называйте слово только тогда, когда увидите картину.

Начинавшие часто механически запоминают слова. Иногда они невольно связывают слово с человеком, назвавшим его. Тогда ученик вспоминает слово за словом, глядя на товарищей, - в какой последовательности они сидят. Надо сразу же предостеречь учеников от такой ошибки. Главное в упражнении-непрерывная логическая последовательность кадров-событий, непрерывность внутреннего видения, произвольное переключение с одного видения на другое.

У каждого ученика складывается свой рассказ. "Партизаны. Лес. Землянка"-при таком начале рассказа у одного ученика сложилась картина ночного отдыха партизана на своей базе, у другого-возвращение группы с боевого задания, у третьего, может быть,-бой и захват землянки противника. Каждое новое слово как бы поворачивает сюжет, иногда очень неожиданно для всех слушающих. Поэтому ученики на первых порах часто протестуют: слово, названное очередным учеником, не укладывается, не совмещается с общей картиной, создающейся в воображении каждого. Протесты не должны приниматься. Здесь действует принцип: "авторское слово-закон!" Каждое, самое "неудобное" слово нужно оправдать. Так же как в будущем артистам будет нужно оправдание и объяснение каждому авторскому слову в тексте пьесы каждому событию в ее сюжете.

УПРАЖНЕНИЕ 67 КРУГОВАЯ КИНОЛЕНТА

Упражнение для индивидуального тренинга непрерывности внутренних видений переключения.

- Определите тему, сюжет будущего коротенького фильма и соберите киноленту и десятка кадров-событий. Теперь надо как бы склеить последний кадр первым, чтобы получился замкнутый круг кадров-событий. Готово? Теперь крутит непрерывно эту ленту на своем внутреннем экране. Дошли до конца, до последнего кадра, и сразу же- снова, с первого кадра ко второму и т. д. Постепенно сокращайте время просмотра каждого кадра, быстрее переключайтесь на следующий.

УПРАЖНЕНИЕ 68 ДВОЙНАЯ КИНОЛЕНТА

Это упражнение выполняется успешно лишь при оттренированном рассредоточенно внимании. Оно тренирует механизмы переключения.

Ученики в полукруге. Педагог пускает по рукам два изображения, разных по характеру и стилю исполнения. Допустим, одно из них - цветная репродукция картины К. Моне "Сток сена". Другое - вырезанная из газет карикатура Ю. Ганфа "Бюрократы".

- Запомните оба изображения. Крепко отпечатайте их на внутреннем экране, вспомните во всех деталях. Вспомните первое... Второе... Возьмите изображения, проверьте, все ли запомнили. Отложите изображения. Вспомните первое... Второе...

Первое... Второе...

- Создадим два кинофильма по мотивам этих картин. Один - лирический этюд по названию "Лето". Другой - мультипликационный фельетон "В конторе". Оба фильма будем снимать одновременно. Справа налево по полукругу пойдет кинолента "Лето", слева направо - "В конторе".

Ученики, тренируя мгновенное переключение зрительной памяти со "Стога сена" и "Бюрократов" и с "Бюрократов" на "Сток сена", создают две киноленты видны поочередно.

Если в полукруге десять учеников, киноленты создаются, например, в таком порядке:

1-й ученик (сидящий крайним справа): - Поле.

10-й ученик (сидящий крайним слева); - Столы.

2-й: - Поле. Солнечный день.

9-й: - Столы. Телефоны.

3-й: - Поле. Солнечный день. Стог сена.

8-й: - Столы. Телефоны. Графики выполнения.

4-й: - Поле. Солнечный день. Стог сена. Прохлада в тени.

7-й: - Столы. Телефоны. Графики выполнения. Суэта.

5-й: - Поле. Солнечный день. Стог сена. Прохлада в тени. Птицы.

6-й: - Столы. Телефоны. Графики выполнения. Суэта. Старший

помзамзав.

Теперь две киноленты скрестились и - расходятся в разные стороны:

7-й: - Поле. Солнечный день. Стог сена. Прохлада в тени. Птицы. Шум

листьев.

:

5-й: - Столы... и т. д.

Каждый ученик, таким образом, запоминает одновременно обе киноленты и участвует в создании то одной, то другой, в зависимости от того, с какой стороны приближается к нему очередная кинолента, справа или слева.

УПРАЖНЕНИЕ 69 ГРУППОВОЙ РАССКАЗ

В "киноленте" ученики сочиняли рассказ-конспект, пользуясь только одним-двумя словами для каждой картины. Можно теперь расширить рамки задания: сочинять, используя большие фразы. На первый взгляд это кажется более простым делом.

Допустим, рассказ начался с фразы, которую произнес первый из сидящих в полукруге учеников:

- Дождь хлестал.

Второй повторил фразу и продолжил:

- Дождь хлестал. Охотники промокли до нитки в своем шалашике...

Третий:

- Дождь хлестал. Охотники промокли до нитки в своем шалашике.

Близилась ночь, и нужно было успеть дойти до станции...

Если ограничить цель упражнения только развитие фантазии учеников, совсем несложно продолжить этот или любой другой рассказ, лишь бы работало воображение. Но поставим цель-тренировать в этом упражнении непрерывность внутренних видений, и все станет сложнее! Нам все время придется волевыми усилиями держать ускользающие видения и с помощью внутреннего контролера следить за их непрерывностью-это и будет физической целью данного упражнения. :|

Может показаться, что волевые усилия излишни. Ц Ведь словесные сигналы накрепк связаны с изображениями: мы говорим "лил дождь" и при этом не можем и видеть на внутреннем экране картины дождя. I Конечно, видим. Но видения эти часто не осознаются нами. Картина приобретает зримые черты только в том случае, если мы остановим на видении свое внимание. Льет дождь. Низкие, темные тучи, темень, косые плети воды... А еще? Вода бьет по голым сучьям дерева (наверное, осень?), срывает листья... А еще? Вода мнет жухлую траву, бежит мутным потоком по лесной тропке...

- Не спешите продолжать рассказ, не выдумывайте, не вымучивайте "литературную" фразу. Сперва ' поживите в атмосфере предыдущих слов, и, когда картина станет совсем конкретной, сами собой явятся новые подробности, которые захочется назвать, до того они ярки! Так видение дождя привело нас к лесу, лес - к охотникам, они - к их мыслям об обратной дороге.

Рассказ растет, но не забудем напомнить:

- Живите в атмосфере вымысла, в атмосфере рассказа в течение всего упражнения. Вот вы сказали свою фразу, и уже ваши товарищи продолжают развивать сюжет рассказа, а вы снова и снова, с каждым новым повторением, заставляйте себя видеть все картины, как только слышите слова товарищей. Заставляйте себя мгновенно переключаться с одной картины на другую.

Обычно рассказ катится по полукругу. Возможно и усложнение: педагог называет фамилию любого ученика, и тот продолжает рассказ.

УПРАЖНЕНИЕ 70 ПУТЕШЕСТВИЯ

Каждому из учеников, сидящих в полукруге, педагог дает маршрут путешествия:

- Антарктида. Джунгли. Ангара. Черноморское побережье. Гималаи...

Три минуты молчания. Ученики готовят свои "киноленты", фантазируя о далеких местах, где они никогда не бывали. Затем начинаются рассказы: описание кадра за кадром. Несколько фраз-кадров и педагог останавливает ученика, дает слово второму. Начинает второй, педагог останавливает его после нескольких фраз-кадров и дает слово третьему. Потом снова первому, для продолжения. Потом-четвертому, для начала. Третьему, для продолжения. Снова первому, для продолжения, и т. д. любом порядке.

Когда окончились рассказы (они должны состоять не более, чем из шести-восьми фраз-кадров), дается несколько минут на то, чтобы восстановить в памяти последовательность кадров в каждом рассказе. После этого любой ученик должен повторить любое из описанных путешествий.

- Упражнение делает правильно тот, кто внимательно слушал рассказы товарищей.

Кто не только слушал, но и слышал - а это не одно и то же. Кто слушал и видел.

Старался видеть как можно более конкретно, а значит - запечатлевал в памяти. Не только слова запоминал, но и свои видения.

Таким образом, в этом упражнении тренируется и непрерывность внутренних видений, и переключения с помощью развитого рассредоточенного внимания, тренируется не механическое запоминание слов, а образное запоминание чередующихся картин распределение их по заданным "полочкам".

УПРАЖНЕНИЕ 71 МЫСЛЕННАЯ РЕЧЬ

- Вспомните сегодняшнее утро, всю цепь малень-'ких эпизодов с той минуты, когда вы вышли из дома. Нужно увидеть в воображении весь путь, шаг за шагом. На что вы смотрели по дороге, о чем думали, что делали? Старайтесь увидеть все подробно в их тогдашней последовательности, а одновременно, чтобы укрепить видения, бормочите тихонечко вслух: "Вышел из парадной. Какое было утро? Серенькое. И небо посмотрел-облака сизые-сизые, как голубиное крыло. И тут о голубях подума - на углу Столярного их всегда много, прохаживаются, старушек поджидают, которые их крупной подкармливают (а сам будто вижу все это). Теперь весь перекресток разрыт, огромные трубы лежат, голуби куда-то перебазировались (бормочу, вижу, сам - иду, вот сейчас улицу перехожу мысленно, посмотрел машинально налево, и идет ли трамвай)..."

Мысленная речь поможет впоследствии, на уроках актерского мастерства, перейти внутреннему монологу, к мысленному и словесному действию, поможет думать момент действия так, как думал бы изображаемый актером герой. Тренировка мысленной речи - начало отработки мысленного и словесного действия.

- Вспомните самое интересное событие вашей жизни за прошедшее лето.

- Вспомните самое важное событие, которое заинтересовало вас во вчерашней газете. О чем вы думали, когда читали? Что видели?

- Вспомните самое важное для вас событие вчерашнего дня. В каждом дне, среди множества мелких эпизодов, можно найти и наиболее важное, определяющее вашу дальнейшую жизнь хоть немного. Из каких эпизодов сложилось это событие?

- Вспомните какой-нибудь эпизод из последнего фильма, который вы смотрели. Один эпизод, но во всех, самых мельчайших подробностях. И главное, в той же, что и в фильме, логике и последовательности действия.

Тренировка логики и последовательности мысленной речи-работа над приближением логики и последовательности чувств.

Мысленной речью можно пользоваться во многих упражнениях, всюду, где отрабатываются внутренние видения и действия с воображаемыми предметами.

УПРАЖНЕНИЕ 72 МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

- Когда вы в школе решали задачи с бассейнами и трубами, из которых течет вода, наполняющая эти ненасытные бассейны, или задачи с пешеходами, которые неумолимо шагают навстречу друг другу ("С. Гиппиус) в какой-то точке непременно встречаются,- у вас невольно возникали в воображении и бассейны, и трубы, и пешеходы с палочками, но вы отряхивались от ненужных видений и погружались в мир скучных цифр. Сегодня мы попробуем решить какую-нибудь математическую задачу без помощи математики. Если вы научились распоряжаться видениями, удерживать их на своем внутреннем экране, они вам помогут решить задачу. Вот эту, например:

"Три рыбака нашли, такие предметы, выброшенные на морской берег после кораблекрушения: семь пустых бочек, еще семь, наполовину налитых вином, и семь бочек, полных вина. Как им разделить все найденное на троих, не прикасаясь бочкам и не переливая вина, чтобы каждому досталось равное количество бочек равное количество вина?"

- Я помогу вашим видениям. Смотрите, я кладу на центр стола семь спичек обломанными головками - это пустые бочки. Слева кладу семь целых-это полные бочки. Семь половинок спичек справа-бочки, наполненные до половины. Все остальное вызовите в своем воображении. Представьте себе, как рыбаки ходят возле спичек-бочек и пытаются их разделить.

- Кто решил, шепните мне ответ... Вы не выполнили условие задачи, раз ваш рыбаки занялись переливанием. Ясно, если из каждой полной бочки отлить половин вина в каждую пустую бочку, тогда рыбакам достанется по семь бочек, наполнены до половины. Но переливать-то нельзя. Пусть ваши рыбаки еще помучаются.

- Верно! Первый и второй рыбаки получили по две пустых бочки, по две полных и по три наполовину полных. А третий рыбак (наверно, он самый старший) получил три пустых, три полных и одну наполовину полную. Значит, каждый получил по семь бочек и среди них по три с половиной бочки вина.

- Если у вас дома сохранились математические задачки, потренируйтесь в решениях с помощью видения. Конечно, не каждая задача годится для этого. Найдите такие, где можно представить себе полную картину жизни, определите логику последовательность действий в событии, помогайте себе мысленной речью.

УПРАЖНЕНИЕ 73 ЛОГИЧЕСКАЯ ЗАДАЧА

- А вот образец так называемой логической задачи, которую легко решает человек развитым образным мышлением:

"Домохозяйке надо было разделать мясо, рыбу и фрукты. В ее распоряжении имелись две чистые двухсторонние клеенки и пыльный стол. Нельзя разделять продукты на грязной поверхности, перегибать клеенки, мыть их и вытирать пыль со стола до окончания работы. Домохозяйка решила эту задачу. А вы?"

(Задача приведена в журнале "Наука и жизнь", № 9 за 1962 г.)

- Домохозяйке, конечно, было легче, чем вам сейчас,--все предметы находились у нее на виду. Вам же придется представить в своем воображении и пыльный стол (было бы логичнее его вымыть сперва, да почему-то нельзя!), и две клеенки, висящие на спинке стула, и два пакета на стуле - с мясом и рыбой, и кошелек яблоками, повешенный на гвоздик. Представили? Теперь прикидывайте возможные варианты. Если положить сначала одну клеенку, разделить на ней мясо, то второй раз на ней уж ничего не разрежешь - одна сторона в крови, другая в пыли. Не годится! Остается одна клеенка, а разделить надо рыбу и яблоки. Если бы стол был чистый, все бы получилось - клади клеенку, разделяй рыбу, потом переверни клеенку на чистую сторону и разделяй яблоки! Но на столе лежит клеенка, вот она, вся мокрая от разделки мяса. Если бы она была чистой! Тогда положить бы на нее вторую клеенку... Мы уже близки к решению, продолжайте мысленно действовать дальше!

- Верно. Сначала вы положили обе клеенки и на верхней разделили что-нибудь одно - рыбу, например. Потом сняли верхнюю клеенку и положили ее грязной стороной, чешуйчатой от рыбы, на пыльный стол, а на нижней клеенке разделили мясо. Затем положили на эту нижнюю, загрязненную клеенку-верхнюю, чистой стороной вверх разделили яблоки. Если стол достаточно велик, и на нем поместятся обе развернутые клеенки, можно и не класть рыбную клеенку на мясную, все равно после разделки рыбы, когда вы снимете верхнюю клеенку и положите ее грязной стороной на стол, перед вами окажутся две чистые стороны двух клеенок, на которых можно разделить мясо и яблоки.

УПРАЖНЕНИЕ 74 ОЖИВЛЕНИЕ КАРТИНЫ

Ученики в полукруге. Один из них сидит лицом к товарищам, рассматривает данную ему репродукцию (открытку, фотографию), затем откладывает ее и рассказывает, что изображено на картине.

- Надо "внедрять видения" в сознание товарищей, заражать их своим видением, для этого самому надо ясно представлять себе те подробности картины, о которых вы говорите.

Когда рассказ окончен, слушатели должны "выстроить" на творческой площадке картину-условными выгородками из стульев и ширм обозначить расположение

предметов, а также "заселить" картину людьми.

- Не изображайте позы людей, а постарайтесь жить их помыслами. Люди изображены на картине в момент статики, остановки движения. Подумайте, в результате каких действий человек пришел к такой статической позе. Какая мысль его остановила?

Сыграйте - проживите в этих действиях, придите к этой мысли.., А какое движение последует дальше, "после" картины?

Упражнение соединяет тренировку зрительной памяти, внутренних видений, пространственного видения с тренировкой, двигательных-мышечных ощущений является подготовительным к циклу упражнений на кинестетическую память.

УПРАЖНЕНИЕ 75 ТРИ КАРТИНЫ

Это усложненный вариант предыдущего упражнения. Он тренирует еще механизм переключения внутренней зрительной и слуховой сферы и требует от-тренированного расфокусированного внимания.

Ученики в полукруге. Трое-отдельно, лицом к полукругу, они получают для рассматривания три разных репродукции. На счет двадцать они запоминают изображения и откладывают в сторону репродукции. Теперь они должны передать содержание картин остальным ученикам. Педагог дирижирует-первый ученик начинает свой рассказ, педагог через некоторое время его останавливает и включает рассказ второго ученика, затем снова первого, третьего и т. д. по порядку и вразбивку.

Нужно напоминать и рассказчикам и слушателям, чтобы они при каждом переключении непременно восстанавливали на своих внутренних экранах ту динамическую картину, то видение, которое было в момент "выключения", и чтобы, таким образом, они соблюдали непрерывность видений и мысли.

Так же, в трех разных углах аудитории, происходит и оживление картин. Педагог дирижирует:

- Первая картина!.. Третья!.. Вторая!.. Первая! .. - а ученики от команды другой команды занимаются выстраиванием той или другой картины.

Только после того, как все три картины выстроены и оживлены, а рассказчик придирчиво проверил и принял их, педагог показывает всем репродукции, ученики делают завершающие исправления в своих картинах.

УПРАЖНЕНИЕ 76 ЗНАКОМЫЙ ГОРОД

Это упражнение с продолжением. Оно тренирует зрительную память. Время от времени ему уделяется несколько минут от урока тренинга на протяжении всего первого года обучения, и в эти минуты фантазия учеников живет в условиях одного и того же вымысла.

Педагог пускает по кругу репродукцию (фотографию, открытку) с перспективным видом какого-нибудь города, незнакомого ученикам. Репродукция переходит из рук в руки, задерживаясь у каждого ученика на определенный счет (десять, пять, три) проходит один-два круга. Затем ученики рассказывают об увиденном.

Через несколько дней педагог просит учеников 'вспомнить город. После рассказ одного из учеников и короткого обсуждения, в котором остальные дополняют рассказ, педагог пускает репродукцию по кругу для "мгновенного фотографирования" на счет раз, два, три!

То же самое повторяется еще на нескольких занятиях. Каждый раз "моментальное фотографирование" улавливает новые, незамеченные прежде, детали. Порядок проведения упражнения тот же: сначала вспомнить, - увидеть на внутреннем экране, затем уточнить внутреннее видение во время рассказа, затем сделать проверку фотографированием, отметив новое, и, наконец, снова вспомнить, увидеть на 'внутреннем экране для закрепления.

На одном из занятий, когда общий вид города будет уже хорошо знаком ученикам, педагог предлагает каждому выбрать в общей картине какое-нибудь свое место, будь то часть улицы, отдельный дом, набережная и пр. На нескольких занятиях ученики фантазируют, "обживая" свое место. Они поселяются там сами или поселяют свои знакомых. Они делают этот участок города объектом своей работы, перепланировку или местом своих прогулок. Тогда, естественно, рождается потребность зрительно проверки своего места.

- Стремитесь, чтобы у вас было воспоминание не об открытке, а о реальном, живом городе. Когда рассказываете, у вас должна работать не "плоскостная" память, память пространственного видения, ощущение перспективы живого города.

- На предпоследнем занятии после "фотографирования" педагог дает ученика задание: каждому придумать свое логическое завершение упражнения. Последнее занятие - рассказы учеников. У каждого свои причины прощания с городом-один переехал на другое место, второй закончил строительство дома и пр.

УПРАЖНЕНИЕ 77 ПУТЕШЕСТВИЯ ПО УЛИЦАМ

Ученики в полукруге.

- Давайте погуляем! Вспомните Невский проспект. Мы идем от Адмиралтейства по левой стороне Невского и смотрим на правую сторону. Вспоминайте, что вы видите, дом за домом, ничего не пропуская. Помогает себе мысленной речью.

- Все дошли до Садовой? Первый справа, опишет свое путешествие. Остальные - проверяйте картину на своих внутренних экранах, поправляйте, дополняйте описание подробностями, которые он пропустил.

Такие "путешествия по улицам", хорошо тренирующие зрительную память, непрерывность внутренних видений, воспитывают навыки наблюдательности и должны входить в индивидуальный, домашний тренинг.

УПРАЖНЕНИЕ 78 ЖИВЫЕ ВЕЩИ

- В упражнениях, развивающих зрительную память и навыки наблюдательности, мы фантазировали, на что похожи несколько спичек, брошенных на стол, какие картины рождаются в нашем воображении при виде пятен на стене или складок занавеса.

Теперь, когда вы уже научились владеть внутренним видением, пофантазируем - на какого животного похож вот этот стол? Постарайтесь точнее "вписать" стол естественные формы животного... А почему он неподвижен? Где он, что вокруг?

- А если бы вот этот стул был живым? Нет, не зверем, и не птицей. Просто - живо стул! Скажите, сколько ему лет? Какой у него характер? Что он любит и о чем мечтает?

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СЛУХОВЫХ ВОСПРИЯТИЙ И ДРУГИХ СЕНСОРНЫХ УМЕНИЙ

Совершенствование восприятий и памяти - слуховой, осязательной, кожной, обонятельной и вкусовой. Тренинг памяти комплексных чувственных образов. Тренинг механизмов переключения. Действие с реальными и воображаемыми предметами.

УПРАЖНЕНИЕ 79 СОНАР

Есть такой технический прибор, сонар-улавливатель звуков. Вообразим, что мы включили сонар.

- Тишина! Послушаем, какие звуки окружают нашу комнату. Шум улицы за окнами, приглушенный гул разговоров и шагов в вестибюле, а наверху, во втором этаже, слышны звуки музыки и притоптываний в танцевальном зале. Все вместе - общий разнохарактерный шум, слегка доносящийся к нам. Попробуем разделить его на составные части. Прислушайтесь к шумам улицы и отключитесь от всех остальных шумов.

- Теперь включите только звуки из танцевального зала.

- Только вестибюль!

- Переключайтесь по моей команде! Улица! Вестибюль! Улица! Зал!

Вестибюль! Зал!

Упражнение 80 ТЕЛЕВИЗОР

Мы занимались в предыдущем упражнении только слуховыми восприятиями. Подключим к ним и изображение, превратим наш сонар в звучащий телевизор.

- Слушаем улицу!.. Топот бегущего человека, голоса вдалеке. Проехала машина, хлопнула какая-то дверь... А что это за человек? Куда бежит? Кто спорит на перекрестке? Какая машина проехала? В каком направлении? Кто хлопнул дверью?

Где, в каком окне воем и трещит радиоприемник? Кто там возле него накручивает рычажки? Представьте себе, со всей конкретностью деталей, жизнь улицы и доносящиеся звуки.

- Переключаем телевизор с улицы на вестибюль. А там что делается сейчас?

Послушаем отдельные звуки, и пусть одновременно фантазия включит изображение.

УПРАЖНЕНИЕ 81 МАГНИТОФОН

В механизмах нашей памяти, среди других аппаратов, есть и самый объемистый мир магнитофон - на нем записаны все звуки, которые мы когда-либо слышали жизни. Звуки эти, правда, записывались чаще всего вместе с изображением (то есть происходила "синхронная съемка", как говорят кинематографисты). Но сегодня мы - звукооператоры. Нас интересуют, прежде всего, звуки!

- Вспомните шум деревьев в лесу. Да, конечно, слово "лес" сразу же вызвало в воображении картину леса. Помогайте себе видениями и вспоминайте звуки... Лесная поляна. Ветер ерошит листья. Качаются и шелестят верхушки берез. Прислушайтесь к этим звукам. Слышите их?

- Вспомните лай собаки... А какую собаку вспоминаете?

- Вспомните шум поезда. Мы едем в нем.

- Вспомните звуки подъезжающего трамвая.

- Вспомните, какую мелодию слышим мы по радио перед трансляцией футбольного матча.

- Вспомните голос матери. Она зовет вас по имени.

- Не все возникает в памяти? Не так четко, как хотелось бы? Ну, не все сразу!

Надо освоить наш внутренний магнитофон, научиться им пользоваться, чтобы он мгновенно отзывался на нажатие кнопки. Но до слуховых галлюцинаций нам доходит совсем не нужно. Звуки в воспоминании и не должны быть такими четкими, как действительности. Нам достаточно и намек на звук, лишь бы мгновенно ожил воспоминание!

УПРАЖНЕНИЕ 82 КРУГОВАЯ МАГНИТНАЯ ЛЕНТА

Полезное упражнение для индивидуального тренинга - наметить в определенном порядке несколько разных звуковых воспоминаний и переключаться от одного другому, постепенно сокращая время настройки на звук.

Потом можно сделать "круговую 'магнитную ленту'", в такой, например, последовательности звуков:

- Г) шум проносящегося мотоцикла;
- 2) бульканье воды, наливаемой из графина в стакан;
- 3) звонки в телефонной трубке ("занято");
- 4) музыкальные позывные последних известий по радио;
- 5) снова - шум мотоцикла и т. д. ^

Пока механизмы памяти еще трудно поддаются произвольной регулировке, можно сначала подготовить "магнитофон" к этому упражнению-отрепетировать звуки. Послушать реальный шум мотоцикла, музыкальные позывные, несколько раз налить воду в стакан, позвонит по телефону, - и закрепить в памяти все нужные звуки, чтобы они легче возникали, когда мы будем тренировать переключения.

Напомним здесь, что всякий чувственный образ и всякая память его - это всегда совокупность и зрительных, и слуховых, и иных восприятий, неотделимых друг от друга. Когда мы пытаемся произвольно вызвать в памяти какое-нибудь звуковое воспоминание, ему непременно будет сопутствовать и зрительный образ. Важно лишь, чему мы отдаем преимущественное внимание, что именно стараемся осознать в данный момент.

Наши задачи;

1. Произвольно, по заказу, уметь вызывать в памяти любой слуховой образ.

2. Уметь произвольно, мгновенно переключаться от одного чувственного образа к другому.

УПРАЖНЕНИЕ 83 УЛИЧНЫЙ СОНАР ;

Это упражнение тоже для индивидуального тренинга.

-Когда вы идете по шумной, людной улице, попробуйте, не глядя по сторонам, лишь по доносящимся звукам ясно представлять себе зрительно, что происходит вокруг.

- Попробуйте улавливать звуки выборочно-слушать, к примеру, только шум проезжающих машин, не обращая внимания на все остальное. Думайте, что это за машины, угадывайте, какие они, придумывайте, куда они направляются, кто в них едет.

-- Прислушайтесь к шагам отдельных прохожих, но не смотрите на них. По звуку шагов нарисуйте себе внешний облик прохожего. Угадайте, куда он идет. Помните только, что нам совершенно не к чему играть в ясновидцев. Не вздумайте и любопытства проверять свои фантазии и узнавать у прохожего, верно ли вы определили его профессию. Мы занимаемся в этом упражнении не ясновидением, совсем другим, более плодотворным делом,-развиваем органы чувств, память чувств, воображение и фантазию.

УПРАЖНЕНИЕ 84 ЮЛИЙ ЦЕЗАРЬ

Говорят, великий Цезарь мог одновременно заниматься несколькими делами - читал, и писал, и разговаривал. Можно сказать, следовательно, что у него великолепно работали механизмы переключения и что он обладал хорошо оттренированным рассредоточенным (многоплоскостным) вниманием.

За один урок, конечно, таких умений не освоить, но постепенно тренировать себя в этом направлении полезно. Время от времени нужно делать следующее:

- Перемножьте мысленно два многозначных числа (например, 36×24) и в то же время записывайте на листе бумаги очень хорошо известное вам стихотворение.

- Сделайте наоборот. Читайте вслух знакомое вам наизусть

стихотворение, а н бумаге перемножьте два многозначных числа.

- Когда это освоено, прибавьте еще одно осложнение. Вместо знакомого стихотворения возьмите любой незнакомый текст из книги. Читайте его вслух, а н буч маге производите вычисления. Потом переписывайте текст из книги, а в ум перемножайте числа.

- Потом еще одно осложнение. Включите радио погромче или попросите окружающих мешать вам, шуметь, а сами вычисляйте и декламируйте или переписывайте текст вычисляйте в уме.

- Наконец, последнее. Вычисляйте мысленно, одновременно переписывайте незнакомый текст, а товарищей попросите, чтобы задавали вам различные вопросы. Ответьте н все вопросы, не прекращая прежних дел.

УПРАЖНЕНИЕ 85 СОНОСКОП

Этот фантастический прибор способен .по звуку увидеть любую вещь.

- Отвернитесь. По какому предмету я стучу карандашом?.. А теперь?

Звуки разные-карандаш постукивает то по книге, то по столу, то по руке, то п авторучке, то по часикам.

Помогая осознанию связи между внутренними видениями и звуками, мы тренируе образное мышление.

УПРАЖНЕНИЕ 86 СОНОСКОП СОБЫТИЙ

- По нескольким разным звукам нарисуйте себ картину. Слушайте...

Один из учеников (он устраивается в таком месте комнаты, чтобы его не был видно) "задает звуки", остальные-оправдывают. Сначала ученики слышат, например, тихое насвистывание какой-нибудь мелодии, затем-резкий стук. Маленькая пауза.

Громкий возглас:

"Что тут такое?"

- Что происходило?

- Шел человек по лесу, насвистывал. Вдруг-выстрел. ..

- Человек вошел в свою квартиру, ищет 'выключатель, чтобы свет зажечь, выключателя нет. Споткнулся о детскую коляску. Понял, что в чужую квартир забрел.

УПРАЖНЕНИЕ 87 ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Ученики делятся на две группы. Усаживаются так, чтобы одна группа не видел другой, - спинами.

Первая группа "задает звуки", вторая-оправдывает. В первой группе может быт ведущий, который дирижирует звуками. Группе дается две минуты на то, чтоб сговориться о характере звуков.

Варианты этого упражнения:

1. Педагог задает общую тему обеим группам. К примеру: "Действие происходит н карнавале". По звукам первой группы (какие бы ни были эти звуки!) каждый и учеников 'второй группы рисует в своем воображении картины событий, происходящи на карнавале.

2. Педагог задает тему только слушающим из второй группы. Первая группа, производящая звуки, не знает, что задано. Допустим, педагог предупреждает втору группу, что все звуки, которые они услышат, будут раздаваться на пароходе, идущем по морю глубокой ночью. Какие бы звуки теперь ни услышали ученики, он должны оправдать их появление заданными обстоятельствами.

УПРАЖНЕНИЕ 88 ТРИ ДОКЛАДЧИКА

Три ученика садятся лицом ко 'всем остальным. Педагог дает им по газете отмечает статью. По команде трое одновременно, в течение двух-трех минут, читаю вслух свои статьи. Все слушающие должны понять, что читает каждый. Каждый и читающих должен слышать и понимать двух остальных докладчиков.

Для начала делается облегченный вариант-педагог говорит, кого именно из трех докладчиков должен слушать каждый из учеников. Докладчики тоже получают задание - каждый из них должен будет в конце упражнения рассказать о содержании статьи одного из своих соседей.

Другой вариант этого упражнения регулирует переключения слуховых восприятий тренирует навыки отключения. Педагог дирижирует слушателями, включая их в слушание то одного, то другого из читающих непрерывно докладчиков. В этом случае докладчиков лучше посадить спинами к слушателям, чтобы видимая артикуляция не облегчала задачу. Включать можно двумя способами: или указывая то на одного, то на другого, или командуя: первый! второй!.

УПРАЖНЕНИЕ 89 ШУМОВОЙ КВАДРАТ

Ученики делятся на четыре группы, каждая из них становится у одной из стен комнаты. Лица учеников обращены к стене, и они не видят учеников других групп.

Каждой группе дается по стихотворению, и по команде все одновременно начинают читать вслух.

- Стоп! Пауза. Еще одну строчку. Начали!.. Стоп! Всем нужно слышать все.

УПРАЖНЕНИЕ 90 ХОР

Один ученик, отгадчик, выходит из комнаты. Оставшиеся берут две-три строчки все известного стихотворения, и каждый ученик получает по одному слову.

Отгадчик входит. По команде педагога все ученики произносят хором каждый свое слово.

- Какие строчки? Из какого стихотворения? Не поняли? Послушайте еще раз.

УПРАЖНЕНИЕ 91 ВИДЯЩИЕ ПАЛЬЦЫ

Займемся осязательными, тактильными восприятиями.

- Закройте глаза. Проведите подушечками пальцев по ткани ваших брюк, рубашки, блузки. Слегка, чуть-чуть, едва касаясь-водите подушечками. Сделайте то же самое с открытыми глазами, взгляните, как подушечки поглаживают ткань, присмотритесь, какая она, ткань. Снова-с закрытыми. Теперь вы вспоминаете вид ткани? Погладьте поочередно ткань брюк и ткань рубашки. Уловите осязательное отличие одной фактуры от другой. Проверьте глазами.

Если ученики сидят в полукруге:

- Коснитесь одежды ваших соседей, правого и левого. Слегка поглаживая ткань подушечками пальцев, установите разницу в осязательных ощущениях обеих рук, запомните эти ощущения. Сравните с тканью вашей одежды. Чем легче вы будете касаться ткани, тем вернее и тоньше будут ощущения.

- Видеть пальцами! Этому можно научиться! Длительная тренировка поможет установить постоянные связи между ощущениями в пальцах и зрительной памятью.

Недаром осязание считается чувством, параллельным зрению. Конечно,

.нам не чему заходить так далеко в тренировке тактильных восприятий. Давайте воспитае пусть не всевидящие, но чувствительны пальцы! Как часто приходится видеть руки-лопаты с деревянными пальцами! Как неуклюже, как неловко они касаются предметов! Ка по-медвежьи обнимают нас Такие мертвые руки! Они не "видят" нас, не "чувствуют" нас! А какими умницами кажутся нам тренированные огромным опытом видящие палец хирурга, трепетные руки пианиста, мудрые руки опытного токаря!

Тренируя тактильные восприятия, мы совершенствуем и зрительную память, двигательные механизмы рук. Мы совершенствуем, кроме того, наше внимание окружающему миру.

УПРАЖНЕНИЕ 92 УЗНАЙ ТОВАРИЦА!

Ученики разбиваются на группы по четыре человека.

- Познакомьтесь осязанием с шевелюрами ваших товарищей из четверки. Нет, не над ощупывать всю голову и перетирать в пальцах волосы. Достаточно несколько ра легонько провести подушечками пальцев по одной прядке. Исследуйте так тр шевелюры и найдите различия в фактуре волос. Вначале помогите себе зрением.

Потом вы должны будете это делать не глядя на волосы, только осязая их.

- Теперь отвернитесь и угадывайте по очереди - на чьи волосы опускают товарищ ваши пальцы?

- Познакомьтесь осязанием с ладонями своих товарищей.

- С тыльной стороной ладони.

- Со щекой.

-- Со лбом.

- Угадайте товарища одним прикосновением.

- Следите, достаточно ли легки ваши пальцы при этом заятии? Не напряжены л они?

УПРАЖНЕНИЕ 93 ПАМЯТЬ ПАЛЬЦЕВ

- Познакомьтесь осязанием с этим графином. Действуйте двумя руками, пусть палец запомнят его фактуру, пусть руки запомнят его форму. Отвернитесь. Продолжайт осязать графин. Не упускайте ни одного ощущения, запоминайте, какой он гладкий, какой прохладный. Вспоминайте ощущения в пальцах, когда они не касаются графина.

Дотроньтесь, зафиксируйте ощущение, отведите руку, вспомните... Гладкие, холодноватые грани, насечка... Проверьте воспоминание-коснитесь графина. Еще еще раз - коснитесь и проверьте.

- Попробуйте теперь вспомнить пальцами форму графина. Отвернитесь от графина представьте себе, что он перед вами. Прикоснитесь к воображаемому графину.

Обрисуйте его форму... А пальцы помнят при . этом, какой он холодноватый, гладкий?

- Сделайте то же самое с раскрытой книгой, лежащей на столе.

- С настольной лампой.

- Со стулом.

Упражнения на тактильную память предваряют цикл упражнений на действие воображаемыми предметами. Мы помещаем здесь это первое упражнение для того, чтобы подчеркнуть необходимость воспитания осязательных навыков. Без ни действие с воображаемыми предметами часто превращается в формальное бесполезное изображение действия, которое не может возбудить творчеств органической природы актера.

УПРАЖНЕНИЕ 94 КАССИР И ПОКУПАТЕЛЬ

Для этого упражнения ученикам потребуются настоящие монеты: по одной, по две по три копейки, пятаки, гривенники, пятиалтынные, двугривенные ПОЛТИННИКИ.

Ученики делятся на пары. Один-кассир, другой- покупатель. --

- Познакомьтесь осязанием с вашими монетами.

- Знакомы? Пожалуйста, занимайтесь финансовыми операциями: не глядя на монеты, получайте плату и выдавайте сдачу. Что будете продавать и покупать? Покупатель должен сперва назвать сумму, потом давать по одной монете, не называя и достоинства. Кассир, проверив осязанием полученную сумму денег, называет сумму сдачи и выдает ее по одной монете, также не говоря ни слова. Начинайте и не просчитайтесь!

УПРАЖНЕНИЕ 95 КОНТРОЛЕР

Контролер, проверяющий предметы осязанием, таково содержание этого упражнения.

Само упражнение-контрольное, оно выявляет степень оттренированности тактильных восприятий. Им можно заниматься и в индивидуальном тренинге.

- Возьмите пять одинаковых новых спичечных коробков. Пронумеруйте их, напишите цифры сбоку. Хорошенько познакомьтесь с каждым из них, и осязательно, зрительно. Отыщите и запомните осязательное своеобразие каждого коробка. Если будете внимательны, вы непременно найдете различие между ними. Потом оттренируйте связь между номером коробка и ощущениями от него. Для этого непрерывно повторяйте мысленно номер, пока исследует соответствующий коробок.

- Отвернитесь, перемешайте коробки и узнавайте их осязанием, называя номер каждого.

- Хотите усложнить упражнение? Возьмите десяток коробков.

- Хотите еще сложнее? Возьмите десяток спичек. Вы убедитесь, что каждая спичка имеет свою, особенную физиономию, хоть все они и кажутся совершенно одинаковыми.

Спички удобнее нумеровать по грани римскими цифрами.

- Хотите что-нибудь попроще для начала? Вот самое простое-возьмите пять, а затем десять разных книжек, чуть отличающихся и толщиной и размерами. Но после книжки обязательно займитесь коробками и спичками!

- Сколько спичек вы угадали верно! Сколько сегодня выбили очков из десят возможных?

УПРАЖНЕНИЕ 96 ПАЛОЧКА-УЗНАВАЛОЧКА

Незрячие люди так называют свою верную помощницу-трость. Она для них как бы продолжение "видящей" руки. Словно она сама обладает зрительными способностями, передавая телу человека, его мускульно-суставным приборам, а через них мозг свое восприятие окружающего мира.

- Возьмите карандаш. Он будет нашей палочкой-узнавалочкой. Положите на стол три-четыре портфеля, разных по форме. Водя карандашом, исследуйте внешний вид портфеля. То отворачивайтесь, то смотрите на портфели для проверки. Не сжимайте карандаш, держите легко, он должен стать продолжением ваших пальцев. Запоминайте с помощью карандаша (а значит, пальцами и всем телом) форму каждого портфеля, толщину, особенности покроя.

Каждое ощущение проверяйте зрительно.

- Запомнили все портфели? Отвернитесь, а товарищи пусть переложат портфели.

Угадывайте их своей палочкой-узнавалочкой.

Зрительная проверка при осязании сплетает воедино зрительную память с мускульно-суставной.

УПРАЖНЕНИЕ 97 КТО ПОДОШЕЛ?

Продолжаем работать с палочкой-узнавалочкой.

- Разделитесь на группы по пять человек. Вы уже научились легко орудовать ваше палочкой и, надеюсь, не нанесете своим товарищам тяжелых увечий. Итак, познакомьтесь с товарищами этим новым способом. Исследуйте их прическу, форм головы, покрой одежды,- водите палочкой, то открывая, то закрывая глаза. Чем легче будете прикасаться палочкой, тем вернее запомнится все.

- Не больше трех минут на изучение одного человека!

- Все познакомились? Отвернитесь. Узнайте палочкой, кто подошел к вам?

- Еще по три минуты на человека!

- Угадывайте!.. Возникают видения, когда вы прикасаетесь палочкой?

УПРАЖНЕНИЕ 98 ДУШ

Не только пальцы помогают нашему мозгу вспомнить былые ощущения. Поверхност кожи человеческого тела полна крошечными приборами, улавливающими все воздействия на нее-давление, температуру и другие энергетические силы.

Соединенные нервной проводкой с мозгом, эти приборы участвуют во всех наших воспоминаниях.

- Встаньте. Представьте себе, что вы стоите под душем. Сейчас я его включу, польется теплая вода. Приготовьтесь. Включаю. Вода льется. Вспоминайте все кожей, что это такое-теплый душ. Надо видеть на внутреннем экране, как брызжут теплые струйки, как мягко бьют они по волосам. Надо слышать, как они журчат, стекая по телу. Подставляйте теплому потоку лицо, плечи, грудь, спину. Наберите воды в ладони. Помогите кожной памяти - мысленной речью.

- Подбавим жару. Вода горячее! Еще горячее! Что делает тело? Легко ли ему стоять неподвижно? Нет, оно двигается, не позволяет струйкам бить по одним и тем же местам. Тело стремится как бы расшириться, увеличить свою площадь, чтобы горячие струйки били по большей поверхности и не было бы так нестерпимо жарко.

- Где кран холодной воды? Покрутите его сами, разбавьте этот кипяток, а то уж трудно стоять. Подбавляйте постепенно холодную воду, а кран горячей воды (где он?) -приверните... Вода еще холоднее. Что делает тело? Оно как бы сжимается, съеживается, сокращает поверхность кожи, делает ее плотнее, непроницаемее, недоступней холоду. А если не двигаться, тело само начнет дрожать, чтоб выделить энергию и хоть немного согреться.

- Всё вспомнили? Физическое поведение тела помогает укреплять воспоминания?

Регулируйте воду сами, помогайте себе мысленной речью и вспоминайте кожей все ощущения температуры и прикосновений.

Это упражнение (как, разумеется, и все остальные) должно быть доведено до полной правды и веры.

УПРАЖНЕНИЕ 99 ЮГ-СЕВЕР Ученики в полукруге.

- Представьте себе, что сейчас жаркое лето. Вы сидите на морском

берегу в Сочи.

Не были? Неважно. Ваша фантазия не раз бывала в подобных местах. Окружайте себя поочередно всеми предлагаемыми обстоятельствами,-перед вами море (вспомните!), жаркое солнце, легкий ветерок с моря (вспомните его дыхание), ряды кипарисов, шум волн (вспомните звуки прибоя!). Как ведет себя тело в такой жаре? А как в одеты? Да, безрукавка, шорты, сандалеты... Солнце печет. Взгляните на свои рук - вы не сожгли их?

- Переезжаем вместе со скамейкой в другое место. Берег Волги у Жигулей. Теплы летний вечер. От близкого леса веет прохладой. Внизу, далеко у поворота, маленький белый парходик, словно игрушечный... Поживите минуты три в это месте, пусть поработают и внутренние видения и память тела.

- Поехали дальше. Ленинградский осенний день. Набережная Невы у Адмиралтейства.

Университет напротив. Серые тучи, свинцовые невские волны. Пожелтевшие жестки листья падают на вас, на скамейку, на гранитный парапет набережной.

Ленинградский "фирменный" невидимый дождичек чуть моросит... Как .вы одеты? Чт вспоминает тело?

- Берег Лены. Сибирь. Январское утро в Якутске. Холоднее не придумаешь! Ка одеты? Что вы тут делаете? Что вокруг? Как живетса телу?

- Проведите теперь это путешествие из Сочи в Якутск и обратно самостоятельно, без подсказок. По моему стуку переезжайте в другой город.

- Вернулись в Сочи? Поедем обратно. Теперь переключаться надо еще быстрее.

Слушайте. Каждый мой стук-новое переключение.

УПРАЖНЕНИЕ

100

СЛУШАТЬ-СМОТРЕТЬ-ВСПОМИНАТЬ-ОСЯЗАТЬ

Это индивидуальное, "круговое" упражнение на переключения органов чувств. Он может выполняться и как групповое.

По команде, или без нее, ученик попеременно:

1) слушает реальные звуки (см. № 80), 2) смотрит на знакомые предметы, стараясь увидеть в них что-то новое, н замеченное до сих пир (см. № 34), 3) вспоминает какой-нибудь недавний жизненный эпизод, с мысленной речью вслу или про себя (см. № 71), 4) осязает (см. № 91), 5) слушает и т. д.

Такое упражнение хорошо настраивает "творческий инструмент" к работе, поэтом его целесообразно проводить в самом начале урока.

С каждым днем надо сокращать время на переключение от одного вида восприятий другому. Можно сказать, что упражнение это как бы формирует кнопки: нажал одну и мгновенно увидел (то есть стал активно действовать, а не безучастн смотреть). Нажал другую - и мгновенно погрузился в активное воспоминание, отключившись от всего, что окружает. Нажал третью- и воспоминания как не бывало, а я осязаю, тщательно исследую предмет, лежащий возле меня. Активность каждого действия-обязательное условие в этом упражнении. Можно слушать, смотреть, вспоминать и осязать с мысленной речью (вслух или про себя). Тренируя логику последовательность мысли-видения, нужно при каждом возобновлении однородны восприятий продолжать мысль-видение с того момента, на каком их прервал переключение.

УПРАЖНЕНИЕ 101 ВОЛШЕБНЫЙ ТАЗИК

Присоединим к известным нам видам памяти восприятий еще два: память обонятельны и память вкусовых восприятий.

Ученики в полукруге.

- Представьте себе, что на полу перед вами стоит тазик. Он волшебный, потому что по нашему желанию сам наполняется чем угодно. Теперь в каждом тазике перед нами мед. Вспоминаете? Золотистый, прозрачный. .. Слегка качните тазик, убедитесь, какой густой мед. А запах его, запах цветущих липовых деревьев, вспоминаете?

Окуните палец, подденьте немного меду. Видите, как он стекает по пальцу, тяжело струйкой льется в тазик? Попробуйте его на вкус.

Не торопясь, помогая воспоминанию мысленной речью, добиваемся четкой памяти все ощущений.

- А теперь в тазике бензин!

Что еще может быть в тазике? Чередуется самые разнообразные и неожиданные вещи:

Сметана, а потом одеколон.

Нефть, а потом малиновое варенье.

Какао, а потом клей.

Йод, а потом молоко.

Кетовая икра, а потом лягушки.

- Почему ваши тазики полны лягушек? Для чего вам приходится их перебирать?

Сортируете? Для чего? Ах, для биологического опыта? Отбираете самых больших?

УПРАЖНЕНИЕ 102 ТАЗИК ПАРТНЕРА

Занимаемся волшебным тазиком.

- Наполните 'свои тазиии чем хотите, но не говорите соседям, что в них. Рассчитайтесь на первый-второй. Задание каждой паре-догадаться, что в тазике партнера.

- Приглядитесь по пальцам, которые партнер погружает в тазик, по тому, как он смотрит, нюхает, пробует на вкус,-что это?

- Не надо стараться, чтобы партнер поскорее угадал. Не наигрывайте, не преувеличивайте своих реакций. Действуйте так, как если бы перед вами и на само деле стоял тазик с тем, чем вы его наполнили. Действуя, вы должны знать, для чего вы это делаете, для какой вымышленной цели?

УПРАЖНЕНИЕ 103 СТАКАН ЧАЯ

Упражнение индивидуального тренинга на переключения.

- Возьмите воображаемый стакан с горячим чаем. Какие виды памяти, какие воспоминания, какие действия могут помочь вашей вере в то, что вы действительно держите в руке стакан чая?

Вот какие:

1) зрительные воспоминания-внешний вид стакана, цвет чая, пар над колеблющейся поверхностью жидкости;

2) осязательные воспоминания - ребристое стекло, его гладкие грани;

3) температурные воспоминания-жар горячего стекла;

4) мышечно-двигательные воспоминания - вес стакана, усилия руки и пальцев, удерживающих стакан, чтобы не уронить и поддерживающих равновесие стакана, чтобы не расплескать чай;

5) обонятельные воспоминания-запах чая;

6) вкусовые воспоминания-вкус сладкого, горячего чая, если мы отхлебнем немного из воображаемого стакана.

Из всех этих следовых рефлексов, неразрывно связанных друг с другом, складывается общее воспоминание. Мы представляем -себе стакан чая в руке, и и глубин памяти тянутся вместе со зрительным образом и осязательные, обонятельные, и другие воспоминания. Одно цепляется за другое, все связано единый клубок. Нам то ясно видится стакан, то рука вспоминает, как она держи его горячие грани, то вспоминается запах чая,-все является нам само собой,' беспорядочном смешении.

Потренируем механизмы переключения. Волевым усилием станем "переводить рычажо переключения" с одного аппарата на другой, в том порядке, какой мы .сам определим. Нам не удастся добиться "чистых" воспоминаний, мы не в сила разорвать неразрывное и отделить зрительную память, например, о кинестетической. Да это и 'не нужно. Действуя с воображаемым стаканом, мы .може в каждый данный момент выделить доминанту, первый план общего воспоминания, одн -из воспоминаний, оставив все остальные как бы на втором плане. Итак, строи "круговую" ленту следовых рефлексов: зрительный образ - осязательный - температурный - мышечно-двигательный - обонятельный - вкусовой - снов зрительный и т. д. .

- Начали!

УПРАЖНЕНИЕ 104 ЦВЕТОЧНЫЙ МАГАЗИН

- Запахи каких цветов вы можете вспомнить? Переберите в памяти-гвоздика, кашка, василек, ромашка, лютик, мак, левкой, маргаритка, ирис, пион, нарцисс, хризантема, цикламен, гортензия, гюльпан, сирень, черемуха, гиацинт...

- Наша комната - цветочный магазин. Освойтесь в нем. Расставьте мысленно цветы, запомните, где что. Задание каждому-подобрать по два букета, один ко дн совершеннолетия вашей сестры, другой для торжественной встречи известног спортсмена. Конечно, это будут разные, непохожие букеты.

- Подобрали? Покажите, что у вас за букет. Опишите его нам. Перебирая отдельны цветы/рассказывая о них, вспоминайте их цвет и запах.

- Сегодня же сходите в настоящий цветочный магазин, возобновите в памяти и ви цветов, и их запахи, а завтра мы повторим это упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 105 ПОЖАР

- Как вспомнить запах дыма? А если бы вы вошли в свою комнату и обнаружили бы, что она полна дыма? Войдите в комнату!.. Что бы вы делали, обнаружив пожар? Ды еот глаза, смотреть трудно... Да, вы защищали бы свои глаза, открывали бы тольк на мгновение узенькую щелочку, чтобы увидеть, где горит... Да, пытались б пробраться туда сквозь дым, чтобы погасить огонь. Что горит? Огибались бы, пряч глаза от дыма. Зажимали бы нос, старались бы как можно реже дышать...

- Теперь вспомнили запах дыма?

УПРАЖНЕНИЕ 106 ФЛАКОНЫ

Ученики в малом кольце.

- Передавайте по кругу два воображаемых флакона. Один-с хорошими духами (над з,нат^ какими), другой-с нашатырным спиртом. Принимая флаконы, удостоверьтесь по запаху, те л' флаконы вы получили, и отсылайте их дальше.

УПРАЖНЕНИЕ 107 ВОЛШЕБНЫЙ ГРАФИН

Для этого упражнения нужен графин с водой и стаканы.

- Пусть каждый нальет себе из графина воды. Он волшебная. Попробуем

ее на вкус. Первый небольшой глоток-какао. Вспомнили вкус?

Запах? Вид? Когда вспомните, только тогда отпейте немного.

- Второй глоток-хлебный квас, прямо из холодильника.

- Третий глоток-горячий черный кофе.

- Четвертый-рыбий жир.

- Пятый - молоко.

- Шестой - нарзан (тут и слуховая память требуется-вспомните, как шипит, нарза в стакане!).

- Седьмой-касторка.

- Сделайте четыре глоточка, один за другим-меда, лимонного сока, солена минеральной воды, горького раствора хины. Вспоминаете ли вы четыре основных вкусовых свойства - сладкое, кислое, соленое, горькое?

УПРАЖНЕНИЕ 108 КОМБИНИРОВАННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

Тренинг механизмов переключения должен продолжаться все время на любом материале. Сделаем сложное упражнение, соединив в одном несколько.

Ученики в полукруге. Начинается "пишущая машинка" (№ 21). Рассчитавшись по алфавиту, ученики получили фразу для печатания, начали отхлопывать.

- Стоп! Ввожу новые задания. Один удар по столу - и вы, не прерывая печатания, должны перейти с "машинки" на "линотип" (см. № 24). Два удара-и вы переходите на "плакат" (см. № 25). Три удара-снова "машинка".

Но и это задание, едва ученики приступили к его выполнению, прерывается:

*

- Все на счет десять поменяйтесь местами... Еще раз!.. Еще раз, я счет три.

Продолжаем печатать на "линотипе".

- Слушаем, что делается за окном! (ом. № 80)... Что в коридоре?.. Печатаем дальше... Начинаем киноленту (см. № 66) "Футбольный матч"... Стоп! Печатаем дальше... Продолжаем киноленту... "Плакат!"... Вспомните вчерашнее утро!.. "Машинка"!...

Напомним снова: не перенапряжений надо бояться в упражнении, "приблизительности" действия. Легкие перенапряжения укрепляют творческое восприятие. А "приблизительность", отсутствие правды и веры формируют привычку штампу.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ МЫШЕЧНОГО ВНИМАНИЯ

Совершенствование мышечно-двигательных (кинестетических) восприятий и памяти.

Тренинг мышечного контролера. Тренинг мысленных действий. Действие воображаемыми предметами.

УПРАЖНЕНИЕ 109 ПАМЯТЬ ДВИЖЕНИЙ

- Следите за движениями моих рук и запоминайте:

первое - медленно и осторожно вытягиваю ладони вверх, как если бы на них стояла широкая ваза, которую мне надо передать человеку, стоящему наверху;

второе - с силой развожу руки ладонями наружу, как при плавании брассом;

третье - быстро кидаю ладони вверх и вперед, как бы ловя волейбольный мяч;

четвертое - неторопливо приближаю к себе руки, а пальцы сложены так,

словно одной руке у меня иголка, в другой нитка, которую нужно вдеть;

пятое - кидаю вверх кулаки и напрягаю их, как будто повисаю на турнике и начинаю подтягиваться.

- Вспомните мысленно одно за другим все движения. Подскажу, не показывая:

первое-ваза... второе- плаванье... третье - мяч... четвертое - иголка... пятое - турник... Вспомните мысленно второе движение. Пятое. Первое. Четвертое. Третье.

Вспомните еще раз в том же порядке.

- По моим командам делайте эти движения. Следите за верными переходами из одного ритма в другой, за степенью напряженности пальцев. Третье!.. Пятое!..

Четвертое!.. Второе! . . . Первое! .. Еще быстрее переключаться! Четвертое!..

Третье!.. Первое! . . . А внутренние видения участвуют в этом упражнении? А цель каждого действия известна вам?

- Еще раз. По моей команде делайте движение и продолжайте действовать соответствии с содержанием движения до тех пор, пока я не дам следующую команду.

Тогда мгновенно переключайтесь на следующее движение. Скажем, по команд "третье!" вы кидаете ладони вверх. А что бы вы делали дальше? Ловили бы мяч?

Ловите! А дальше? Кидали бы мяч партнеру? Кидайте! Действуйте, как на волейбольной площадке, пока нет следующей команды... Пятое!.. Четвертое!..

Первое!.. Третье!.. Второе!.. Третье!.. Продолжайте с того момента, на котором остановились прежде... Четвертое!.. Вдевайте нитку в иголку,-ведь в тот раз вы не успели этого сделать... Второе!..

УПРАЖНЕНИЕ 110 БРИТО - СТРИЖЕНО

- Помните сказку, где жена, наперекор мужу, делала все наоборот? Сделаете упражнение, в котором вам- нужно будет не повторять моих движений, а делать все-наоборот. Если я подниму руку, вы должны ее опустить.' Я разведу ладони-вы сложите. Я быстро махну рукой направо-вы медленно налево.

- Внимательней! И оправдывайте каждое движение. Я быстро махнул рукой-почему?

Муху ловлю. А почему вы медленно тянете руку? Чтобы незаметнее подобраться мухе. Начали!

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ МЫШЕЧНОГО ВНИМАНИЯ

Совершенствование мышечно-двигательных (кинестетических) восприятий- и памяти.

Тренинг мышечного контролера. Тренинг мысленных действий. Действие воображаемыми предметами.

УПРАЖНЕНИЕ 109 ПАМЯТЬ ДВИЖЕНИЙ

- Следите за движениями моих рук и запоминайте:

первое-медленно и осторожно вытягиваю ладони вверх, как если бы на них стоял широкая ваза, которую мне надо передать человеку, стоящему наверху;

второе- с силой развожу руки ладонями наружу, как при плавании брассом;

третье-быстро кидаю ладони вверх и-вперед, как бы ловя волейбольный мяч;

четвертое-неторопливо приближаю к себе руки, а пальцы сложены так,

словно одной руке у меня иголка, в другой нитка, которую нужно вдеть;
пятое-кидаю вверх кулаки и напрягаю их, как будто повисаю на турнике
и начина подтягиваться.

- Вспомните мысленно одно за другим все движения. Подскажу, не показывая:

первое-ваза... второе- плаванье... третье - мяч... четвертое - иголка...
пятое - турник... Вспомните мысленно второе движение. Пятое. Первое. Четвертое. Третье.

Вспомните еще раз в том же порядке.

- По Моим командам делайте эти движения. Следите за верными
переходами из одного ритма в другой, за степенью напряженности пальцев. Третье!.. Пятое!..

Четвертое!.. Второе! .. Первое! .. Еще быстрее переключаться!
Четвертое!..

Третье!.. Первое!.. А внутренние видения участвуют в этом
упражнении? А цел каждого действия известна вам?

- Еще раз. По моей команде делайте движение и продолжайте
действовать соответствии с содержанием движения до тех пор, пока я не дам следующую
команду.

Тогда мгновенно переключайтесь на следующее движение. Скажем, по
команд "третье!" вы кидаете ладони вверх. А что бы вы делали дальше? Ловили бы мяч?

Ловите! А дальше? Кидали бы мяч партнеру? Кидайте! Действуйте, как
н волейбольной площадке, пока нет следующей команды... Пятое!.. Четвертое!..

Первое!.. Третье! . . Второе!.. Третье!.. Продолжайте с того момента, н
котором остановились прежде... Четвертое! . . Вдевайте нитку в иголку,-ведь тот раз вы не
успели этого сделать... Второе!..

УПРАЖНЕНИЕ 110 БРИТО - СТРИЖЕНО

- Помните сказку, где жена, наперекор мужу, делала все наоборот?
Сделае упражнение, в котором вам нужно будет не повторять моих движений, а делать вс
наоборот. Бели я подниму руку, вы должны ее опустить. Я разведу ладони-в сложите. Я
быстро махну рукой. направо-вы медленно налево.

- Внимательней! И оправдывайте каждое движение. Я быстро махнул
рукой-почему?

Муху ловлю. А почему вы медленно тянете руку? Чтобы незаметнее
подобраться мухе. Начали!

УПРАЖНЕНИЕ 111 МЫШЕЧНАЯ ЭНЕРГИЯ

- Согните и изо всех сил напрягите указательный палец правой руки.
Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение? В соседние
пальцы. А еще? В кисть руки. А дальше идет? Идет в локоть, в плечо, в шею. И левая рук
почему-то напрягается. Проверьте!

- Постарайтесь убрать излишнее напряжение. Держите палец
напряженным, н освободите шею. Освободите плечо, потом локоть. Нужно, чтобы рука
двигалас свободно. А палец-напряжен, как и прежде! Снимите излишки напряжения с
большог пальца. С безымянного... А указательный-'напряжен по-прежнему! Снимит
напряжение.

- Напрягите левую ногу-как если бы вы вдавливали каблуком гвоздь в
пол.

Проверьте, как распределена мышечная энергия в теле. Почему
напряглась и права нога? А в спине нет излишков напряжения?

- Встаньте. Наклонитесь. Напрягите спину, как если бы вам положили на спину ящи с большим грузом. Проверьте напряжение в теле. Колени не слишком напряжены? А глаза почему вылезают из орб'ит?

В таких заданиях воспитывается то чувство, которое впоследствии, когда он разовьется, можно условно назвать мышечным контролером. Он должен улавливать не только предельные, но и самые нормальные, подчас незаметные изменения напряжении и расслаблении мышц. С его помощью мы сможем подвергать мгновенно проверке любую часть нашего тела в момент действия,-нет ли излишнего напряжении или неоправданного расслабления. В жизни это делается автоматически, само собой.

На сцене иногда это приходится делать сознательно. Впрочем, и в жизни нам часто недостает от-тренированного мышечного контролера.

Тренинг должен создать навыки мышечного внимания-умения быстро и точно направлять мышечный контроль к любой группе мышц. "Этот процесс самопроверки снятия излишнего напряжения,-пишет Станиславский,-должен быть доведен до механической, бессознательной приученности".

Упражнение 112 УКАЖИ ВДАЛЬ!

Потренируем механизмы мышечного контроля:

- Сядьте. Проверьте, нет ли излишнего напряжения. Тело-легкое, свободное. В готовы встать, готовы к любому действию. Теперь вытяните и напрягите всю леву руку, от плеча до кончиков пальцев. Можете двинуть рукой? Значит, она недостаточно напряжена. Напрягите ее предельно. Теперь уберите как можно больш напряжения с плеча, но постарайтесь оставить то же напряжение от локтя до кончиков пальцев. Есть? Убирайте напряжение в локтевой части, оставят напряженной только кисть руки. Проверьте-плечо и локоть должны свободн двигаться. Теперь сделайте самое трудное-снимая излишки напряжения с кисти, сосредоточьте его только в последних суставах пальцев. Попробуйте оставит напряжение только в кончиках пальцев, в самых подушечках. Снимите все напряжение, кроме того, которое держит вашу руку вытянутой. Есть? Чувствует напряженную точку в самом кончике указательного пальца? Протяните его вперед, укажите пальцем вдаль-вон голубь за окном, на крыше!.. Снимите все напряжение опустите руку.

УПРАЖНЕНИЕ 113 СОРВИ ПЕРСИК!

Такое упражнение есть в "Инсценировке программы Оперно-драматическокой студии", написанной Станиславским. Содержание его, по описанию Г. Кристи, следующее: над "сорвать воображаемый персик так, чтобы найти для этого 'необходимое напряжении в руке и убрать его в тот момент, когда персик сорван".

УПРАЖНЕНИЕ 114 САД

Групповое упражнение:

- Вы-в фруктовом саду. Рвите яблоки и груши, кладите в корзину. Ищите верно напряжение в руке.

- Видите ли вы внутренним зрением каждое яблоко, которое рвете? Нет дву одинаковых яблок, а значит, нет одинаковых напряжений-для каждого яблока свое!

Вот яблочко маленькое, кривобокое, его легко сорвать. А вот огромное, на толсто черешке, на него нужно больше усилий.

- Какие яблоки вы рвете? Антоновку? Белый налив? Анис?

УПРАЖНЕНИЕ 115 ГИРИ

- Поднимите 'с пола двумя руками воображаемую гирию в десять килограммов.

Поставьте ее на стол. Одной рукой снимите ее со стола и поставьте на стул. Двум руками поднимите стул вместе с гирей. Не уроните гирию! Опустите стул.

- Возьмите с пола одной рукой воображаемую пятикилограммовую гирию, а другой-воображаемую гвр в один килограмм. Поднимайте их одновременно вверх. , Вниз! Не опуская гири н пол, поменяйте их в руках. Поднимите кверху. Наверху-поменяйте гири. Вниз!..'

Вверх!...

- Протяните вперед ладони. На одну-поставьте мысленно пятисотграммовую гирию, н другую-стограммовую. Руки разводите в стороны и вперед, в стороны и вперед.

Следите, чтобы руки шли по одному уровню, несмотря 'на разную .нагрузку.

В упражнении с воображаемыми гириями нужно добиваться верного физического ощущения тяжести и целесообразного напряжения мышц всего тела. Поясним эту мысл на примере. На вытянутую ладонь, как на чашу весов, мы поставим настоящу килограммовую гирию. Сразу же соответствующей силой будет напряжен бицепс предплечья. Он, этот бицепс, как бы ставит на вторую чашу такую же тяжесть, чтобы удержать руку-весы в равновесии. Если он будет недостаточно напряжен, - ладонь не удержит гирию, опустится. Если же напряжение будет чрезмерным, ладон пойдет кверху. Автоматический мышечный контролер мгновенно подбирает каждо мышце целесообразное напряжение.

Поставим теперь на ладонь воображаемую гирию. Постараемся разбудить нашег мышечного контролера, .пусть он контролирует, верно ли напряжены мышцы. Н напряжен ли бицепс так, будто на ладони десять килограммов, а не один? А ше почему напряглась? Наверно,. потому, что контролер еще не проснулся, бесконтрольный наш организм еще не ощутил, еще не 'поверил в воображаему конкретную тяжесть и, на всякий случай, напрягает все что попало-и шею, и другу руку. И даже глаза в растерянности напрягутся. Долой все излишнее напряжение!

Поможем проснуться контролеру, будем проверять реальное напряжение, череду воображаемые и реальные тяжести.

УПРАЖНЕНИЕ 116 ЧАШИ

- На этом 'столе стоят дорогие хрустальные чаши, полные до краев вишневы вареньем. Представляете их себе? Подходите к столу и берите по чаше. Осторожнее, не пролейте .варенья. Сколько весит такая чаша? Килограмма три-четыре.

Вспомните, 'как напряжены пальцы, если они держат такой груз. Проверьте.

Поставьте чашу, возьмите этот настоящий графин с водой. Ощущаете вес?

Прислушайтесь к пальцам-как они напряжены? Поставьте графин, берите воображаему чашу... Еще раз проверьте вес на графине.

- Перенесите свои чаши через всю комнату и поставьте их на тот стол... Тиш идите, осторожнее! Почему напряжено все тело? Найдите центр тяжести.

Упражнение 1Г7 ЦЕПОЧКА

Ученики стоят в широком кругу и передают друг другу воображаемые тяжести - кирпичи, ведра с водой. При этом ставится вымышленная цель действия: для чего м передаем ведра с водой и где мы находимся. На пожаре? Что горит? Откуда первы берет

ведра? Может быть, он стоит на берегу пруда и сам наполняет ведра? Тогда нему, обратным путем по цепочке, должны идти пустые ведра. Кому передает ведр последний?

УПРАЖНЕНИЕ 118 ДИСКОВОЛЫ

- Возьмите 'воображаемый диск-деревянный круг с металлическим ободом. Вес-дв килограмма. Плавно размахнувшись, метните диск. В момент, когда диск отрывается от руки, снимите напряжение, - Бросьте маленький камушек. А теперь-"блинчиком" по воде! , - Киньте снежок. Еще слепите снежок и... В кого кинете? Значит, холодно вокруг?

Где мы? Швыряясь снежками, успевайте проверить мышечным контролером вес снежка, напряжение в руке. А влажный холодок снежка вспоминаете?

- Пустите в воздух воображаемого бумажного голубя. .. Где мы? Что вокруг?

Напряжение, почти незаметное,-найдите его и снимите, когда голубь полетит.

В каждом действии - напряжения должно быть ровно столько, сколько требуется дл действия и ни на йоту больше! При действии с воображаемыми предметами, на первы порах, мы должны сознательно, с помощью мышечного контролера, регулироват напряжение.

УПРАЖНЕНИЕ 119 ПЕРЕСТАНОВКА МЕБЕЛИ

- Представьте себе, что мы находимся с вами в комнате, сплошь заставленно мебелью. Смотрите-здесь два книжных шкафа, между ними пианино, окна, дверь, во диван, второй диван, два кресла, книжная этажерка с радиолой на верхней полке, большой письменный стол. Вот стулья-первый, второй, третий, а тут, в углу,- старинное бюро. Посреди комнаты круглый стол и еще четыре стула. Как видите, вс забито, ничего больше не поставишь! А поставить надо-куплен телерадиокомбайн.

Куда же его пристроить? Походите по комнате, прикиньте, какую 'сделат перестановку. Помните-комната полна вещей, не натывайтесь на них, четк представляйте себе, где что стоит.

- Ничего не получается. Придется вынести в коридор это дедушкино бюро. Стол диван торчат на дороге к двери, мешают перестановке. Но, чтобы отодвинуть стол, надо сначала цгкаф поставить боком к стене.

Прикиньте все это мысленно-сделайте мысленную репетицию перестановки.

Полезно пользоваться мысленными репетициями во многих упражнениях. Мысленно действие-это не механическое запоминание содержания действия. Нужно представит себе мысленно действие в последовательности всех движений; нужно мысленн совершать это действие. Совершая действие в своем воображении, мы тем самы подготавливаем и тренируем все те механизмы, которые вступят в работу пр реальном совершении этого действия.

- Мысленно переставили? Делаем настоящую перестановку! Не забывайте о тяжест воображаемых вещей, об их размерах.

УПРАЖНЕНИЕ 120 ТЯЖЕСТИ

Задания на беспредметные действия с тяжестями:

- Перевесьте воображаемую большую картину в тяжелой раме с этой стены на ту.

Новых гвоздей нет, выдерните из стены старые и выпрямите их.

Возьмите для этого воображаемые молоток и клещи... А что на картине изображено? Какая рама?

- Винтите в потолок большой крюк и повесьте новую хрустальную люстру и комиссионного магазина. Расскажите, какая люстра?

- Натрите пол мастикой. На ногу 'наденьте воображаемую щетку. Через десять мину к нам придет важный гость, торопитесь закончить работу.

УПРАЖНЕНИЕ 121 ОПРАВДАНИЕ ЖЕСТА

- Протяните вперед руку ладонью вниз. Согните слегка руку в локтевом суставе.

Растопырьте напряженные пальцы. Мизинец пусть смотрит вниз, большой палец- вверх... Странный жест? Найдите ему оправдание. Что это может быть з движение, если так напряжены растопыренные пальцы? Пошевелите легонько рукой пальцами,-может быть, рука вспомнит, не приходилось ли ей бывать в тако положении. Мышечным контролером проверяйте напряжение в плече, в локте. А есл чуть расслабить локти? Чуть прибавить напряжения в плече?.. Вот и нашли-в поворачиваете туго завернутый водопроводный кран, большой, круглый, облупившейся масляной краской.

- А еще при каком действии ваша рука может быть в таком же положении? Найдит несколько разных оправданий этому жесту.

"Всякое, самое ничтожное упражнение, связанное с внутренней или внешней линией, требует проверки и санкции чувства правды", -писал Станиславский.

УПРАЖНЕНИЕ 122 ПОСТАНОВКА ЖЕСТА

Вариант упражнения на оправдание жеста.

- Разделитесь на пары. Пусть первый "ставит жест" второму. Установите рук товарища в любое положение,-закрутите ее самым немислимым образом, пусть о оправдает жест.

УПРАЖНЕНИЕ 123х-ПРЕРВАННОЕ ДВИЖЕНИЕ:

- Следите за моими руками и повторяйте все дви-;--жения... Стоп! Задержите рук в этом положении. Оп-равдайте жест. ;^

- Старайтесь находить оправдания жесту не извьяе, а изнутри. Не надо смотреть н жест как бы со сторон и выдумывать, на что это похоже. Заставьте свою руку вспоминать былые движения!

Нужно заставить работать кинестетическую память, связанную со зрительно памятью. Надо, чтобы мышечный контролер, как бы проверяя степени напряжения расслабления отдельных мышц, пробудил кинестетическую память. Сознание оживи общее воспоминание - о прошлом действии, в реальной жизни или в фантазии. Вед когда мы фантазируем, мы тоже даем пищу всем отделениям нашей памяти, в то числе и кинестетической.

УПРАЖНЕНИЕ 124 НЕПРОИЗВОЛЬНЫЙ ЖЕСТ

- Сядьте, положите руки на колени. Свободны руки, не напряжены? Когда я стукн рукой по столу, киньте руки, швырните их произвольно и сразу же остановите. Н придумывайте заранее, в каком положении они остановятся, пусть жест буде неожиданным для вас. ;

- Удар! Оправдывайте!

УПРАЖНЕНИЕ 125 ЗАПРЕЩЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ

Один из учеников - ведущий.

- Следите за руками ведущего и повторяйте все его движения.

Условимся об одно запрещенном для вас движении - вниз. Как только руки ведущего пойдут вниз, вы должны взлететь вверх. Все другие движения рук ведущего повторяйте. Мой удар по столу - сигнал немедленной остановки для ведущего и для вас. Вы оправдываете то положение рук, в каком они оказались в момент сигнала.

УПРАЖНЕНИЕ 126 ЖЕСТЫ ПО НОМЕРАМ

Ведущий делает десять разных движений руками, отделяя каждое паузой и называя перед движением его порядковый номер. Остальные ученики не воспроизводя движения, а совершают их мысленно, запоминая номер каждого. Потом дается время для мысленной репетиции всех движений, и после этого педагог называет произвольном порядке номера движений, а ученики совершают их с уже готовым оправданием. Таким образом, оправдание движению они находят еще в мысленной репетиции.

Повторим:

- Оправдание движения-это не поиски умозрительного логического решения, психофизическая задача, поставленная перед нашим организмом. Если мы как бы смотрим со стороны на совершаемое движение и раздумываем, что бы это могло быть,- мы даем пищу, прежде всего, зрительной памяти. Если же мы начинаем мышечных поисков, мы включаем в работу большее количество механизмов. Мы оживляем старые временные связи нашего тела с окружающей средой. Здесь уже не места реминисценциям того, что мы когда-то видели в кино или прочли в книге.

Мысль и воображение привыкают произвольно откликаться на любое положение тела.

Оправданный жест, движение, поза получаются живыми, а не формальными.

- Оправдать движение - означает не только найти решение, но и совершить это действие так, как мы совершили бы его в жизни при данных обстоятельствах - логично, последовательно, целесообразно, завершено, Упражнение 127 ЯПОНСКИЙ ПРИЕМ СО СТУЛОМ

Так названо -это упражнение в работах Станиславского.

Ученики сидят и по сигналу педагога или ведущего резко изменяют положение своего тела на стуле, как бы кидают тело в неожиданную для себя позу. Затем оправдывают эту позу.

- Вот вас кинуло так фантастически, вы замерли в напряженном, скрюченно положении. С чего начинать оправдание? Прежде всего обследуйте мышечным контролером степени напряженности основных групп мышц. Не меняя позы, попробуйте постепенно расслаблять закрепощенные мышцы, то одни, то другие. Когда найдете, что вы могли бы делать в таком положении, проверьте, нет ли излишков напряжения.

Обнаружьте излишки - снимите их.

- Поза оправдана? Действуйте в вымышленных обстоятельствах, пока не завершит действия, пока не выполните вымышленной цели этого действия.

УПРАЖНЕНИЕ 128 ОПРАВДАНИЯ ПОЗ

Ученики стоят или ходят по кругу. Сигнал - хлопок в ладоши или удар по столу - обязывает их бросить тело в неожиданную для себя позу и оправдать ее. Для каждой позы нужно найти несколько оправданий.

- Только ни в коем случае не придумывайте позу заранее, до моего сигнала. И еще одно предупреждение. Раньше всего вам придет в голову самое простое, самое удобное оправдание-"я испугался", например, или "пугаю братишку", "я играю", "пляшу". Таки банальные оправдания, которыми можно объяснить любую позу, запрещаются.

Откидывайте их. Ищите действие, соответствующее именно этому положению вашего тела, только этому и никакому другому.

- Напрягая и расслабляя мышцы, ищите: "а если руки освободить, куда я смотрю?...а если голову освободить,- что я держу в руках?... а ноги мои почему так напряжены? .. почему я не могу разогнуться? .. что над моей головой? .."

УПРАЖНЕНИЕ 129 ПОВТОРИ ПОЗУ!

В центре круга учеников - ведущий. По первому сигналу педагога ведущий кидает свое тело в неожиданную.. позу. По второму сигналу все ученики воспроизводят позу ведущего и каждый из них находит позу свое оправдание. Ведущий принимает и работу.

Первый сигнал может быть дан не педагогом, а учениками, стоящими в кругу,- он одновременно хлопают в ладоши.

УПРАЖНЕНИЕ 130 МЫСЛЕННОЕ ОПРАВДАНИЕ ПОЗЫ

Педагог рассказывает, какую позу нужно принять. Выслушав описание, ученик мысленно приводит тело в соответствующее положение. Затем, по сигналу педагога, поза воспроизводится и оправдывается.

УПРАЖНЕНИЕ 131 РЕЖИССЕРЫ И АКТЕРЫ

Группа делится пополам и выстраивается в две шеренги. Одна шеренга - "режиссеры", они ставят позу ученикам второй шеренги-"актерам", а те оправдывают поставленную позу и действуют.

Или - "режиссеры" становятся в позы, "актеры" поб-йторяют их, "режиссеры" исправляют позы, показывают неверные положения. Потом "актеры" оправдывают позы и действуют.

УПРАЖНЕНИЕ 132 МРАМОРНЫЕ ЛЮДИ

Это упражнение, рекомендованное Станиславским (оно носит и другое название - "Оживленная скульптура"), заключается в следующем: по репродукции или по фотографии какой-либо статуи ученик воспроизводит ее позу, затем оправдывает действие, продолжая предполагаемое действие статуи.

Может быть и обратный порядок - ученик действует и застывает, останавливаясь на определенном движении. Так в скульптуре ищется динамика - застывшее движение.

УПРАЖНЕНИЕ 133 ОПРАВДАНИЕ ДВИЖЕНИЙ

- Послушайте, что нужно будет сделать. Один быстрый шаг вперед правой ногой.

Одновременно вы кидаете вперед правую руку, затем медленно опускаете ее, склоняетесь. Не спеша достаете рукой до земли, быстро поворачиваете голову, смотрите назад. Всё. Сначала сделайте эти движения мысленно. Еще раз мысленно.

Теперь сделайте движения и найдите им несколько оправданий. Решите,

в како человеческом поступке может быть именно такая последовательность отдельных действий.

- Как и прежде, ищите не только воображением, но и телом. Ищите, соверша движения, а не в паузах между ними. Ищите, прислушиваясь к памяти мышц. Будьте хозяином и распорядителем запасов, хранящихся во всех отделах вашей памяти.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

Действие с воображаемыми предметами. Непрерывность, логика, последовательность, завершенность действий. Память внутренних восприятий. Эмоциональная память.

Общение - взаимодействие партнеров, их взаимосвязь и взаимозависимость. Темпоритм.

УПРАЖНЕНИЕ 134 МЫСЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ

Соединим в одном упражнении мысленное действие и память чувствований.

- Представьте себе, что перед вами на столе блюдечко с лимоном, розетка сахарным песком, нож. Мысленно возьмите нож и отрежьте кусок лимона. Помогает себе мысленной речью про себя или вслух. Видите внутренним зрением? - правой руко вы берете ножик, левой придерживаете лимон (вспоминаете его желтую шероховату кожу?), приближаете к нему нож, начинаете отрезать верхушку... Не торопит мысль, не пропускайте ни одного звена в цепочке оживающих воспоминаний. Но врезается в кожуру, на ней проступает маслянистая, пахучая эссенция (видите е капли? вспоминаете запах?). Нож режет лимон. Текут из-под ножа капли сока.

Верхушка отрезана, отложена. Режем снова. Обильнее течет сок, блестит влажна поверхность среза... Кружок отрезан? Вы кладете на стол нож, берете кружок лимона (какой он сочный, душистый!) и, обмакнув его в розетку сахарным песком, подносите ко рту. Хочется положить его в рот? Кладите. Прижима языком кисленький кусочек лимона к нёбу, выдавливайте сок... Ручаюсь, что ро ваш сейчас наполнен слюной, хоть лимона нет и в помине. И знаете ли? Есл подвергнуть сейчас вашу слюну химическому анализу, то обнаружится удивительна вещь - слюна будет точно такого, особого состава, какой выделяют наши слюнные железы при встрече с настоящим лимоном.

- Лимонем полакомились? Совершим мысленно еще одно действие. Вспомните свежу оконную замазку. Влажный сероватый комок на мокрой тряпке. Вспомнит своеобразный запах замазки-сочетание олифы, купоросного масла и мела. Отделит пальцами кусочек, поднесите его мысленно к носу, понюхайте. Все представляю себе, как держат пальцы кусочек замазки? .. А теперь положите этот кусочек н язык!.. Сама собой отдернулась голова? - уже не мысленно, а на самом деле?

УПРАЖНЕНИЕ 135 ЧИРКНИ СПИЧКОЙ!

- Зажгите воображаемую спичку... Не верю. Откуда она взялась? Начните действие самого начала, не нарушая логики и последовательности отдельных физически действий. Достаньте из кармана воображаемый коробок, откройте его, выньт спичку...

- Как открывают коробок - забыли? Проверьте это на настоящем коробке.

- Отложите настоящий, возьмите воображаемый коробок (где он у вас лежал?), откройте его, как если бы он действительно был в ваших пальцах. Видите ег внутренним зрением? Вспоминаете, его шероховатые бока, гладкую поверхность этикетки, грани самой спички? Чиркайте! Вспоминаете? - треск зажигания, дымок, разгорающееся

пламя... А для чего вы чиркнули? Что вам понадобилось зажечь или осветить?

- Я в темный подвал вхожу.
- Я поджигаю бикфордов шнур.
- Потеряла иголку в темном углу.
- Ставлю банки больному братишке.
- Зажигаю газ в ванной колонке.
- Мне три года, мама ушла, а спички на столе оставила.
- Чиркните спичкой еще раз, выполняя эти цели. Действуйте с мысленной речью про себя.

УПРАЖНЕНИЕ 136 КУХНЯ

Из упражнений на действие с воображаемыми предметами.

- Наша аудитория - это кухня. На кухне готовится обед. Смотрите - здесь варится борщ. Вспомните, как он выглядит, как пахнет. Здесь - жарятся котлеты, вот на этой воображаемой сковородке. В этой кастрюльке - макароны. Здесь-остывает уж готовый малиновый кисель. Вот висит разливательная ложка, вот стоят глубокие тарелки, вот мелкие. Вот чистые ножи, вилки, ложки. Вот подносы. Стаканы.

Освойтесь в кухне.

- Обед готов, вас ждут. Налейте две тарелки борща, положите две порции котлет макаронами, налейте два стакана киселя, ставьте все на поднос и несите столовую.

- Пусть работает память всех чувствований. Осознайте видения всех предметов, которыми вы соприкасаетесь. Вспоминайте звуки, запахи, характер прикосновений.

Не надейтесь, что вам удастся непрерывно видеть всю кухню в целом и все отдельные предметы.

Не удастся (если вы не душевнобольные), да и не к чему. Старайтесь лишь в каждый данный момент, действуя с предметом, либо вспоминать его зрительный образ, либо вес, запах, температуру, вкус. Поскольку ни одно из воспоминаний не живет одиночку, каждое потянет за собой следующие. Но это уже не ваша забота. От вас вот что требуется - в каждый данный момент одно конкретное действие, в каждый данный момент одно конкретное чувствование.

- А если бы во всем доме погас свет, как бы вы действовали? Котлеты ведь над дожарить... Не пытайтесь увидеть воображаемую темноту-это невозможно! Действуйте так, как если бы было темно. Вспомните - ведь приходилось же вам бывать в темно комнате и искать что-то.

- Отрепетируйте дома это упражнение, "накатайте" видения. Сначала делайте все сознательно, с мысленной речью вслух: "Вот плита, зажжены две конфорки, во одна, на ней кастрюля с борщом, большая алюминиевая кастрюля, крышка приоткрыта, валит пар, вот другая конфорка, на ней сковородка, шипит масло.. ." Повторяйте, "накатывая", таким образом, видения в действии. В результате - вы приподнимает воображаемую крышку кастрюли, а на экране внутреннего зрения увидите рядом - само собой возникшее, "накатанное" - сковородку с шипящими котлетами. Тут у руки сами станут осторожными, чтобы брызги кипящего масла на них не попали!

УПРАЖНЕНИЕ 137 ПОВАРА И ПОВАРЯТА

Задание первой половине группы:

- Вы - повара. Предлагаю каждому любое из трех дел: тереть на терке хрен, резать белый лук колечками, приготавливать горчицу, растирать ее. На реальном столе поставьте воображаемые кухонные предметы, какие вам нужны, и действуйте, не так, чтобы

поварятам было ясно, как нужно работать. Другой половине группы:

- Вы-поварята. Вы еще не умеете ни лук резать, ни хрен тереть, ни горчиц готовить. Учитесь. Внимательно наблюдайте, как это делают повара, не пропускайте ни одного движения, запоминайте их последовательность. Пусть непрерывно работает ваша зрительная память и все виды памяти чувствований. Слезы текут? Иначе и быт не может-лук режете!

- Теперь пусть поварята работают, а повара следят и указывают на их ошибки.

Такое деление группы на действующих и следящих за действием полезно делать в многих упражнениях, не только в этом. Активное наблюдение за воображаемым действием - сходно с самим воображаемым действием. И у действующих и у следящих за действием тренируются одни и те же механизмы психотехники. Кроме того, здесь есть взаимосвязь с партнером - через воображаемый предмет.

УПРАЖНЕНИЕ 138 КОНВЕЙЕР

Ученики сидят в кругу. Педагог называет какой-нибудь воображаемый предмет.

Например:

- У вас котенок!

Нужно передавать воображаемого котенка по кругу так, как если бы он был живым, используя все известные ученикам виды памяти чувствований - надо видеть котенка на экране внутреннего зрения, слышать его мяуканье, ощущать пальцами, какой он теплый, пушистый, мягкий, легкий.

- Еще до того, как вы получите котенка, вспомните все, что связано с этим живым существом в вашей Памяти-зрительной, обязательной, слуховой. Когда вы получили котенка, проверьте свои воспоминания, действуя так, как если бы в ваших руках был котенок. Передал его дальше, а сами продолжайте вспоминать испытанные сейчас ощущения продолжайте действовать с котенком, но уже мысленно.

- Ничего не изображайте для нас, не старайтесь нас убедить, что это прелестный котенок. Действуйте логично и последовательно.

'- Хорошо ли вы представляете себе котенка в ваших руках? Расскажите, какой он, какого цвета его шерстка. Рассказывая, действуйте, играйте с ним.

- Почему вы передаете котенка? У каждого должна быть своя причина и своя цель.

Не зная цели действия, нельзя действовать.

УПРАЖНЕНИЕ 139 ЭТО НЕ КНИГАМ

По конвейеру пускается какая-нибудь книга. Что она обозначает - придумывает каждый ученик:

- Это шляпа.

-- Это змея.

-- Это торт.

- Это мина.

- Это клетка с канарейкой.

Получив названный предмет, ученик соответственно действует с ним, тренируя память чувствований, а затем передает соседу, придумывая и объявляя другое обозначение предмета.

УПРАЖНЕНИЕ 140 ЛОВИ КАСТРЮЛЮ!

Ученики, сидящие в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами.

Бросая, ученик объявляет, какой это предмет. Тот, кому кидают, должен немедленно пристроиться к предмету - ведь китенка, скажем, нужно ловить иначе, чем змею.

- Кастрюля! - кричит ученик, швыряя что-то воображаемое.

- Вы решили, почему вы кидаете товарищу кастрюлю? Сначала нужно придумать цел действия, а она вряд ли заставит вас так истошно кричать, как будто вы бомб кидаете. Затем нужно ощутить в своих руках воображаемую кастрюлю, - тогда вы не станете ее швырять, как ком бумаги.

- Вы поняли, для чего вам кидают кастрюлю? Если даже вы не угадали намерения товарища, вы должны сами решить, для чего это он вам кинул такой странный предмет. Вы протягиваете руки, чтобы поймать воображаемую кастрюлю, - это начал действия, цель, которого вам должна быть известна.

- Разрешаются любые причины и цели, кроме одной - "я пугаю товарища" (а для того, кто ловит, - "я растерялся от неожиданности").

Заметим, что и в этом упражнении важную роль играют взаимосвязь взаимозависимость между партнерами - основа общения.

УПРАЖНЕНИЕ 141 ДОРОГА

Ученики берут по стулу и отправляются "в дорогу". Заранее определяется сложный маршрут по комнате. Педагог ставит условия:

- Стулья - это большие, тяжелые ящики. Решите сами, какой в них груз, каков вес, куда вы несете их. Когда решите, действуйте в придуманных обстоятельствах.

- Стулья - это дорогие музейные экспонаты, образцы старинной мебели.

Стулья - это хрупкие приборы для лаборатории.

УПРАЖНЕНИЕ 142 КОРОБКА С БИСЕРОМ

- Представьте себе, что на коленях у вас коробок с бисером. В ней разные отделения - красный бисер, голубой, желтый и белый.

Освойтесь, решите, какая коробка, откройте ее, посмотрите, где какие бисеринки лежат. Возьмите воображаемую нитку и нанизывайте на нее бисер в такой последовательности: три голубых бисеринки, одну желтую, одну белую, две красные, одну белую и снова - три голубых и т. д.

Нужно тренировать в этом упражнении непрерывность, логическую последовательность воображаемых действий, их завершенность.

УПРАЖНЕНИЕ 143 ПОДГОТОВКА СТОЛА

Это индивидуальное упражнение на тренировку памяти всех органов чувств.

- Подготовьте стол к приходу гостей. Решите сначала, по какому случаю собираются гости, где вы их будете принимать, кого из знакомых ждете. Реальный стол накройте воображаемой скатертью и поставьте все воображаемые вещи, какие вам необходимы: тарелки, ножи, вилки, салфетки и пр. Нарезьте хлеб. Принесите кухни закуски и салаты. Готовили их не вы, так что перепробуйте все, хорошо ли сделано, в меру ли посолено. Досолите, если нужно. Разложите на блюда и вазочки, разукрасьте свежей зеленью.

Не стоит заботиться об интересных поворотах сюжета и превращать это упражнение в игровой этюд. Ценно еще и еще раз пробудить память всех чувств, от-тренировать механизмы переключения, поработать над непрерывностью видения, над

логикой последовательностью действий с воображаемыми предметами, над завершенностью каждого действия, над доведением каждого действия до полной веры и правды.

УПРАЖНЕНИЕ 144 ДЕЙСТВИЯ С ВООБРАЖАЕМЫМИ ВЕЩАМИ

"Основными гаммами для актеров" называл Станиславский упражнения на действие воображаемыми предметами. "Тот, кто выполняет маленькие физические действия, говорил он, - тот знает уже половину системы".

В качестве перечня возможных упражнений приведем выписку из заметок Е.

Вахтангова:

"1) вышивать крестиком, 2) стирать белье, 3) чистить сапоги, 4) лепить из глины, 5) варить варенье, 6) делать прическу, 7) развязать коробочку с конфетами, 8) сделать удочку и ловить рыбу, 9) растопить печь, 10) одеться, 11) выкроить рукав, 12) почистить ружье, 13) склеить коробку, 14) поиграть в куклы и т. д."

УПРАЖНЕНИЕ 145 ГРУППОВЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Групповыми упражнениями на действия с воображаемыми предметами (при переходе игровому этюду) могут быть такие:

1. Огород. Сбирать клубнику, рвать морковь, копать картошку и т. д.
2. Почта. Посетителям - писать письма, заклеивать конверты, клеить марки, готовить и сдавать заказные бандероли и посылки. Работникам почты - принимать заказные письма, бандероли и посылки, продавать конверты и марки, выдавать письма до востребования.

УПРАЖНЕНИЕ 146 НАСТРОЕНИЕ

- В жизни, на протяжении одного дня мы бываем по-разному настроены. Из чего складывается настроение человека, что его вызывает? Вот что:

1) окружающая нас действительность и события в ней, предполагаемое нами развитие событий и наше отношение к ним;

2) наше физическое самочувствие в данный момент, которое определяется физическим состоянием и, часто, нашим осознанным отношением к этому состоянию;

3) содержание нашего жизненного действия в данный момент, цели этого действия наше отношение к нему.

- Не бывает беспричинных настроений. Если нам не удастся изменить наш настрой, значит, мы не осознали всех причин, породивших его. Или упорно сопротивляемся нашему физическому самочувствию. А из чего оно складывается? Может вспомнить, например, как у вас болела голова? Восстановите в памяти все обстоятельства одного из таких дней. Расскажите о них. ; - Разумеется, посл того, как вы всю ночь готовились к экзамену и только полчаса урвали для сна, голова трещала. Если вы сейчас увидите внутренним зрением все картины этого ужасного утра, вспомните, как тяжело, неохотно открывались глаза, когда заверещал будильник, какая томящая тяжесть была в всем теле и как вы потягивались, как вы одевались, полусонный, а глаза сами собою закрывались, как вы мочили голову под краном, как вы допили чай и побежал деревянными ногами на экзамен, к этим конкретным видениям обязательно примешается тень былых ощущений. Голова не заболит от воспоминаний, но вы всем, существом вспомните, как она болела и какой вы были... Я вижу, что вы сейча даже скисли немного от воспоминаний, тело вспомнило прошлое физическое самочувствие. И даже немного заболела голова? Нет, это вам

кажется.

- Чтобы подбодрить вас, вспомним другой день, о котором вы как-то рассказывали.

Тот день, когда вы поймали три щуки подряд. Вспомните,-вы проснулись в деревне на второй день после приезда и никак не могли понять, пока не открыли глаз, почему поют птицы, откуда они взялись? Потом побежали к озеру, благо оно было рядом, и плюхнулись в него. Почему-то громко запели, когда бежали обратно, разбудили всех родичей. Потом что было? Вспоминайте!.. Ну вот, вы еще не дошли до щук, а уже развеселились, и румянец появился! Снова-конкретные видения заставили тело вспомнить прошлое физическое самочувствие. А почему заблестел глаз у вашего соседа? Расскажите, сосед!... Значит, чужие конкретные видения разбудили и вашу память!

УПРАЖНЕНИЕ 147 ФИЗИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ

Упражнение тренирует память кожных и внутренних (интероцептивных) ощущений, которые тоже определяют физическое самочувствие человека.

- Вспомните, как у вас болел зуб, как вы мучались и наконец, не выдержав, героически отправились к зубному врачу.

- Вспомните, как, где и чем вы порезали руку или ногу, как смачивали рану йодом, забинтовывали ее.

- Вспомните, как вам попала в глаз соринка, когда вы стояли у раскрытого окна идущего поезда. Вспомните, как вы пытались избавиться от нее, как долго она мешала вам и как болел глаз. .

- Вспомните, как вы, больной, лежали с высокой температурой.

- Вспомните, как вы упали и больно расшиблись.

- Вспомните, как в один из особенно жарких дней вас томила жажда, как пересыхал рот, -как вы наконец добрались до воды и пили.

- Вспомните, как вы обожглись.

- Вспомните, как вы отравились грибами или еще чем-нибудь и какие'рези были желудке.

- Вспомните, как вы запыхались, когда пришлось долго бежать.

- Помогайте воспоминаниям - мысленной речью про себя. Вспоминайте все, что вы делали тогда, старайтесь увидеть внутренним зрением как можно больше конкретных видений. Восстанавливайте в воспоминаниях всю былую последовательность происходившего с вами, ничего не пропуская. Вспоминая, действуйте физически.

Если вы 'выполните эти условия, память поможет телу вспомнить былое физическое самочувствие.

- Идите на площадку. Попробуйте соединить воспоминание о каком-нибудь физическом самочувствии с вымышленными предлагаемыми обстоятельствами действия: несмотря на недомогание, например, вам не-. Обходимо написать срочное письмо.

- Все, что с вами происходило в жизни, и все, что происходило в вашей фантазии, может вам понадобиться как материал для творческого процесса. Научитесь воскрешать любое физическое самочувствие - мысленным или реальным повторением бывших действий в и логике и последовательности. Потом вы научитесь на основе испытанных физически самочувствий творить новые самочувствия, которых вы не испытывали.

УПРАЖНЕНИЕ 148 ВНУТРЕННЯЯ ПРИСТРОЙКА

- Выполните одно и то же простое физическое действие - "я одеваюсь" несколько раз, каждый раз с другой внутренней пристройкой к разным предлагаемым обстоятельствам:

я одеваюсь для того, чтобы идти на свидание с любимым человеком;
я одеваюсь для того, чтобы идти в "больницу, навестить тяжело
больного отца;

я одеваюсь для того, чтобы идти впервые на сбор труппы в театр;
я одеваюсь для того, чтобы идти на собрание, где меня будут
"прорабатывать";

я одеваюсь для того, чтобы идти на праздничный вечер.

- Действуйте, как если бы вы оказались в данных обстоятельствах сегодня, здесь, сейчас. "Дело не в самих физических действиях, как таковых,-пише Станиславский,- а в той правде и вере в них, которые эти действия помогают на вызывать и чувствовать в себе". Действуйте логично и последовательно, продуктивно и целесообразно. Действуйте подлинно - вы должны, действу физически, думать так, как вы думали бы в данных обстоятельствах. Вы должны точно знать, куд конкретно вы идете, кого конкретно там увидите. Вы должны видеть внутренни зрением и место, куда вы идете, и людей, которых увидите. Действуя физически, одеваясь, вы должны, кроме того, действовать мысленно: рисовать в своем воображении картины того, как вы придете, что вы будете та делать, что вы ожидаете увидеть там. Совокупность внешнего физического действи с внутренним мысленным действием вызовет верное физическое самочувствие подлинное действие в вымышленных обстоятельствах.

УПРАЖНЕНИЕ 149 СЫЩИКИ

Исследуя и осваивая механизм взаимодействия партнеров в общении, начнем с таког упражнения:

- Каждый из вас-сыщик. Наметьте себе объект слежки-товарища, за которым ва придется следить. Он не должен ни о чем догадываться. Значит, как и положен сыщику, следите за ним незаметно. Правда, ему будет не до вас, он и сам стане кого-то выслеживать. Вот что вам нужно выследить и запомнить:

1) каково сегодня настроение у вашего подследственного-угадать, почему о сегодня такой;

2) какие действия и в какой последовательности он совершил за то время, что в следите за ним; почему, для чего он их совершил; сумейте потом воспроизвести вс его действия в той же последовательности;

3) угадайте, за кем он следит; проследите, как он это делает и как он маскируе слежку; попробуйте по его действиям угадать ход его мыслей.

- Наметили жертву? Даю пять минут на всю операцию. Разойдитесь по комнате, делайте, что хотите, прогуливайтесь, разговаривайте и-следите!

- Стоп! Садитесь в полукруг. Кто заметил, что за ним следят? Кто сам себ выдал?

- Расскажите о результатах наблюдений. Воспроизведите действия подследственного, объясните их.

Упражнение можно продлить: в начале урока задать -условия слежки, пото заниматься любыми другими упражнениями, а в конце урока опросить о результата слежки за все время.

УПРАЖНЕНИЕ 150 ВЫБЕРИ ПАРТНЕРА!

Во всех упражнениях на взаимодействие с партнером работают два человека. М будем говорить ученикам перед началом упражнений: "Разделитесь на пары". Можн для этого оттренировать незаметную, молчаливую договоренность партнеров-это тож упражнение на взаимодействие.

Ученики в полукруге.

- Выберите себе партнера и дайте ему понять, что вы его выбрали, но так, чтоб никто из нас не заметил этого. Договоритесь глазами! Нет, подмигивание - слишком явное, заметное движение. Вот я и понял те- перь, с кем вы хотите работать. Эта договоренность аннулируется, ищите другого партнера.

- Как же понять, с кем можно договариваться, кто свободен?

- Глаза человека могут сказать все, если вы научитесь их безмолвному языку.

Можно только по глазам, по тончайшей микромимике понять, что партнер зовет вас.

Попробуйте сами-позвать партнера, не двигая сознательно ни глазами, ни бровями, ни веками, ни единой ресничкой. Попробуйте согласиться на его предложение.

Отказаться. Обратить внимание партнера и вашего соседа. Выругать партнера за его недогадливость. Поблагодарить его сердечно. Пристыдить.

- Микромимика-это не сознаваемые' нами, мелкие, почти невидимые сокращения мимических мышц. Она не надо думать, она появляется сама собой, ее рожают наши мысли, видения, эмоции. Если вы полны желания, чтобы партнер понял ваш зов, и если сам партнер (это очень важно!) хочет, старается понять вас, если при этом живо работает ваше воображение и вы видите внутренним зрением, как партнер встает и как он подходит к вам,-ваша микромимика все откроет партнеру и ему действительно захочется встать и подойти к вам. Но вы поймаете, разгадает момент возникновения этого желания партнера и глазами остановите его: "подожди, пока еще не время!"

- Сейчас мы выясним, кто не сумел молчаливо договориться с партнером. На счет три бегите к своему избраннику и хватайте его! Раз! Два! Три!

УПРАЖНЕНИЕ 151 ТЕНЬ

- Разделитесь на пары. Первый будет Человеком, пусть он ходит по комнате, как по лесу, собирает грибы, и рвет ягоды, ловит бабочек. Второй будет его Тенью, пусть он ходит за спиной Человека и повторяет в точности все его движения.

- Если Человек задумчив, грустен, может ли Тень "веселиться"? Повторяя движения Человека, Тень должна действовать в том же ритме, в том же самочувствии. Мало повторять движения, надо еще попытаться проникнуть в мысли Человека, догадаться о целях его действий, уловить его сегодняшнее физическое самочувствие.

УПРАЖНЕНИЕ 152 РАЗГОВОР ПО ТЕЛЕФОНУ

Позвоните товарищу по воображаемому телефону!

До того, как ученик приступит к разговору по телефону, нужно добиться, чтобы он верно обращался с воображаемым телефоном, точно набирал определенный номер, знал место действия (где стоит телефон? в будке? где эта будка? вспомните конкретную будку на улице!).

- С кем вы разговариваете? Видите ли внутренним зрением своего партнера? Когда вы в жизни разговариваете по телефону-вспомните!-вы всегда представляете себе партнера, видите его на экране внутреннего зрения. Что вас заставляет его видеть? Его голос! А сейчас, когда вы говорите с воображаемым партнером, как услышать его голос? Как услышать партнера внутренним слухом? Попробуйте мысленно отвечать за партнера так, как отвечал бы он, по вашему мнению. Мысленная речь должна сочетаться с видением партнера.

Вымышленная взаимосвязь с вымышленным партнером - важный раздел в освоении сценического действия.

УПРАЖНЕНИЕ 153 СИАМСКИЕ БЛИЗНЕЦЫ

Это забавное упражнение тренирует навыки взаимосвязи и взаимозависимост партнеров в едином взаимодействии.

- Разделитесь на пары. Представьте себе, что вы и ваш партнер одно целое, чт вы, как сиамские близнецы, приросли бок к боку. Крепко обнимите партнера з талию одной рукой и считайте, что этой руки у ва нет. Есть только по одной руке на каждого. Ходить - сложно. Ноги тоже частичн срослись, так что приходится шагать, как одному существу. Сначала шаг двум сросшимися ногами, потом единый шаг двумя "боковыми" ногами. Пройдитесь п комнате, привыкайт друг к другу.

- Привыкли? Попробуйте позавтракать. Садитесь за стол. Перед вами воображаемы завтрак-тарелка сосисок с капустой, стакан чая, булочка. Помните, что на двоих вас-две руки. В одну руку берите нож, в другую-вилку. Режьте и ешьте, кладит кусочки в каждый рот по очереди. Потом напейтесь чаю с булочкой.

- Вы понимаете, как нужна согласованност действий? И как нужно быть внимательным к действиям партнера, иначе ничего н получится!

УПРАЖНЕНИЕ 154 ЗЕРКАЛО

- Станьте парами друг против друга. Решите, кто из вас Человек, а кто Зеркало.

Пусть Человек делает то, что обыкновенно делают перед зеркалом - причесывается, бреется, гримируется, примеряет костюм. Зеркало обязано точно отразить вс действия Человека.

- У Человека есть, конечно, конкретная цель его действий: допустим, о причесывается и приглаживается, готовясь к встрече Нового года; он бреетс наспех, боясь опоздать на занятия; он примеряет костюм, 'впервые в жизни сшиты в ателье, а не купленный в магазине готового платья. Он живет перед зеркалом кругу этих вымышленных предлагаемых обстоятельст и верит в них.

- Зеркало не должно механически повторять .все движения Человека. Надо, чтобы нем отразилась внутренняя жизнь Человека,-*-надо угадать его цели (хотя бы приблизительно!), надо жить его мыслями (предполагаемыми вами).

- Поменяйтесь ролями.

В этом упражнении будем следить, прежде всего, за верной взаимосвязью взаимозависимостью партнеров.

УПРАЖНЕНИЕ 155 КЛУБОК НИТОК

- Разделитесь на пары и сядьте лицом друг к другу на расстоянии несколько шагов. У одного из вас- воображаемое веретено толстых шерстяных ниток. Отмотайт немного и, не выпуская из рук конца нитки, киньте веретено товарищу. Возьмит воображаемую бумажку и наматывайте на нее нитку в клубок. Пусть товарищ держи веретено, поворачивает его, отпуская нитку, а вы наматывайте. Вся нитка веретена должна перейти на ваш клубок.

- Следите оба, чтобы воображаемая нитка не свисала до земли, а была бы натянута.

Нужно, чтобы ваши движения были согласованными. Следите за руками товарища. В должны приспособиться к его манипуляциям, уловить ритм перематывания. Помнит актерское правило: не партнер должен приспособиться к вам, а вы к партнеру! З свои ошибки вините себя, а не партнера. Значит, вы были невнимательны к ег действиям. За ошибки партнера тоже вините себя,-значит, вы недостаточно помогал ему!

- Перематывая нитку, ощущаете ли вы как будто физическую связь между собой партнером, словно эта воображаемая нить-живая? Ощущаете свою зависимость

о партнера, зависимость ваших действий от его действий?

С. Гиппиус 177

Единый, естественный процесс взаимодействия партнеров возможен только при очень тесной взаимосвязи и взаимозависимости между ними.

УПРАЖНЕНИЕ 156 ГРУППОВОЕ ОПРАВДАНИЕ ПОЗ

- Станьте по двое. По моему сигналу примите неожиданную для себя позу. Проверя позу мышечным контролером, оправдывая ее (см. №№ 126-128), постарайтесь угадать намерения партнера, пристройтесь к нему, включите свою позу в его оправдание.

Нужно, чтобы у вас возникло общее действие с партнером.

- Договариваться ни о чем нельзя ни до начала упражнения, ни во время оправдания. Общее действие должно возникнуть в итоге вашей пристройки партнеру, как результат ваших взаимных пристроек.

- Не скупитесь на решения. Родилось оправдание, но оно не сообразуется движениями партнера? Отбросьте его, найдите другое. Все-для партнера! Поймите его намерения и помогите ему своими действиями.

УПРАЖНЕНИЕ 157 ПЕРЕХВАТ

Тренируя сцепку между партнерами в их взаимодействии, вызовем на площадку двух учеников. Пусть первый начнет действовать с воображаемыми предметами, и рассказывая ни нам, ни партнеру, что он делает. Действие должно быть достаточно сложным, чтобы мы не сразу догадались о его содержании, например, вся процедура печатания фотоснимков через увеличитель, которая начнется с приготовления растворов проявителя и фиксажа.

Партнеру скажем:

- Догадайтесь, чем занялся ваш товарищ. Постарайтесь увидеть внутренним зрением все воображаемые предметы, с которыми он-орудует.

Через некоторое время дадим команду:

- Перехват!

Первый ученик должен застыть на месте с тем положением рук, которое было моменту команды, а второй ученик должен подойти к нему и перехватить действие, продолжив работу с того же движения.

- Что вы делаете? Готовите кофе по-турецки? Нет, ваш партнер другим занимался.

Присмотритесь еще. Перехват!

Когда эта команда дается первому ученику, он должен не перехватывать действие партнера (то есть не продолжать приготовление кофе), а привести руки в прежнее положение и продолжать свое действие (приготовление проявителя) с того движения, на котором остановился.

Дадим ему поработать, а партнеру понаблюдать, и снова:

- Перехват!

Когда в результате второй ученик разгадает действие первого, они оба продолжая единое действие и время от времени, по команде, перехватывают его друг у друга.

УПРАЖНЕНИЕ 158 ДВОЙНОЙ ПЕРЕХВАТ

На площадке-два ученика действуют с воображаемыми предметами, не зная содержания действия партнера.

- Занимаясь своим делом, ни на секунду не упускайте партнера из поля

зрения.

Разгадайте, что он делает, с какими предметами орудует. По команде "перехват!" каждый из вас долже прервать до следующей команды свое занятие и перехватить действие партнера.

- Перехват!

УПРАЖНЕНИЕ 159 ПАРНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ

- В этом углу комнаты лежат воображаемые бревна. Вдвоем с партнером перенесит бревно к другой стене.

- Не верю, что вы несете бревно. Тяжелое оно? Достаточно ли напряжены руки, плечи, спина? Легко ли отрывать подошвы от земли? Ваше бревно прогибается, гнется во все стороны, становится то коротким, то длинным. Значит, вы невнимательны к партнеру. Следите за его руками, за степенью напряжены отдельных его мышц. Угадайте вес бревна по характеру движений партнера.

Действуйте с ним заодно!

- Что это за бревно? Березовое? Вспоминаете? Пальцами вспоминайте прохладну бархатистую бересту, мышцами вспоминайте тяжесть бревна. И ни на мгновение не отпускайте связи с партнером. Согласованы ли ваши движения? Помогаете ли в партнеру?

"Упражнение 160 СОГЛАСОВАННЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Задания на парные физические действия, тренирующие навыки взаимосвязи взаимозависимости партнеров:

1. Пилка дров. Воображаемое бревно ставится на козлы. Ученики пилят воображаемо пилой,-это требует особенно острого внимание к партнеру. Надо добиться, чтобы пила не изменялась в своих размерах, чтобы напряжения расслабления мышц чередовались целесообразно, чтобы работали все виды памяти чувствований.

2. Насос. Пожарная помпа, которую качают два человека.

3. Гребля. Тут может быть два варианта: двое на одной скамейке (по одному веслу у каждого) и на двух скамейках (у каждого по два весла).

4. Кузница. Один ученик держит воображаемый предмет щипцами на наковальне, другой бьет молотом.

УПРАЖНЕНИЕ 161 ПЕРЕТЯГИВАНИЕ КАНАТА

- Станьте на расстоянии пяти шагов от партнера, возьмите в руки воображаемы канат и постарайтесь перетянуть партнера, сдвинуть его с места.

- Будьте предельно внимательны к партнеру. Улавливайте его намерения, разгадывайте его действия - не вообще, а в каждый данный момент. Следите за логикой его действий, поймите, к чему он готовится, что будет делать в следующую секунду.

- Ваш канат как будто резиновый,- значит, вы невнимательны к партнеру. Как бы вы действовали с настоящим канатом? Вы бы судили об усилиях партнера по силе натяжения каната. Вы бы старались приложить к канату больше силы, чем вы партнер. А в упражнении с воображаемым канатом что делать? Угадывайте силу натяжения рук партнера и напрягайте свои руки с канатом еще сильнее, чем он.

Когда он увидит, что вы его вот-вот перетянете, он может на секунду поддаться, сбить вас с толку, чтобы в следующую секунду, собравшись с силами, постараться перетянуть вас.

- Делая это упражнение, проверяйте мышечным контролером, целесообразно ли распределено напряжение во всем вашем теле. Нет ли излишнего закрепощения?

Проверьте,- возьмитесь за ручку запертой двери, тяните ее изо всей силы. Разв напряжено все тело? Нет. Голова и шея свободны. Нога, отставленная назад, почт полностью расслаблена. Где больше всего напряжение? В кистях рук. Оставьте дверь, беритесь за воображаемый канат, вспомните телом только что испытанно напряжение.

УПРАЖНЕНИЕ 162 ОКНО

- Вы видели, конечно, как разговаривают сквозь закрытое окно, а может быть, вам приходилось это делать. Помните, как нужно напрягать голос и тратить масс усилий, чтобы собеседник понял вас? Станьте друг против друга. Вообразите, чт вас и вашего партнера разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытк кричать бесполезны: партнер не услышит вас. Однако вам необходимо сообщить ем очень важную вещь. Что делать? Жестикулировать? Но слишком уж серьезен предме сообщения, чтобы размахивать руками. Допустим, вам нужно подготовить его тяжелой вести о смерти близкого человека. Допустим, обстоятельства таковы, чт выйти к вам он никак не может. Как бы вы вели себя, что бы вы делали в подобны предлагаемых обстоятельствах?

Станиславский определил пять обязательных стадий при каждом общении. Итак:

1-я стадия-ориентировка в окружающих условиях и выбор объекта. Действительно, сперва вам нужно увидеть партнера и увидеть преграду-толстое стекло. Нужн освоиться с мыслью, что разговор невозможе и что вашу трудную миссию вам придется выполнить каким-то иным путем.

2-я стадия-привлечение на себя внимания объекта. Вы не приступите к дальнейши действиям, пока не убедитесь, что партнер обратил на вас внимание и хоче понять, с чем вы пришли к нему.

3-я стадия - пристройка и приспособление к объекту, или, по слова Станиславского, "зондирование души объекта щупальцами глаз, подготовка это чужой души для наиболее легкого и свободного восприятия мыслей, чувств и видени субъекта". На этой стадии вы осторожно подготавливаете партнера к тому, чтобы о воспринял тяжелую весть,- ваше взаимодействие с партнером состоит в том, чт партнер по вашему виду, по вашим глазам понимает, что вы пришли к нему с какой-то (он еще не знает, с какой) страшной новостью, а вы в это время, перебира мысленно видения, смотрите на партнера, стараясь уловить момент, когда о догадается о том, что вас так волнует.

4-я стадия - передача своих видений объекту и воздействие на него, то ест попытки заставить партнера "увидеть внутренним зрением, что и как види передаваемое сам общающийся субъект".

5-я стадия-восприятие отклика партнера и вновь передача видений, воздействие восприятие. Можно сказать, что вы обмениваетесь мыслями и видениями. Если в полны желания внедрить свои видения и принять видения партнера, то внимательны ваши глаза будут улавливать тончайшие изменения микромики партнера. Вы будет угадывать содержание его мыслей и видений. Будете бесконечно проверять, верно л угадали мысль партнера и понял ли он вашу мысль.

- Не договариваясь с партнером о содержании разговора, попробуйте передать чере стекло все что вам нужно и получить ответ.

УПРАЖНЕНИЕ 163 СЦЕПКА

Второе упражнение "через окно" - на взаимосвязь и взаимозависимость партнера-по-другому обуславливает сцепку между двумя партнерами.

- Партнер не слышит вас через массивное стекло, поэтому попробуйте объясниться письменно, пишите пальцем буквы в воздухе, пусть он их читает и пишет сво ответы. Придумайте цель и действуйте.

Ученики пишут пальцем в воздухе, но очень скоро выясняется, что слов и недостаточно. Они активно смотрят в глаза друг другу, а не только на буквы. Они угадывают начинающееся слово и даже всю будущую фразу. Они пытаются найти подтверждение своей догадке в глазах партнера. Они отвечают и спрашивают, наконец, не только буквами, ими они пользуются лишь в том случае, если партнер чего-то не понимает. Между ними устанавливается крепкая внутренняя связь, сцепка.

- Когда вам было легче и передавать и принимать, вначале, когда вы пользовались только буквами, или потом, когда образовалась сцепка? Конечно, потом. С момента сцепки вы начали взаимодействовать друг с другом, а вначале взаимодействия не было, потому что каждый из вас все свои усилия употреблял на буквы, то есть на другой объект, а не на партнера.

УПРАЖНЕНИЕ 164 В ЭФИРЕ

- Весь мировой эфир забит звуками бесчисленных радиостанций. Но в этом кажущемся хаосе есть определенный порядок. Если настроиться на нужную волну, ты услышишь своего радиопартнера, а он услышит тебя.

Единый радиоканал свяжет вас, и море звуков, бушующее рядом, не мешает вашему разговору. Разделитесь на пары и разойдите по комнате. Ваш партнер должен быть у противоположной стены. Придумайте, что вам нужно сообщить партнеру и что нужно узнать у него.

- Буду давать два сигнала: один удар - команда к общему разговору, два удара-мгновенное прекращение разговора. По первому удару говорите все разом, громким голосом передавайте партнеру свои сообщения и узнавайте, что вам нужно. Не смотрите на партнера! Отвернитесь и-начали!

Не глядя на партнера, ученики стараются поймать его голос и понять его сообщения в общем хоре звуков. Время от времени два удара восстанавливают тишину и дают всем возможность ориентироваться в происшедшем.

Когда большинство партнеров наладило связь, педагог дает новые задания:

- Продолжаем прием и передачу не громкими голосами, а тихими. Почти шепотом.

- Теперь повернитесь к партнеру, свяжитесь с ним глазами. Передавайте и принимайте еще тише.

- Еще тише!

- Еще! Самым тихим шепотом, на который способны.

- Заканчивайте громко!

УПРАЖНЕНИЕ 165 ИЗОБРЕТАТЕЛИ

Упражнение может быть успешно выполнено при хорошо отработанном навыке действия с воображаемыми предметами. Оно тренирует тесную сцепку между партнерами в их взаимодействии.

- Разделитесь на пары. Каждый из вас - изобретатель, ученый. Не говорите ни нам, ни партнеру, над чем вы сейчас будете работать. Дайте вам пять минут на обдумывание изобретения. Вот какие аппараты, например, изобрели на днях ваши товарищи:

1. Мощный видеотелескоп, работающий на "дельта-красных лучах" так, что даже все кусты на поверхности Венеры видны в нем, как на ладони, в масштабе 1:50.

2. Универсальная диагностическая кабина: больной человек заходит в нее, садится в специальное кресло с электронными датчиками, и через минуту готовы все медицинские анализы, выписаны все лекарства, определен курс лечения и срок полного выздоровления. i

3. Карманный квантовый секретарь: аппарат в виде блокнота, в котором мелки шрифтом мгновенно отпечатываются все ваши мысли (если вам некогда их записать) сортируются по тематическим разделам.

- Первая пара - отправляйтесь на площадку, оборудуйте лабораторию необходимым воображаемыми предметами и приступайте к работе над своим изобретением. Оба з одними и теми же столами, в одной лаборатории. Как работать, не зная, чт изобретает ваш партнер? Считайте, что он ваш ассистент и помогает вам. Помогайт ему тоже. Смотрите, чтобы он не напутал чего-нибудь! Разговаривать с партнеро запрещается!

- Вы в недоумении? Партнер что-то кипятит на спиртовке, явно химическое, это н вяжется с содержанием вашей работы? Немедленно оправдайте-это он дезинфицируе для вас тончайшие проволочки! Скоро ли они будут готовы?

- Почему ваш ассистент смотрит на часы, напряженно отсчитывая секунды, а вы та безмятежны? Может быть, настал решающий момент испытания какой-то небольшой детали вашег изобретения? Следите же за часами!

Это упражнение обычно выполняется учениками с большим увлечением и захватывае не только исполнителей, но и зрителей. Оба партнера довольно быстр пристраиваются друг к другу и одновременно доводят до конца свою совместну работу. По окончании упражнения они рассказывают, над чем каждый работал.

Выясняется, что ничего общего не было в их изобретениях: один изготовля химический состав, стимулирующий гигантский рост моркови, а другой трудился на изобретением "машины времени",- и тем не менее в процессе работы оба они верили, что делают одно дело, помогали друг другу, ощущали неразрывную связь взаимозависимость в едином взаимодействии. Вынужденные все время пристраиватьс к партнеру и разгадывать цели его действий, они обрели теснейшую сцепку.

УПРАЖНЕНИЕ 166 ТЕМПО-РИТМ

Глава о темпо-ритме во второй части "Работы актера над собой" Станиславског содержит много тренировочных упражнений. Опубликованы и его черновые заметки конспектами упражнений на темп и ритм. Чувство темпо-ритма развивается и н уроках ритмики в курсе сценического движения. Ограничимся поэтому лиш несколькими упражнениями.

Для удобства введем шкалу темпо-ритмов, условное деление их на 10 номеров (по И.

Судакову):

№ 1 - предельная пассивность, вялость, бездейственная подавленность, опустошенность, почти умирание.

№ 2, 3, 4 - постепенный переход к энергичному, бодрому самочувствию.

№ 5-готовность к любому действию, цепкая цель в энергичном, плодотворно действии.

№ 6-темпо-ритм, цитируя И. Судакова, "настороженного внимания, когда челове должен моментально принимать точное решение. Это ритм решений, резкий, четкий, ритм жизнеутверждения".

№ 7-преодоление серьезных препятствий в энергичном действии, первое появлени опасности, тревога или бурная радость.

№8,9-лихорадочный пульс жизни.

№ 10 - миг перед падением в пропасть, перед расстрелом, начало безумия, потер способности осознавать и регулировать свои действия.

Значит, условный номер темпо-ритма обозначает тот или иной градус физического самочувствия, который зависит от интенсивности, насыщенности действия человека данный момент, от сгущенности предлагаемых обстоятельств.

- Сейчас мы начнем новое упражнение. Все готовы действовать?

Проверьте мышечны контролем, нет ли излишнего напряжения? Собраны? Сосредоточены на ожидании?

Словом, находитеь ли вы в пятом номере темпо-ритма? Теперь поставьте себя такие вымышленные обстоятельства, которые приведут вас к седьмому номеру, действуйте в них!

Ученик решает, например: в книжный магазин наконец-то поступила книга, з которой он давно охотился. Для него оставили последний экземпляр. Не хватае двух рублей. Через пять минут магазин закрывается. Он прибежал к товарищам, н одни не хотят ему одолжить, а другие не могут. Он переходит от одного к другому, просит, умоляет, выманивает...

- А что это за книга? Почему она вам необходима?

УПРАЖНЕНИЕ 167 ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ТЕМПО-РИТМА

Тренируя переключения из одного темпо-ритма в другой, воспользуемся любы упражнением на действие с воображаемым предметом.

- Вы - дома. Сидите за столом и пишете письмо. Нормальное физическо самочувствие, юмпо-ритий № 5. Решите, кому вы пишете, о чем? Действуйте!

- А если бы вам не хотелось писать? Но не напишешь-тетушка обидится. Придетс для приличия что-то нацарапать. Но что?.. Замените в своем внутреннем видении адресата и действуйте! (№ 4)

- А если бы была жара, да вас тянуло бы еще ко сну, а писать тетушке все-так пришлось бы? (№ 3)

- А если бы письмо, которое вы пишете, нужно было бы закончить ровно через дв минуты? Нет н жары, ни тетушки. Измените обстоятельства и действуйте! (№ 6)

- А если бы вас исключали из института и вы пи' сали заявление ректору просьбой оставить вас? Оправдайте вымыслом эти новые 'предлагаемы обстоятельства и действуйте! (№ 7), Упражнение 168 МОСТИК

Групповое упражнение на переключение темпо-рит-мов.

- Перед вами мостик через небольшую речку. Се-, ренький осенний день...

Представьте все подробности времени и места. Пройдите по мостику, тольк помните, он очень шаткий, непрочный. Того и гляди свалишься в воду, а на каждо из вас новый костюм. С чего начнете упражнение? С нового костюма? Освойтес с ним, обживите его и - шагайте к мостику! бспомнитё, как вы ведете себя в жизн в подобных обстоятельствах. Вы осторожно ступаете, пробуя ногой доску... В стараетесь соблюдать равновесие, чтобы случайно не пошатнуться, не упасть... В пристально рассматриваете каждый гвоздик, каждый сучок на пути...

- Дошли до середины мостика. Смотрите - все небо в тучах, подул ветер. Прямо лицо. Все сильней, все неистовой. Он валит с ног, мешает смотреть.

- Хлынул дождь. Тяжелые холодные капли бьют в глаза. Вспоминаете их? Доски по ногами сразу стали скользкими... Ветер не прекращается. Идти все трудней. ..

- Все благополучно перешли через речку? Пойдем обратно. Новые условия: зима, мостик в горах над пропастью, никаких поручней у мостика нет. Каждый долже придумать свою причину и цель-кто я? почему оказался здесь? куда иду? кто мо товарищи? Помните, внизу - глубокая пропасть, упадешь - костей не соберешь! Вс одеты по-зимнему, решите сами, как. Хорошо, что ветра нет... Двинемся в путьР

- Пошел снег. Вы и до середины мостика не дошли, а доски обледенели. Солнц село, становится все темнее.

- Добрались все-таки? А сейчас, для разрядки,- летний день, теплынь, солнце, мостки через канавку, впереди - пляж... Вперед!

УПРАЖНЕНИЕ 169 СЛОЖЕНИЕ ТЕМПО-РИТМОВ

Упражнения на сложение темпо-ритмов проводятся в такой последовательности:

1. Ученик действует с воображаемыми предметами (причесывается, пришивает пуговицу, одевается и пр.) и мысленной речью вслух подкрепляет свое действие, уточняя его подробности, помогая удерживанию видений. Темпо-ритм № 6.

2. Действие с воображаемыми предметами прерывается. Ученик вспоминает действительные эпизоды вчерашнего утра с мысленной речью вслух. Темпо-ритм № 4.

3. Оба действия складываются: ученик продолжает действовать с воображаемым предметом, сопровождая это действие воспоминанием вчерашнего утра с мысленно речью вслух.

- Оправдайте вымышленными обстоятельствами, зачем вам потребовалось совершить именно это действие с воображаемыми предметами и одновременно вспоминать вчерашнее утро. Темпо-ритмы должны сохраниться такими же, какими они и были - воспоминание не активное, работа руками гораздо активнее!

УПРАЖНЕНИЕ 170 ДЕЙСТВИЕ В ДВУХ ТЕМПО-РИТМАХ

Педагог дает задание:

- Придумайте действие с воображаемыми предметами в темпо-ритме № 3, а мысленно действие в темпо-ритме № 7. Внешне спокойное действие с воображаемым предметом должно сочетаться с напряженным мысленным действием в воспоминании.

Допустим, ученик начал с того, что неторопливо брился воображаемой бритвой.

Потом, в мысленном действии, вспоминал, как он на днях потерял чужую, очень ценную вещь. Оправдание сложных действий:

"Я дома, бреюсь. Ко мне пришел товарищ, который оставил на сохранение золотые часы, подарок отца. Он еще не знает, что я их потерял. Он сидит, просматривает газету, а когда кончит, конечно спросит меня о часах. Я выдумываю, как перед ним оправдаться, а чтобы он не забеспокоился раньше времени, не заподозрил нелада, я нарочито спокойно бреюсь".

УПРАЖНЕНИЕ 171 НАБЛЮДЕНИЕ ЗА ТЕМПО-РИТМАМИ

Индивидуальные упражнения:

- Иногда в театре или в кинофильме вы видите сцену, в которой одновременно действует много людей, так называемую массовку. Бывает, что предлагаемые обстоятельства заставляют всех их действовать в едином порыве, с единой степенью внутреннего напряжения, в едином темпо-ритме. Вы верите, вас захватывает эта сцена. Бывает иное - вы смотрите на сцену, где суетится множество людей, и не верите, ощущаете фальшь, искусственность их поведения. Если вы внимательно присмотритесь к ним, вы увидите, что все они действуют в одном и том же темпоритме. В жизни же - наблюдайте! - каждый человек несет свой собственный темпоритм, который ему диктуют предлагаемые обстоятельства жизни в данный момент особенности его характера.

- Понаблюдайте за толпой на улице. Определите темпо-ритм отдельных людей.

- Понаблюдайте за людьми, ожидающими приема в зале зубной поликлиники.

Разгадывайте отдельные темпо-ритмы и перехватывайте их, ставя себя в

вымышленны предлагаемые обстоятельства.

- Понаблюдайте за темпо-ритмами жизни людей в фойе кинотеатра перед началом сеанса. На стадионе, во время футбольного матча. На вечере таяцев. На лекции. На перроне вокзала, РАЗВИТИЕ АРТИСТИЧЕСКОЙ СМЕЛОСТИ И ЭЛЕМЕНТОВ ХАРАКТЕРНОСТИ

Действие в осложненных предлагаемых обстоятельствах. Оправдание необычного физического самочувствия.

УПРАЖНЕНИЕ 172 ГОТОВНОСТЬ

Для упражнений на действие в непривычных обстоятельствах нужно прежде всего воспитать навык готовности к любой неожиданности.

- Возьмите себя за нос! Спрашивается, зачем серьезному человеку хвататься за нос? А если бы в комнату ворвался сумасшедший? А если бы он бежал на вас криком: "Нос отрежу!" Вы бы схватились инстинктивно за нос? Нужно научиться кидаться в любое действие и уметь мгновенно оправдывать самые необычные нелепые обстоятельства! Хватайтесь за ухо!

- Проскочите на одной ноге до двери!

- Схватите соседа за волосы!

- Крикните тоненьким голоском: "Хо! хо! хо!" Педагог ставит учеников в нелепые положения и требует при этом соблюдения строжайшей серьезности. Среди учеников всегда бывают люди, отличающиеся особой застенчивостью, скованностью, преувеличенной боязнью показаться смешным и неловким. Их необходимо "развязать" в первую очередь:

- Ходите перед нами с гордо поднятой головой!

- Высуньте язык!

Главное - все должны при любом задании вести себя так, как если бы выполнял важное и ответственное дело. Должна быть атмосфера работы, а не розыгрыша, потому что розыгрыш способен лишь упрочить застенчивость.

УПРАЖНЕНИЕ 173 СТРАННЫЕ ПОЗЫ

Встречаются в актерской работе такие трудности, которых никак не преодолеть без умения смело кидаться в необычное, кидаться стремглаз, очертя голову! Тут не обойтись без отчаянной храбрости, без такого подобия скипидара, без "творческого нахалина"! Очень это трудно - выставить себя на посмешище и, нисколько этим не смущаясь, действовать в заданных обстоятельствах.

В центр комнаты вызываются юноша и девушка.

Юноша получает задание:

- Станьте на стул. Согните колени. Правую руку просуньте между ножкой стула перекладной.левой рукой тяните себя за волосы вверх. Скривите рот. Удобно? Не особенно? Пожалуйста, объясните девушке в любви, не меняя своего положения.

Девушка тоже получает задание:

- Станьте к нему спиной. Вытяните вперед руки. Сплетите их, как провод.

Растяните губы, говорите басом: "иии-иии-иии!". Поверните голову, смотрите на влюбленного, слушайте его и относитесь к этому так, как если бы какие-то необычные обстоятельства (придумайте и оправдайте их!) заставили вас обоих быть в таких положениях.

Упражнение 174 ПРАВДА-НЕПРАВДА

Тренируя умение ученика сразу же кидаться в любые предлагаемые обстоятельства оправдывать их, педагог неожиданно, среди работы, задает кому-нибудь вопрос:

- Как здоровье Андрея Леонидовича? Ученик понятия не имеет, что это за Андре Леонидович, но он обязан немедленно отозваться и придумат ответ:

- Поправляется. Температура уже нормальная.

- А вы откуда знаете?- сбивает его педагог. Ученик не сдается:

- К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.

- Люда?- поддерживает игру педагог.- С рыжими косичками?

- Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных роговых очках.

Педагог обращается к другому ученику:

- Почему вы ввязались вчера в эту драку? "": К третьему:

- Когда вы вернете мне книгу? К четвертому:

- Вы что, плохо себя чувствуете?

Готовность ученика должна быть такой, чтобы на любой вопрос он дал немедленны ответ и так, как если бы он говорил чистую правду!

УПРАЖНЕНИЕ 175 ОПРАВДАНИЕ КРИКА

Ученики в полукруге.

- По моей команде (я ударю рукой по столу) кричите "Ура!".

Сразу - удар. Крики "ура!".

- Почему кричали? Чему радовались?

- Я досрочно сдал экзамен!

- Я стипендию получил!

- Бабушка приехала!

Оправдание должно быть найдено не заранее, не до крика и не после крика, а момент начала крика. Возник в воображении вымышленный повод-увидел бабушку, например,- и надо сразу же, в ту же секунду кидаться в крик, бросать себя крик. В этом случае укрепляется привычка действовать целесообразно, а это н менее важно, чем простое развитие фантазии, когда оправдание придумывают посл совершения действия.

Еще команда:

- Звать на помощь!.. Кого зовете? Почему? И - неожиданно:

- Замякнуть!

- Кричать "бре-бре"!

- Пропеть "кукареку!"

УПРАЖНЕНИЕ 176 ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ

- Разделитесь на пары и решите, кто будет толстым, а кто тонким. Пото поменяетесь ролями. Вместе займитесь одним делом. Например, собирайте на грядка воображаемую клубнику и старайтесь набрать лучшие ягоды, наполнить ими корзинк раньше партнера.

- Найдите такое физическое самочувствие, какое было бы у вас, если бы вы были два раза массивнее. Быстро бы вы сгибались? легко ли? Если бы у вас был короткие мясистые пальцы, как бы вы рвали клубнику, боясь измять ее? Если бы вас была толстая неповоротливая шея, как бы вы крутили головой, пытаяс исподтишка заглянуть в корзинку партнера? Если б у вас было круглое, расплывшееся лицо, как бы чувствовали себя ваши глаза-щелки?

Как бы они смотрели из-под тяжелых век? А как бы вы шли вдоль грядки, если бы вас были грузные ноги?

- А если бы у вас были тоненькие ножки-струнки и если бы вы весили в два раз меньше, чем теперь, как бы вы обегали кустик за кустиком в поисках лучших ягод? Тело легкое? Удобно вертеться и высматривать? Пальцы ловкие, быстрые? Хорошо срывают ягодки? Шея верткая? Все видно в корзинке соседа, до самого дна? .

- У кого лучше ягоды? Сравните сами.

УПРАЖНЕНИЕ 177 СТАРИКИ

- Что если бы каждому из вас было уже за семьдесят? "Примерьте" на себя это возраст. Воспользуемся, как всегда, действием с воображаемыми предметами.

Разделитесь на пары, пусть старушки портнихи и старички портные принимают заказчиков, делают примерку обновок.

-Что это означает-"мне за семьдесят"? Какое было бы у вас .в этом случа физическое самочувствие? .. Вы надеваете воображаемый костюм. Легко сгибается спина? Оберегаете себя от резких движений? Когда приходится поднимать руки просовывать их в воображаемые рукава,- болят от непосильного напряжения плечи шея? Так осторожнее совершайте эти трудные движения! Пройдитесь пере воображаемым зеркалом, полюбуйте на себя в новом костюме. Как легче идти - широкими, большими шагами или короткими шажками? Легко отрываются от пол подошвы? Приходится думать о равновесии?

- Пока заказчики прихорашиваются перед зеркалом, портные присели. А как будет подниматься со стула? Попробуйте. "Подниматься"-это значит "поднимать себя".

Легко себя поднимать? Спина затекла? Отчего старички часто сутулятся? Как легч держать руки? Попробуйте свободно бросить их вдоль тела. Плечи опустите, н напрягайте. И шея сама гнется, голова клонится вниз -так удобнее.

- Довольны своими обновками? Кто недоволен, покажите портным, как их переделать.

УПРАЖНЕНИЕ 178 ЗАДАНИЯ НА ВНЕШНЮЮ ХАРАКТЕРНОСТЬ

Отыскать в действии с воображаемыми предметами 'следующие физически самочувствия, придумав обстоятельства места, времени, возраста:

1. Человек хромот (одна нога короче другой или повреждено колено).
2. Горбатый (шея вдавлена в туловище, плечи подняты, оттого длинные руки ноги).
3. С протезом (руки или ноги).
4. Пьяный (замедленная мысленная речь, контроль за каждым движением, обстоятельная ориентировка).
5. Тугоухий или совсем глухой.

- Нет ни одного человека, в точности похожего на другого. Все хромоте - хромоте по-разному. Все глухие-по-разному приспособляются к жизни, полной звуков. Не, изображайте "пьяного вообще", а отыщите физическое самочувствие именно этого, не другого человека. Вот где должна послужить вам тренированная актерская наблюдательность!

УПРАЖНЕНИЕ 179 А Я-ЧАЙНИК!

Из анализа поведения душевнобольных можно, как это ни парадоксально, извлечь ценнейшие уроки по логике и последовательности действий в непривычны предлагаемых обстоятельствах.

- Что отличает поведение безумного человека, уверенного, что он -

стеклянный?

Прежде всего - полнейшая, безграничная вера в вымышленные предлагаемые обстоятельства и строжайшая логика и последовательность действий в эти обстоятельствах. Раз уж он вообразил себя сделанным из стекла,- отныне он и совершит ни одного действия, которое шло бы вразрез с этим вымыслом. Он боится, что его заденут и разобьют. Идет, опасаясь наткнуться на что-нибудь. Осторожно укладывается в постели. Не делает резких движений. Предупреждает всех незнакомых о своей беде, чтобы они не разбили его случайным движением,-- никто ведь и видит, что он стеклянный. Слишком горячий чай ему вреден -он может лопнуть.

- Походите по комнате так, как если бы вы были стеклянным. Нет, действию происходит не в сумасшедшем доме. Это сказочная пьеса. Вы играете в ней роль стеклянного графина.

- А если бы вы были резиновыми, надутыми, как воздушные шары?

- А если бы вы были алюминиевыми, на шарнирах?

- А если бы вы были чугунными?

- А если бы вы были воздушными, совершенно невесомыми?

- А если бы вы были песочными, рассыпающимися от резкого, неловкого движения?

Во всех предлагаемых обстоятельствах ученики, пользуясь действием воображаемыми предметами, ищут и проверяют логику и последовательность своих действий в вымысле. Верно действие приводит их к вере в предлагаемые обстоятельства.

УПРАЖНЕНИЕ 180 ЛИЛИПУТЫ И ВЕЛИКАНЫ

Группа делится пополам.

- Вы-лилипуты, настоящие сказочные лилипуты, ростом не более десяти сантиметров.

Как бы вы вели себя, если бы попали в эту нормальную, не лилипутскую комнату?

Нет, не надо семенить ножками и пищать тонкими голосами. Не изображайте кого-то незнакомого, а действуйте так, как если бы вы были крошечными и вас окружали громадные люди (они не причинят вам зла!), громадные стулья, громадные окна; если бы по комнате летали громадные мухи и жужжали, как реактивные самолеты.

- А вы-великаны трехметрового роста, как раз под потолок. Действуйте, и помните, что кроме вас в комнате есть еще крошечные лилипуты, не наступите на них случайно. Постарайтесь не смять и не раздавить ни одного стула. Не топайте, а то пробьете пол и провалитесь на первый этаж.

- Займитесь сообща одним делом, и лилипуты и великаны вместе,- приготовьте украсьте нашу комнату к приходу важного и дорогого гостя.

УПРАЖНЕНИЕ 181 ЛЕС

- Вспомните л&с. Кто что видит на своем внутреннем экране? Теперь представьте себе, что все вы не люди, а растения этого леса - вы - березка, вы - куст рябины, вы - огромная сосна, вы - ромашка, вы - одуванчик, вы - трава, вы - шишка на ветке, вы - раскидистый старый дуб, вы - папоротник...

- Раз вы - дерево, значит, ваши руки - самые большие из ваших веток. Раскиньте их пошире!.. А ноги - корни... Видите, как муравей ползет по вашей руке-ветке?

Слышите шум своих листьев?

- А если вы - трава, как вам живется? Тянете руки-стебельки вверх, чтобы быть поближе к теплему солнцу? Как ветер колышет вас?

- Яркий солнечный день, легкий ветерок. Хорошо греться? Спокойная,

безмятежна жизнь... Вдруг тучи налетели, подул сильный ветер. Что делается с одуванчиком?

Не страшно ли шишке?

- Ливень! Дуб в восторге, а для ромашки--трагедия: все лепестки обвисли.

- Дождь прошел, снова солнце выглянуло. Березка, суши свои листочки!

УПРАЖНЕНИЕ 182 ВАЖНЫЙ ГОСТЬ

- Представьте себе, что мы ждем в гости знаменитого актера из дружественно страны.

Один из учеников выходит из комнаты и вновь появляется, действуя так, как есл бы он был знаменитым актером. Ничего не наигрывая, здороваются со всеми п очереди, усаживается, отвечает на вопросы, стараяс Правильно говорить по-русски. Нужно добиться полной достоверности его поведени и отношения к нему всех остальных учеников.

УПРАЖНЕНИЕ 183 ЦЕРЕМОНИЯ

- Сейчас мы встретим главного колдуна одного из сохранившихся еще диких племен.

Нужно соблюдать тот этикет, который принят на его родине. При его появлении вс должны упасть на 'колени, протянуть к нему руки, трижды откинуть голову и громк пропеть "о-оо-ои!" Он обойдет 'всех, прикоснется ,к затылку каждого,- нужн склонить голову и тихо пропеть "и-ии-ио!"

И в этом или подобном ему церемониале нужно добиться полной веры всех предлагаемые обстоятельства, строгой логики и последовательности всех действий, составляющих торжественную церемонию.

УПРАЖНЕНИЕ 184 РУЧНЫЕ ЧАСЫ

- Что если бы каждый из вас был деталью ручных часиков? Соберитесь кучкой, представьте себе, что эта кучка-часики на ремешке. Распределите между собой обязанности: один - часовая стрелка, другой - минутная, третий - секундная, четвертый - заводная пружина, пятый, шестой и седьмой - три соединяющихся шестеренки, восьмой-баланс с волоском и анкерной вилкой.

-Ищите верное "самочувствие" каждой детали.

Кто спокойнее всех? Часовая стрелка, ей спешить некуда. А секундная-работяга, любит точность и гордится своей пунктуальностью и неутомимостью. Как показать е в действии? Как угодно,- вы можете, например, описывать пальцем большу окружность и говорить при этом "тик-тик-тик". А часовая стрелка - как вытянул руку, так и застыла...

- Который час?

УПРАЖНЕНИЕ 185 ОРКЕСТР

- Сейчас мы создадим оркестр, который выступит в концерте.

Распределяю обязанности:

вы - рояль (не играете на воображаемом рояле, а сами- рояль!), .вы - пианист, вы - скрипка, вы - скрипач, вы - контрабас, вы - контрабасист, вы-кларнет, вы -кларнетист, вы-барабан и тарелки, вы-ударник, вы - певица-солистка, вы-дирижер оркестра.

Состав оркестра-необычный, но это не должно нас смущать. Педагог или один и учеников, ведущий, берут на себя обязанности конферансье и объявляют номера,

неожиданные для самого оркестра:

- Вальс!

- Романс на патагонском языке в сопровождении оркестра!

- Симфония "Футбол"!

- Ария марсианки из оперы "Космос"! Музыканты должны играть на свои инструментах, а те должны издавать соответствующие звуки. Певица - солистка должна петь так, как если бы у нее был уникальный по красоте и сил звука голос (но, может быть, - совсем без звука!).

- Что это такое - я скрипка? Я вытягиваюсь на стуле и откидываю голову. Моя голова-струнодержатель с колками, натягивающими струны. Я вижу, чувствую, ощущаю, как они натянуты, эти струны - мои руки, протянутые вниз и положенные на колени (на "подставку"). Когда скрипач водит воображаемым смычком по моим струнам, я чувствую, как колеблется струна и передает свое звучание моему корпусу, корпусу скрипки. И когда я, скрипка, пою эту мелодию, я ощущаю, как звучит мой корпус... Говоря строго - я не ощущаю, а мне кажется, что я ощущаю.

Но не все ли это равно, если я действую так, как если бы я ощущал?

УПРАЖНЕНИЕ 186 ДЕТСКИЕ ИГРЫ

"Вот когда вы дойдете в искусстве до правды и веры детей в их игры, тогда вы сможете стать великими артистами", - написал Станиславский.

А как играют дети? Вспомним.

- Девушки, вам по три года. Возьмите воображаемую куклу, - вспомните, какая кукла в вашем детстве была самой любимой, как ее звали, как она была одета, и играйте!

- Юноши, потряхните стариной, сыграйте в кубики. Вспомните, как вы в них играли.

Вы строили дом - "понарошку" или по-настоящему? Конечно, по-настоящему! И если кто-нибудь из взрослых случайно задевал рукой недоконченную постройку и она рушилась, - сколько было слез! Ведь рушился настоящий дом! Пусть маленький, пусть без окошек со стеклами, но все равно - настоящий дом, в котором вполне могли жить ваши живые плюшевые медвежата.

И ставя кубик на кубик, вы бормотали: "А здесь мишки будут обедать, а здесь мишки будут спать".

- Это комната детского садика. Всем вам - от трех до пяти. Вы вернулись прогулки, раздеваетесь (вот - вешалка) и усаживаетесь играть: девочки - в куклы, мальчики - в кубики.

УПРАЖНЕНИЕ 187 ИГРАЕМ В КУКЛЫ

Нужно принести на урок несколько настоящих игрушек-кукол, медвежат, зайчиков.

- Продолжаем играть в куклы. Составьте стулья в круг, садитесь и передавайте друг другу игрушки. Вы наблюдали за детьми и видели, на чем основана вера ребенка в подлинность происходящего с ним и с куклой. Ребенок всегда относится кукле, как если бы она была живым существом. Он только всегда оправдывает - да, у Тани целлулоидное лицо, да, у нее не открывается ротик, да, ее ручки и резинки, да, она такая, но она все видит, слышит и понимает, она - совсем живая!

Ребенок верит в это, пока он играет. После игры он может отшвырнуть Таню ногой - она уже просто кукла, а не живая. Но во время игры - пусть попробует кто-нибудь из взрослых нечаянно наступить на Таню ногой, какая будет трагедия!

- Передавайте игрушки и относитесь к ним, как если бы они были

живым существами. Не подставляйте на их место воображаемых людей и медведей.

Оправдывайте - и матерчатые пальцы, и бусинки вместо глаз. Так уж они устроены, эти милые живые существа! Играйте с ними и передавайте соседу. Действуйте так, как если бы на самом деле куклы вас видели, слышали, понимали.

УПРАЖНЕНИЕ 188 ИГРАЕМ В "КОШКИ-МЫШКИ"

- Сыграйте так, как если бы вы были детьми. Во что будете играть? В "кошки-мышки"? Рассчитывайтесь:

"Раз, два, три, четыре, Жили мошки на квартире., К ним повадился паук. Фук!"

- Кошка есть. Рассчитывайтесь еще:

"Стакан, Лимон, Выйди вон!"

- И мышка есть. Все помнят условия игры? Становитесь в кружок, беритесь за руки.

Помните, что вам всего пять лет. Отдавайтесь игре с тем всепоглощающим увлечением, какое свойственно этому возрасту. Кошка- очень страшный и коварный зверь, нельзя подпустить ее к мышке!

- Девушки, сыграйте в "большую скакалку", а мужчины - в лошадки!

- Сыграем в жмурки!

- В пятнашки!

УПРАЖНЕНИЕ 189 ИГРУШКИ

- Мы говорили, что дети относятся к куклам, как к живым существам. Но если так, нам нетрудно представить себе, что мы-то и есть куклы! - вы-громоздкая кукла, которая умеет закрывать глаза и пищать "ма-ма", вы - плюшевый медведь, вы - заводная мартышка, которая умеет взбираться по дереву, если ее завести, вы-тигренок из байки, вы - надувной заяц (следите, чтобы из вас не выскочила пробка, а то воздух выйдет!), вы - металлическая заводная лягушка, вы-деревянный Буратино, вы-пьющий аист (видели такую стеклянную игрушку- аист наклонился и пьет воду?).

- Ну, "влезайте в шкуру" игрушки. Не изображайте игрушку, а вообразите себя - плюшевым медведем, например. Как это делается? Решите (и сразу же попробуйте действовать):

1. Как бы вы ходили по комнате, если бы у вас были плюшевые ноги, набиты опилками? Если бы ноги эти не сгибались в коленках? Если бы они присоединились резинками к вашему плюшевому туловищу? Если бы эти ноги могли вертеться во все стороны (чуть зазевался-и разъехались)? Если бы у вас были такие ноги, разве не пришлось бы вам медленно ступать, переваливаясь с ноги на ногу? Ходите, пробуйте! Не забывайте о коварной резинке, не делайте слишком широких, больших шагов, а то растянетесь на полу!

2. Как бы вы двигали своими руками, если бы они не сгибались ни в кисти, ни в локте? Если бы эти плюшевые руки были прикреплены к вашему плюшевому туловищу такой же коварной резинкой, как у ног,- если бы у вас были такие руки, то как бы вы ими здоровались, отталкивали, притягивали, брали вещи? Пробуйте!

3. Какие бы звуки вы произносили, если бы вдруг чудесным образом превратились в медведя, но сохранили бы свой человеческий ум? Если бы вы были лишены возможности говорить по-человечески, то как бы вы объяснились? Попробуйте - ревите по-медвежьи, но заставьте окружающих понять, чего вы хотите!

4. Как бы вы смотрели и как бы двигались ваши оба глаза, если бы они были стеклянными бусинками?

- Ставьте перед собой эти и другие "магические если бы" и действуйте!

УПРАЖНЕНИЕ 190 ИГРЫ ИГРУШЕК

- Каждый из вас стал какой-нибудь игрушкой? Сыграйте-ка в пятнашки! Хозяев спят, так что никто не узнает, как не по-игрушечному вы ведете себя.

- Разве может металлическая заводная лягушка так быстро поворачиваться? В том-т и горе ее, что для поворота ей нужно много раз прыгать по дуге!

- Заводная мартышка тоже, к несчастью, устроена так, что умеет только вперед назад двигаться. Ей уж никак не повернуться! Вот и выжидайте-как тольк опасность приближается, летите стрелой вперед или назад. Скорости-то вам н занимать!

- Запятнали бедного аиста, а он самый медлительный. Разве ему поймать кого-нибудь? Ищите выхода, аист. Обманите их, притворитесь спящим и пятняйте клюво первого, кто подойдет.

УПРАЖНЕНИЕ 191 ИГРУШКИ ОПРАВДЫВАЮТ ПОЗЫ

- Игрушки, разделитесь на пары. Сделайте парные упражнения на оправдание позы.

По моему удару кидайте свои игрушечные тела в неожиданную для вас позу, но н забывайте о своих возможностях, не принимайте таких поз, каких не могла б принять ваша игрушка! .. Удар!

- Пара-тигренок и надувной заяц-верно ли вы оправдываете свои позы? Если 'бы в были зайцем, разве не насторожило бы вас такое соседство? Хоть тигренок и свой, игрушечный, но все-таки хищник! Что это за позу он принял? Не грозит ли вам опасность? А может быть, стоит умаслить его, помочь ему, чем можете?

- Это упражнение парное,-значит, каждый из вас должен приспособиться, пристроиться к партнеру, уга-, дать его намерения и вплести свое оправдание общее действие. Обязательно учитывайте характер партнера и игрушечное устройств его тела. Вот, я вижу, Буратино и аист сообща копаются в земле. Червяков ищите?

Тогда окажите друг другу взаимные услуги-аисту удобно своим длинным воображаемы клювом ворошить землю, а Буратино своими тонкими деревянными пальцами може великолепно сортировать червей: жирных - для аиста, маленьких - себе дл рыбалки.

УПРАЖНЕНИЕ 192 ИСПОРЧЕННЫЕ ИГРУШКИ

- А если бы вы были испорченными игрушками?

У куклы, которая умеет закрывать глаза и говорить "ма-ма",-глаза неисправны. Т оба закроются и не открываются, а то один только откроется. Не правда ли, мучительное самочувствие? К тому же что-то происходит с голосом - иногда о противно скрипит.

У плюшевого медведя правая нога держится на одной ниточке (растянулся-таки н полу!). Бок продырявлен, зашит. Нитка тоненькая, ненадежная, того и гляди , опилки посыплются.

У заводной мартышки что-то творится с механизмом, поэтому координации движени нет-руки и ноги иногда ведут себя не так, как хочется, а сами по себе.

У байкового тигренка отваливаются пуговики-глаза, они пока держатся, но пр резком движении непременно оторвутся. Вот и попробуй вести себя сдержанно пр Тигрином темпераменте!

У надувного зайца все бы ничего, да вот измазали его чернилами, а он-чистюля!

Как отмыться, оттереться? Да и за пробкой надо все время следить, она последне время непрочно держится!

У заводной лягушки отломана лапа. Поэтому ее все время заносит в сторону. Нужн героические усилия, чтобы выпрямлять свой путь.

У Буратино нос раскололся на две части, вдоль. Какой-то раздвоенный хобо получился, он торчит перед глазами, мешает смотреть на мир.

У пьющего аиста - трещина на стеклянной спине. Если она увеличится - аис лопнет.

- Ищите верное самочувствие в действии.

УПРАЖНЕНИЕ 193 ПАРНЫЕ ИГРЫ

Задания на парные действия испорченных игрушек: кукла и тигренок разучивают по нотам песенку на два голоса, мартышка с плюшевым медведем и лягушка с аистом танцуют вальс под радиолу, заяц и Буратино стреляют из пневматической пушки по мишеням.

- Потренируем переключения. Не прерывая действия, превращайтесь из сломанны игрушек в целые. По команде раз! вы-сломанные. На два!-целые. Раз!.. Два!..

Раз!.. Два!.. Раз!.. Два!..

УПРАЖНЕНИЕ 194 Я-НЕ Я!

Продолжая работать над развитием артистической смелости, над умением оправдат любые необычные обстоятельства, сделаем упражнение, которое покажет нам, умеют ли ученики реализовать в действии свою наблюдательность, склонны л они к яркой характерности.

Разделим учеников на пары.

- Вспомните все о своем партнере - как он сидит, стоит, ходит, смотрит, слушает, разговаривает, его излюбленные словечки, его привычку почесывать подбородок, ег странную особенность - мгновенно переходить от веселья к скуке. Уловит своеобразие его "способа думать", догадайтесь о его самочувствии при общении вами,-именно с вами, а не с кем-нибудь другим, то есть, поймите его отношение к вам.

- Нам нужно заказать новое оборудование аудитории-ширмы, кубы, скамейки.

Отправляйтесь на площадку со своими партнерами и решите сообща, как по-новом оборудовать и обставить аудиторию. Можете даже поспорить. А я буду хлопать ладоши. Один удар-вы это вы. Два удара-вы это ваш партнер. После двух ударов в продолжаете действовать, но уже превратившись в своего партнера, а он- в вас.

- Постарайтесь уловить не только внешние особенности поведения партнера, но внутренние его качества.

УПРАЖНЕНИЕ 195 ЖИВОТНЫЕ

- Превратитесь в какое-нибудь животное: в зверя, птицу, рыбу, насекомое. Вот ва на выбор-медведь, кенгуру, белка, лисица, тюлень, слон, мартышка, верблюд, жеребенок, черепаха, крокодил, змея, дятел, цапля, курица, гусь, страус, павлин, галка, акула, золотая рыбка, стрекоза, таракан, божья коровка, паук, муха...

- Действуйте, задавая себе вопросы и отвечая на них: "что бы я делал, если бы меня были крылья? если бы я был покрыт блестящими красивыми перышками? если б мой рот был длинным клювом?" и т. д. Действуя, вы незаметно придете правильному самочувствию вашего животного. Помогайте себе мысленной речью.

Размышляя вслух или про себя, ищите существенные стороны характера вашег животного.

- Я дятел. Вот я, цепко держась когтями за дерево, долблю кору. Там,

под ней,- вкусные жучки. Трудно долбить, даже клюв заныл. Трудно, но' я привык. Я - труженик!

- Я верблюд. Вокруг меня суется мелюзга, какие-то малорослые кошки и собачки, а я - большой, красивый, сильный, выносливый, удивительно спокойный. Ничему н удивляюсь и не терплю суматохи!

- Я черепаха. Никому не доверяю. Чуть что - голову и лапы в панцирь. Достань-к меня!.. Множество непонятных опасностей вокруг!

- Я цапля. Какие у меня стройные и красивые ножки! Никто не умеет так стоять н одной грациозной ноге, как я!

Конечно, превращаясь в животное, куклу, игрушку, растение, ученик наделяет и многими чертами своего характера. Он не уподобляется другому существу или вещи, а находит в себе сходные качества, 'выделяет их. Находя логику последовательность своих действий в вымышленных предлагаемых обстоятельствах, о ориентирует свое тело и свою мысль в непривычных для себя условиях приспосабливается, пристраивается к этим условиям. Если же он не ставит пере собой этих задач и ограничивается только внешней имитацией чужих качеств,- упражнения теряют учебную ценность.

Упражнение 196 ГРУППЫ ЖИВОТНЫХ

Продолжая тренинг ориентировки тела и мысли уче-ника в необычных предлагаемы обстоятельствах, педагог дает темы массовых этюдов:

- Птицеферма. Все вы - утки. Гуляйте на солнышке. Сейчас откроются шторк механических кормушек (вот они!), и вы можете вкусно поесть. Потом отправляйтес на пруд (он в углу комнаты), отдохните, поплавайте.

- Колхозное стадо. Решите сами, кто вы. В стаде есть лошади, коровы, овцы свиньи. Еще две сторожевые собаки. Вы пасетесь на хорошем пастбище. Скоро ва погонят домой.

- Деревенский двор. Небольшая компания-несколько кур, петух, цыплята, дв поросенка, собака и кошка. Все давно знакомы друг с другом.

- Зоосад. Уголок сада с несколькими клетками - тут живут два тигра, лев, обезьяны, медведица с медвежатами. Распределите между собой животных, отправляйтесь в свои клетки, а трое из вас будут посетителями зоосада, натуралистами, изучающими животных.

УПРАЖНЕНИЕ 197 МАССОВЫЕ ЭТЮДЫ'

- Устройте на творческой площадке магазин готового платья. Вы будете продавцами, вы - покупателями, а вы все-манекенами. Манекены, становитесь на места!

Покупатели, выбирайте товар! Продавцы, расхваливайте платья, надетые н манекенах!

- Здесь - музей античной скульптуры. Вы - статуи, становитесь .вдоль стен.

Вспомните позы статуй упражнение "Мраморные люди"! Вы - экскурсовод, а вы-экскурсанты. Ведите нас рассказывайте нам о статуях.

-Здесь-картинная галерея. Вы-становитесь в позы персонажей картин (а что эт за картина?). Остальные- рассматривайте живопись.

УПРАЖНЕНИЕ 198 ЦИРКОВЫЕ АРТИСТЫ

- Вспомните цирковое представление. Вспомните какой-нибудь цирковой номер, особенно пленивший вас.

- Сальто на канате под куполом! На головокружительной высоте, под

самым "юпитерами", протянут канат. Артист идет по нему, слегка балансируя руками. О спокоен и уверен в себе. Он даже улыбается, как будто не бездна под его ногами, а асфальт бульвара. Оркестр играет марш и вдруг-смолкают все инструменты, тольк барабан бьет напряженную дробь. Артист сгибается, подпрыгивает, переворачиваетс в воздухе и каким-то чудом снова оказывается на ногах, снова легко идет п канату...

- Сделайте этот номер-сейчас, здесь, в этой комнате. Вот по полу протяну воображаемый канат, а под ним - бездна. С чего вы начнете? Будете пытаться увидеть бездну? Будете заставлять себя верить в то, что вы стоите на канате, чт играет оркестр, что зрители смотрят на вас, задрав головы? Нет, начинайте другого,- действуйте так, как если бы вы шли сейчас не по полу, а по канату.

Если бы эта линия на полу была Канатом, протянутым на большой высоте,- как бы в шли по нему? Идите! Понимаете, как важно, сделав шаг, поставить ногу точно н линию? Иначе вы упадете! Чтобы нога подала точно на центр, следите з равновесием тела. Мышечный контролер - настороже! Глаза неотрывно устремлены н центр каната. При каждом шаге балансируюг руки, помогая телу удержать цент тяжести. Трудно, опасно идти? А если бы на вас при этом смотрели тысяч зрителей,- они вон там, внизу, под вашими ногами,-разве вы показали бы им сво неуверенность?.. Правильно, вы улыбаетесь. Вы делаете это трудное дело так, ка если 'бы вам было легко, спокойно, весело.

- Теперь надо крутить сальто. Поищите, как сделать, чтобы мы поверили в то, чт вы действительно перевернулись в воздухе... Правильно-вы пригибаетесь, ориентируетесь, смотрите, куда пойдут ноги после прыжка, переливаете мышечну энергию в ноги, вниз, к ступням. Рывок вверх! Кругообразное движение головой, как если бы вы перевернулись в воздухе,-и, следя за центром тяжести своего тела, вы быстро переливаете мышечную энергию снова вниз, в ступни ног, потому что момент вашего рывка вы кинули мышечную энергию по телу вверх. Быстрая проверка - точно ли ноги стоят на центре каната. Вы выпрямляетесь. Сальто сделано!

УПРАЖНЕНИЕ 199 ЦИРКОВЫЕ НОМЕРА

- Вы можете сделать любой цирковой номер. Для вас нет ничего недоступного!

Вспомните, например, такой удивительный номер-балансеры на першах. Один артис держит на лбу перш, огромную алюминиевую штангу. Его партнер взбирается п штанге на самую верхушку и делает там гимнастические упражнения, а в это врем "нижний", держащий на лбу штангу, сгибается, садится, поворачивается и внов выпрямляется.

- Какая должна быть взаимосвязь и взаимозависимость партнеров в таком номере! Вы стоите на полу перед 'партнером, но та стоите, как если бы вы были на вершине перша и как если бы ваш партнер держа этот перш на лбу. Малейшая ваша неточность, потеря равновесия, и партнер н удержит перш! Работайте!

- А дрессированных лошадей вы можете показать? Конечно! Для этого не нужн становиться на четвереньки,- пусть ваши лошади бегают на двух ногах, как если б они это умели делать!

- Задание каждому: придумать дома несколько цирковых номеров, отработать их показать нам.

УПРАЖНЕНИЕ 200 ЦИРКОВОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Работа над отдельными цирковыми номерами может завершиться массовым упражнением цирковым представлением, с оркестром на воображаемых инструменг тах, шпрыхсталмейстером, объявляющим номера, с аттракционами первого класса и, конечно, с публикой,- какое же представление в цирке может идти бе аплодисментов? Непременно нужны и униформисты, подготавливающие манеж к каждом

номеру.

Все цирковые жанры могут быть представлены здесь - и конная езда, эквилибристика, и жонглирование, и акробатика, и музыкальная эксцентрика, иллюзионизм:

Высшая школа верховой езды, Атлетические группы, Роликобежцы, Гимнастка на трапеции, Дрессированные обезьяны, Вольтиж на лошади, Воздушный полет, Акробаты-прыгуны, Акробаты на эластичном трамплине, Танцы на проволоке, Собачки-футболисты, Дрессированные тигры, Жонглер на пони, Икарыйские игры, Эквилибристы на катушках, Балансеры на шарах, Морские львы-волейболисты, Фокусы с 'бездонными шкатулками, Перепиливание ящика с живым артистом.

УПРАЖНЕНИЕ 201 ОТВИНЧЕННАЯ ГОЛОВА

В сказке Евгения Шварца "Обыкновенное чудо" веселый и добрый волшебник совершает чудеса удивительно просто: "Шел, понимаешь, по лесу, вижу: молодой медведь.

Подросток еще. Голова лобастая, глаза умные. Разговорились мы, слово за слово, понравился он мне. Сорвал я ореховую веточку, сделал из нее волшебную палочку - раз, два, три..." И что же он сделал? Самую малость-превратил медведя человека!

- Давайте совершать обыкновенные чудеса! Ну, скажем,- подшутите над товарищем.

Пока он спит, отвинтите у него голову и спрячьте ее в комнате. Пусть поищет, когда проснется!

Два ученика выходят на площадку. Один укладывается на скамейку и засыпает.

Другой начинает "отвинчивать" у него голову.

- Осторожнее крутите, не то он проснется. Что, туго поддается, заржавела резьба?

Следите, покойно ли дыхание, не дрожат ли его веки.

Наконец голова отвинчена, и ученик несет воображаемую голову в угол комнаты, прячет ее. Потом будит товарища: "Вставай, пора на занятия!"

- Что же происходит, когда вы просыпаетесь? Видите что-нибудь? Ничего! Правда, голова проснулась вместе с вами, но она лежит в такой темноте, что и ей ничег не видно. Ощупываете руками плечи, шею... а головы-то и нет! Конечно, это шутка вашего приятеля. Вечно он... Но он убежал. Придется вслепую разыскивать голов по всей комнате. Ищите!

Приятель неслышно крадется в угол, берет голову и подсовывает ее хозяину прямо руки.

- Она или нет? Проверьте, может быть-чужая? Ощупайте воображаемую голову.

Узнаёте свой нос, свою шевелюру? Всё в порядке, привинчивайте ее н место!

Отрабатывая с учениками упражнения на чудеса, нужно и в них стремиться отыскать логику и последовательность чудесных действий.

У п р а ж н е н и е 202 ОБЫКНОВЕННЫЕ ЧУДЕСА

Когда фантазия учеников разбужена,-упражнения на чудеса посыплются сами, как и волшебного ведра. Пусть каждый из учеников сделает не менее десятка чудес, чтоб утвердиться в ощущении своего всемогущества. Все чудеса должны быть придуман самими учениками, отработаны самостоятельно и лишь затем продемонстрированы н общем занятии.

Разделим все чудеса на два основных раздела:

1. Чудо, которое неожиданно произошло со мной, самым обыкновенным человеком. К примеру: проснулся, а глаза-на затылке; приходится учиться ходить и жить по-новому;

пью чай и вдруг превращаюсь в маленькую птичку; домашние меня гонят прочь, кошка хочет съесть;

иду на свидание, и вдруг у меня вырастают огромный нос и уши с кисточками;

иду на занятия, а на меня набрасываются невидимки, бьют, пинают, издеваются, а никого не вижу;

вдруг вырастает хвост, как у коровы.

2. Чудо, которое я, волшебник, совершаю. Например: меняюсь с товарищем руками, ногами (отвинчивая их), краду его красивый нос, ему подсовываю свой, курносый;

вколачиваю себе молоточком новые великолепные зубы, один за другим;

хожу и навожу на всех трепет своими руками- у меня вместо рук две змеи;

прикосновением большого пальца превращаю всех во что угодно;

накачиваю себя насосом и становлюсь огромным и могучим;

сам превращаюсь в кого хочу.

Работу над чудесами можно завершить таким же массовым упражнением, как и посл цирковых номеров. Может состояться даже "концерт в доме отдыха волшебников".

МЕХАНИЗМЫ ЖИЗНЕННОГО ДЕЙСТВИЯ ЗАМЕТКИ ПО ПСИХОФИЗИОЛОГИИ ТРЕНИНГА ОДАРЕННОСТЬ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Все живое в мире живет, развивается, усложняется и совершенствуется, испытывая непрестанное воздействие окружающей среды и непрерывно с ней взаимодействуя.

Подчиняясь этому основному условию существования всего живого, развивается как индивидуальность и каждое человеческое существо.

Мы говорим о взрослом человеке: у него такой-то характер, такие-то способности.

Он замкнут. Он общителен. Он весь в движении, как беспокойная ртуть. Он тугоду и мямля. У него абсолютный слух, и он с детства поражал всех музыкальными способностями. Или-ему, как говорится, медведь на ухо наступил. Один-гениальный полководец. Другой-и в солдатах не смог проявить сообразительности.

В чем же тут дело? Кто дарит одному человеку талант, другому ординарность, одному быструю, острую мысль, другому несообразительность, одному упорный, деятельный характер, другому апатичную нерешительность?

Наследственность? Очень соблазнительно свалить на нее все грехи и объяснить все добродетели. Если, конечно, относиться к ней попросту. Петров-одаренный пианист? Еще бы! И мать певица, и дедушка капельмейстер. Но это житейски разговоры. А что говорит наука?

Сейчас науке известны, например, более полутора тысяч наследственных болезней, предрасположений к ним. Врачи могут с достаточной вероятностью предсказать родителям первенца, появившегося на свет с известным наследственным дефектом, заболеет ли их второй ребенок, который еще и не родился.

А черты характера, а потенциальная одаренность? Можно ли их

предсказать? Вед родители передают детям по наследству видовые и индивидуальные особенности организма, передают физические признаки своего типа, в том числе и своеобразную анатомическую структуру отдельных органов чувств, а также общую структуру нервной системы и других систем - кровообращения, дыхания и т. д.

Структуры, передаваемые по наследству (с определенной закономерностью), даю возможность для возникновения индивидуальных способностей и черт характера.

Возможности эти могут и не воплотиться в действительность. Условия жизни могут притупить самое острое зрение, ослабить самую крепкую мышечно-суставную систему, превратить человека с задатками сильной и уравновешенной натуры безвольного истерика, сделать из прирожденного художника педантичного бухгалтера, лишенного порывов воображения.

Нас поражает, что Моцарт в тринадцатилетнем возрасте был уже концертмейстером придворной капеллы еще в раннем детстве завоевав славу композитора, скрипача и дирижера. Поражает, но кажется понятным: значит, у него были яркие прирожденные способности, которые не могли не проявиться в пятилетнем мальчике. Но как быть с другим гениальным композитором, Чайковским? Ничто не предвещало его музыкального гения. До 20 лет он и не думал сочинять музыку. И, само непонятное, Чайковский был лишен абсолютного слуха, без которого как будто невозможен музыкант.

Нет, не так все просто с наследованием задатков одаренности.

Может быть, не в наследственности дело, а в воспитании, в окружающей среде?

Может быть в формировании личности родители принимают участие лишь в той мере, какой их можно назвать "окружающей реальной средой", которая воздействует на своего отпрыска и с которой он согласно взаимодействует (или которой он упорно противодействует)?

Может быть, все психические свойства человека, все особенности его характера, темперамента, мышления - свойства приобретенные? И каждый раз в каждом человеке эти свойства создаются под влиянием условий, в которых он живет, и на основе унаследованных физических структур, из которых, как из кирпичей, можно выстроить все что угодно?

Сколько вопросов стоит перед сегодняшней наукой! Как много неиспользованных резервов еще таится в нервной системе человека! Как низок пока коэффициент полезного действия тех нервных устройств, которыми мы пользуемся! Сколько еще неизведанных белых пятен на карте нашего организма! Жизнь, Личность, Действие, Мысль - это огромные материки, пока еще во многом не исследованные. Скорее описанные, чем изученные.

Академик В. Черниговский пишет в своей статье . ("Известия", 1965, 2 ноября):

"Одной из важнейших будущих задач физиологии головного мозга должно стать изыскание наилучших и наиболее надежных способов использования всех заложенных в мозге ресурсов".

Характерный признак нашего времени - пристальное, обостренное, как никогда, внимание к человеку, к его духовному миру, ко многим человеческим возможностям, увы, до сих пор не развивающимся в полной мере. Время великих, ошеломляющих открытий на всех фронтах науки говорит нам: человек может делать гораздо больше того, что он делает. Его организм - чудо из чудес. Его психика - неисчерпаема. Его знания способны безгранично совершенствоваться!

Далекий прицел науки, заманчивая перспектива - управляемая нервная деятельность!

Когда биология станет точной наукой, можно будет выяснить, как

формируются ходе жизнедеятельности человека (и, значит, как формировать) те или иные черты характера, те или иные индивидуальные способности и склонности, те или иные общие особенности сенсорной организации человека.

Пусть не кажутся лишними эти рассуждения в книге, посвященной творческому тренингу. Напомним, что мы рассматриваем тренинг как способ изучения и освоения механизмов жизненного действия, а также как тренировку органов чувств.

СКОЛЬКО У НАС ОРГАНОВ ЧУВСТВ? МЕХАНИЗМ ВОСПРИЯТИЯ. ОТ ОЩУЩЕНИЯ-К ПОСТУПКУ

Органы чувств-первые разведчики человека в его взаимодействии с окружающей средой. Ощущения и восприятия дают толчок к возникновению любого жизненного действия, любой эмоции, любой мысли. Они связывают человека с действительностью и позволяют ему проявить себя в отношениях с окружающим миром. Чтобы получить направляющую нить в методической разработке упражнений тренинга, нам нужно разобраться (хотя бы в общих чертах) в механизме органов чувств.

По традиции мы еще продолжаем говорить о пяти внешних чувствах- о зрении, слухе, осязании, обонянии и вкусе. Наука давно уже расширила этот список. Современная классификация ощущений (воспользуемся книгой Б. Г. Ананьева "Теория ощущения") такова:

1. Зрительные ощущения, с явлениями ахроматического зрения, хроматического зрения и пространственного видения.
2. Слуховые ощущения, с явлениями речевого, музыкального и пространственного слуха.
3. Вибрационные ощущения (занимающие промежуточное положение между слуховыми осязательными).
4. Тактильные (кожно-осязательные) ощущения.
5. 6. Температурные ощущения и болевые ощущения.
7. Кинестетические (мышечно-двигательные) ощущения. Здесь различают кинестезию рабочих движений рук, кинестезию рабочей позы и опорно-двигательного аппарата кинестезию голосового и рече-двигательного аппарата (артикуляционной моторики).
8. Вестибулярные (статико-динамические) ощущения равновесия и ускорения.
9. Обонятельные ощущения.
10. Вкусовые ощущения.
11. Интероцептивные (внутренностные) ощущения. Предметы и явления материального мира воздействуют на органы чувств, в результате рождаются ощущения, как отражения отдельных свойств предмета или явления. <

Орган чувств-это сложный нервный прибор, называемый анализатором. То, что мы обычно называем органом чувств-глаз, например,-это только внешняя часть анализатора, так называемый рецептор или принимающий аппарат. Пучок центростремительных нервов, соединяющие глаз с мозгом,-это вторая часть анализатора, проводящий аппарат.

Третья часть-мозговые концы анализатора, воспринимающий аппарат, который работает, как своеобразный экран проекции.

Кора головного мозга содержит 14 миллиардов нервных клеток и является как бы совокупностью многих экранов, переплетенных друг с другом. Часть этих экранов занята отражениями ощущений-зрительных, слуховых, осязательных и т. д. В центре каждого экрана - скопление клеток, ядро мозгового конца анализатора. Оно окружено рассеянными клетками анализатора, которые входят в области, смежные ядрами других экранов. Некоторые клетки имеют до 10 тысяч контактов с другими клетками. Все экраны

органов чувств занимают у человека сравнительно небольшой участок коры, большая же часть ее занята ассоциативной областью, объединяюще всю работу мозга в единое целое.

Экраны органов чувств-это "служба информации", собирающая сигналы от внешнего мира и от внутренних органов человека. Ассоциативная область-это "служба действия" на основе полученной информации. Как работает этот аппарат?

Человек прислушивается. Его зовут: "Игорь! Где ты?" Звуки доносящегося голоса - это своеобразный вид внешней энергии, которая воздействует на нервные клетки принимающего аппарата и преобразуется здесь в другой вид энергии (И. П. Павлов называл ее "нервным током"). По центростремительным нервам проводящего аппарата нервные импульсы возбуждения передаются к экрану проекции.

Сначала они разливаются по всей массе рассеянных клеток экрана (иррадиации возбуждения), и эти клетки получают, так сказать, общее впечатление-"нас кто-то зовет",-происходит элементарный и общий анализ внешнего воздействия. Это общее впечатление он тут же передает рассеянным клеткам других анализаторов, своим соседям, чтобы те могли направить в сторону звука то, что нужно в этот момент-зрение, кинестезию и т. д.

Затем возбуждение концентрируется в ядре конца анализатора, клетки его осуществляют высший, конкретный анализ внешнего воздействия. Экран слуховой проекции получает ощущение конкретных звуков. Человек слышит: "Игорь! Где ты?"

Тем временем процесс продолжается. Экран слуховой проекции, связанный контактами с множеством других нервных аппаратов, притягивает к себе следовые рефлекс слуховой памяти, а экран зрительной проекции анализирует зрительные ощущения, помогает себе следовыми рефлексами зрительной памяти. Между нервными центрами поддерживается непрерывная прямая и обратная связь, и в результате экран слуховой проекции получает слуховое восприятие, осознание конкретных звуков, экран зрительной проекции-зрительное восприятие, осознание конкретного человека.

Следовые рефлексы прежних восприятий с помощью механизма словесной системы синтезируют полученные восприятия в представление о зовущем товарище. Игорь понимает:

"Это меня Костик ищет!"

Весь процесс от начала звука до представления - одно мгновение. Оно в виде комплекса звуковых и зрительных восприятий навсегда запечатлелось в памяти.

Ощущение звука голоса привело человека к осознанному представлению о зовущем товарище. Представление ведет к реакции, к поступку, к ответному движению.

Человек поворачивается на зов, идет. Между ощущением и поступком - все то же мгновение. Сознание определило характер поступка, мгновенно отобрав из всех возможных вариантов наилучший. "Машиной высочайшего саморегулирования" назвал И.

П. Павлов человеческий организм еще задолго до появления кибернетики, и сейчас уже не считает позорным для человечества рассматривать наш жизненный механизм как систему автоматического регулирования, которая работает по принципу нахождения исправления ошибок предыдущих проб, творчески создавая наилучший вариант для поставленной цели.

Где наш разумный механизм берет варианты, что перебирает? Следовые рефлекс, оставшиеся в памяти от прошлых аналогичных поступков, совершенных в жизни или воображении. Следовой рефлекс-это многообразные нервные связи между многими анализаторами первой сигнальной системы и следами второй, словесной. Это как бы вся сумма воспоминаний об одном из прошлых поступков. Зрительная память хранит увиденный тогда образ, слуховая память хранит услышанное тогда слово, память рече-двигательной кинестезии хранит сказанное тогда слово, мышечная память хранит схему сделанного тогда движения и т. д.

Все эти отдельные виды памяти, будучи сами следовыми рефлексами,

связаны прошлы поступком в единый рефлекс. Рефлексы хранятся нервными- связями, притягиваются отборочным механизмом сознания, просеиваются, и синтез следовых рефлексов оживляет "связи с периферией". Командный нервный ток посылается к речедвигательному аппарату, к мышечно-суставным аппаратам. Игорь бежит на зов Костика, машет рукой, кричит: "Иди сюда!"

При этом не повторяется точь-в-точь какой-либо из прошлых поступков, потому что синтез внес целесообразные, типические именно для этого случая коррективы, зависимости от сегодняшних условий времени, места, отношений к товарищу и т. д.

Понятно, что чем опытнее человек, тем целесообразнее поступок, ведь отборочный механизм получает множество однородных следовых рефлексов и имеет богатый выбор.

В этой упрощенной схеме "от ощущения к поступку" многого недостает. Для простоты мы говорим об отборочном механизме, который как будто только одним и занят перебирает наудачу все предыдущие пробы и случайно находит нужный вариант.

На самом деле ничего случайного нет. Разработанная П. К. Анохиным теория функциональной системы ввела понятие так называемого "опережающего отражения действительности". Благодаря тому, что каждое раздражение, воспринятое мозгом, заставляет мозг воссоздать в тот же миг все подробности аналогичных раздражений прошлого опыта, "идеальная модель" ответа созревает в мозгу раньше, чем формируется ответная реакция.

Огромную роль в схеме "от ощущения к поступку" играет обратная связь. Вместе "идеальной моделью" ответа, на основе синтеза всех раздражителей (та называемого афферентного синтеза), возникает особый аппарат сравнения и контроля (он называется акцептором действия). Совершается ответное действие, а этот аппарат сравнивает то, что делается, с тем, что должно было совершиться по "идеальной модели" ответа. Сопоставляет, контролирует действие и помогает тем самым целесообразности следующих действий.

Академик В. Черниговский пишет (в статье, которая уже упоминалась), что в самом элементарном условном рефлексе, выработанном экспериментатором, уже скрыты элементы предвидения. Например, если звонок экспериментатора становится для животного сигналом неизбежного события, кормежки, то животное предвидит это событие при одном возникновении сигнала звонка.

"В других случаях напротив, продолжает В. Черниговский, бывает столь трудно уловить последовательную оценку событий, что, конечно, итог кажется совершенно неожиданным". И ученый подчеркивает: "Но именно выяснение физиологических механизмов предвосхищения таких "непредвиденных" явлений и составляет главную задачу, решение которой поможет овладеть скрытыми от нас ресурсами деятельности мозга".

КИНОСТУДИЯ ПЕРВОЙ СИГНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Наблюдая за ребенком от шести месяцев до полутора лет его жизни, можно увидеть, как образующиеся рефлексы делают его поведение все более осмысленным, потому что именно в этом возрасте механизм саморегуляции воочию обнаруживает себя. Можно увидеть, как беспорядочные, бессистемные движения ребенка постепенно находят лаконичное, экономное выражение, как растет опыт движений, опыт "проб и ошибок", и ребенок из ползунка превращается в человека, стоящего на земле обеими ногами.

Можно увидеть, как непослушные его руки делают вначале массу лишних и ненужных движений, ничего удержать не могут, а в конце концов становятся послушными знаками, как взять куклу и как ее не уронить в ту же минуту, - грандиозная наука!

Можно заметить, как формируется вторая сигнальная система, словесная, как сумбура слов, которые вначале обрушиваются на слух ребенка однообразным

шумом, он начинает узнавать наиболее часто встречающиеся сочетания звуков. Ка постепенно его пробуждающееся сознание связывает знакомые звуки "ма-ма" образом одного человека, а звуки "па-па"-с образом другого. Как все больше расширяется круг знакомых звуков, как предметы и явления окружающего мир получают свои названия. И как накапливается материал для формирования ассоциативного мышления.

На экране нашего внутреннего зрения мы можем увидеть иногда совсем неожиданные несообразные вещи. Скажем, вспоминая увиденные когда-то круглые часики, мы попутно увидим вдруг детскую погремушку, зеркальце, баранку или даже деталь огромной машины из "Новых времен" Чаплина. Как прорываются к экрану эти безбилетники?

Когда-то в детстве я впервые увидел часики. Достаточно было мимолетной мысли том, что незнакомый этот предмет похож на кончик хорошо мне знакомой погремушки, которая, как я вспомнил тогда (и увидел на своем экране), валяется в старой коробке вместе с разбитым зеркальцем, - и тут же зрительное восприятие часиков, образовавшее след, немедленно соединилось нервными контактами со старыми следами изображения погремушки и зеркальца.

Когда после этого я увидел другие часы, а потом еще и еще, - все они через обобщающий сигнал сигналов "часы" связывались контактами и с первыми часиками с зеркальцем. Потом мне стало доступно понятие "круглое", и контакты увеличились. Сигнал "круглое" из второй сигнальной системы множеством контактов проложил связи к следам изображения круглых предметов (баранка!) в первой сигнальной системе.

Конечно, это упрощенное описание. Баранка ведь и сама жила не только в квартире второй системы (слово "баранка"), но и в квартире первой системы, где хранилось ее изображение (и не одно, а два-баранка из булочной и "баранка" автомашины.)

Когда-то я разобрал папины часы, пока его не было дома. Мне навсегда запомнились колесики, зубчики. "Целая машина" - подумалось мне. Через десять лет я смотрю картину Чаплина "Новые времена" и, увидев колоссальную машину, работающую, "как часы", вспомнил разобранные часики.

Пунктуальная память не забывает ни одной из ранее проложенных связей. По прошествии многих лет мы не осознаем в момент проекции часиков на экран внутреннего зрения, что след их связан контактами и новыми, свежими, и старыми, еле теплящимися, - со всем комплексом понятия "часы", и понятия "круглое", всех прочих понятий, которые соединились со следом первых часиков в течении нашего жизненного опыта.

Мы можем обнаружить эту взаимосвязь, если, например, начнем припоминать, какие же из виденных нами в жизни часиков имели особенные фигурные стрелки. На экране внутреннего зрения будут появляться одни часы за другими, но в момент припоминания автоматический рубильник будет включать контакты, по которым прорвутся на экран, сквозь шлагбаумы отбирательного контроля, разные "соседи" наших часиков, и даже следы изображений из семьи "стрелки", - совсем некстати вспомнятся стрелки на чьих-то дамских чулках!

Таким способом вторая сигнальная система поставляет кинокартины на наш экран, создавая их, под своим словесным руководством, на киностудии первой сигнальной системы.

СТРАННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПАМЯТИ

Все рефлексы, все, чем занимался наш мозг при взаимодействии с миром, весь опыт человека хранится в кладовой памяти, которая поставляет основной материал для творческого процесса.

Наука еще не знает точно, на чем и как это записано. Словно стрелочке кино съемочный аппарат и крутится лента магнитофона-беспрерывно, в течение всей жизни. Рак образно выражается С. Лем в книге "Соля-рис", эта запись представляется собой белковую

структуру, записанную "языком нуклеиновых кислот и многомолекулярных асинхронных кристаллах". Последние научные данные таковы: процессам запоминания имеет непосредственное отношение нуклеиновая кислота РНК (рибонуклеиновая кислота), а на образование новых ее видов, вероятно, воздействует ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота), которая является хранителем наследственной памяти.

А может быть, правы сторонники электрической теории памяти, и процесс запоминания - это не только изменения химических структур, но и бесчисленные комбинации разных электрических кодов, на которые настраиваются миллиард сверхмалых приемных станций нашего мозга?

Во всяком случае, ясно одно - ни одна из этих молекулярных записей не забывается организмом и хранится до самой смерти. Есть множество подтверждений этому.

Приведем один примечательный случай, описанный Н. Рубакиным в книге "Среди тай и чудес".

Жила в Англии служанка, безграмотная двадцатилетняя девушка. Однажды она захворала, у нее начался сильный жар. В тяжелом бреду она вдруг заговорила на непонятном для окружающих языке. Позвали специалистов. Что же оказалось? Эт темная, забитая девушка, никогда не учившаяся в школе, говорила в бреду на греческом, на латинском, на древнееврейском языках! Еврейские пророчества сменялись греческими изречениями, текстами из латинской библии, и все это было отчетливо, точно, с торжественной интонацией. Никогда прежде она не умела этого, да и не поверила после выздоровления, что говорила в бреду.

Решили было, что на нее снизошла божественная благодать. А потом выяснили, что в детстве она провела несколько лет в доме одного старика священника. Он любил после обед прогуливаться по комнате и громко читать вслух древние книги. Девочка и не думала запоминать эту декламацию, да и не смогла бы всего запомнить. А во взрослом возрасте запомнилось!

О забавном случае сообщили газеты недавно. Некий Эдвард Смит, житель города Бирмингема, поставил в тупик английских психологов: находясь в состоянии опьянения, он разговаривает только на арабском языке и на двух средиземноморских диалектах. Будучи же трезвым, он не имеет ни малейшего представления о них.

Запоминаются не только слуховые восприятия. Человеческий организм как бы запечатлевает весь комплекс своего жизненного действия - в прямой последовательности и связи по времени. Аппарат запоминания снабжен как бы внутренними часами и внутренним календарем, непрерывно действующими в организме.

Эт обнаруживается в опытах, которые кажутся неправдоподобными.

Один опыт описан профессором К. И. Платоновым в книге "Слово как физиологически и лечебный фактор". В 1929 году случилось профессору лечить больного, страдавшего тяжелой формой истерического невроза. Больной выздоровел, а год через полтора приехал случайно по делам службы в город, где он лечился, и К. И.

Платонов решил воспроизвести у него, в виде эксперимента, следы прошлого патологического состояния. Цитируем: "Приведя его в состояние внушенного сна, ему внушили: "Сегодня у нас 20 декабря 1929 года (дата его поступления в стационар), проснитесь!" При этом в разговоре мы сознательно совершенно не касались его прошлой патологической симптоматики. Р. проснулся, и действительно мы увидели перед собой прежнего больного: выражение лица тревожно-угнетенное, с страхом озирался по сторонам, на вопрос отвечает неохотно, раздражен. На предложение встать и идти в палату стал оглядываться по сторонам, ища палку, без которой он тогда не мог ходить.

Словесной инструкцией: "Спать!" был быстро усыплен, после чего ему было сделано внушение обратного характера: "Сейчас 20 февраля 1931 года, проснитесь!"

Проснулся с хорошим самочувствием, содержание сеанса не помнит".

Второй опыт описан Б. К. Кажинским в книге "Биологическая радиосвязь". Почтенно старушке было внушено, что ей 8 лет. Ее спросили, умеет ли она

читать и писать.

Она заявила, что учится в первом классе. Когда ей предложили написать свое имя фамилию, она вывела круглыми детскими буквами "Люба Мальцева". Слово "отъезд" она написала через букву "ять", как требовало старое правописание. Позднее, нормальном состоянии, когда ей предложили снова написать свою фамилию, она сначала сказала, что без очков писать не может, а когда нашла очки, - быстро, совсем не по-детски написала: "Любовь Алексеевна Мальцева". Слово "отъезд" написала без "ятя", по-нынешнему, очень удивилась, когда ей показали прежнюю запись и она узнала свой детский почерк.

Запомним эти странные особенности человеческой памяти. Для разработки наиболее продуктивной методики совершенствования своего человеческого "инструмента" нужно привлечь все известные нам сегодня закономерности в деятельности нервной системы.

Например, анализируя механизм сновидений, мы можем яснее представить себе структуру ассоциативного мышления.

Вот отрывок сновидения, записанного одним из студентов тотчас же по пробуждении:

"Кто-то,- я не осознаю, кто,- идет вместе со мной по проселочной дороге. И говорит мне книжными словами: "Все течет, все изменяется. Да?" "Нет!- говорю вслух,- не все течет, не все изменяется",- а сам думаю про себя (это во сне-то!), поймет ли мой собеседник, что я хочу уверить его в неизменности моего отношения к нему? Никого я уверяю? - мелькнула мысль, я поворачиваю голову, смотрю и никого рядом с собой не вижу. Вижу реку.- бурлящий поток среди камней.

Вижу деревья на берегу. Березу. Мы сидим под березой (и теперь я уже знаю вижу, с кем) и спорим, сегодня ли нам уезжать или завтра. На поезде или самолетом. Вижу поезд. Нет, не поезд, а дачную электричку. Но еще сижу под березой. Один. Слышу мерный перестук колес по рельсам. Думаю: "Надо бежать, а то опоздаю". Эта мысль сразу же превращается в движение: я, оказывается, не сижу под березой, а уже бегу, как будто давно. Странно бегу- задыхаясь и недоумеваю, почему я так неудобно бегу, машу обеими руками одновременно, правой и левой вперед, правой и левой назад... Я просыпаюсь и в момент пробуждения ловлю себя на том, что "как будто дышу" быстро и часто, а руками "как будто машу". Когда это ощущение исчезает, я вспоминаю сон".

Анализ любого сновидения прежде всего убеждает нас: каким бы бессвязным, нелогичным и хаотическим ни было сновидение, оно всегда питается запасами и кладовых нашей памяти. То, что я видел во сне, - все это когда-то прожило мое тело. Или все это проходило в моих фантазиях. Но в других комбинациях. И разное время. Вот это-то и интересно. Значит, существуют связи между определенными прожитыми и осознанными чувственными образами, и эти связи могут оживать при благоприятных обстоятельствах.

Я слышу внутренним слухом слово "течет", и слово это вытягивает из кладовых ассоциативной памяти образ реки. Река вызывает видение деревьев на берегу.

Деревья вызывают образ одной памятной мне березы и т. д. Еще примечательнее-единство мысли и движения. Я думаю: "надо бежать". Эта мысль приводит к представлению, как я бегу, но тут оказывается, что я уже бегу,-мысль неразрывна со всеми механизмами тела, которые совершают движение. Мало того, выясняется, что я не только представлял себе это в воображении, а что неподвижное тело мое совершало движения, только в микроскопической дозе: двигались руки и ноги, чувствовалось частое дыхание.

Так обнаруживает себя природа мысли. Мысль-это рефлекс, заторможенный в своей двигательной части, и всякая мысль есть слово в состоянии начала мускульно деятельности,-так говорил еще И. М. Сеченов.

СЕНСИТИВНОСТЬ

Жизнедеятельность человека основана на постоянном образовании условных рефлексов и постоянном проявлении условных рефлексов как временных связей организма окружающей средой. В основе поведения каждого конкретного человека лежат совокупность условных рефлексов, приобретаемых этим человеком в ходе его жизни представляющих его жизненный опыт.

И элементарные, и сложные условные рефлексы образуются в результате деятельности органов чувств, и характеристика их, следовательно, зависит от характеристик сенсорной организации человека.

".. У одного и того же человека одновременно имеется много форм абсолютной различительной чувствительности, развитых неравномерно и отличных друг от друга по уровню, - пишет в "Теории ощущений" Б. Г. Ананьев. - Так у одного и того же человека может быть повышенная разностная чувствительность в области пространственного видения или речевого слуха, а одновременно-пониженная чувствительность цветового зрения или музыкального слуха... Неравномерное развитие разных видов чувствительности в этой структуре проявляется не только в сфере восприятия, но также в памяти и мышлении. Об этом свидетельствуют достаточно изученные явления зависимости запоминания от сенсорного способа заучивания (зрительного, слухового, кинестетически-двигательного)... С аналогичными явлениями доминирования того или иного чувственных образов мы встречаемся в области внутренней речи и мыслительных процессов, динамики образов воображения в процессе изобразительного, музыкального, поэтического, технического творчества".

Кроме частных видов чувствительности, как отмечает Б. Г. Ананьев, можно установить и общий для данного человека способ чувствительности, общее свойство сенсорной организации человека - сенситивность, входящую в структуру темперамента.

Рассмотрим признаки сенситивности. Именно они, как и признаки отдельных чувствительностей, являются тем материалом, который "обрабатывает" тренинг, которым он одновременно пользуется для целенаправленной "обработки".

Основные признаки сенситивности таковы:

1) устойчивые проявления общего темпа возникновения и развертывания чувственно-двигательных реакций - скорость их возникновения, их длительность и "эффект последствия";

2) устойчивые проявления психомоторного ритма - способа переключения с одного вида чувственного различения на другой, плавность или скачкообразность переходов (наиболее показательным является тут способ переключения, связанный пластичностью всей мозговой организации человека);

3) характер силы реакции, которой человек отвечает на самые различные раздражители;

4) характер глубины реакции, о которой можно судить, главным образом, по глубине следовых реакций, глубине запечатлевания непосредственных образов и яркости образующихся представлений и их ассоциаций.

Таким образом, сенситивность неразрывно связана с типом эмоциональности: эмоциональной возбудимости или тормозимости. Можно ли развивать сенсорные умения, не определив характера сенситивности ученика и характера частных особенностей его чувствительностей? Можно ли полагаться на то, что в ходе обучения мы "на глазок" определим все его сенсорные особенности? Научная методика обучения должна предусматривать, что еще в период приемных испытаний каждого будущего ученика нужно раскрыть:

1) потенциальные свойства каждой чувствительности (зрительной, слуховой, осязательной);

2) доминирование того или иного типа памяти (зрительной, слуховой, двигательной), учитывая необходимость для актера зрительной памяти как основной;

3) темп возникновения и развертывания чувственно-двигательных

реакций;

4) ритм и способ переключения (включая быстроту переключения) с одног чувственного различения на Другое;

5) силу и интенсивность чувственно-двигательной реакции;

6) глубину следовых реакций, яркость образующихся ассоциаций;

7) степень владения зрительной памятью. Можно с уверенностью сказать, что нужны сенсорные качества поступающего ученика прямо пропорциональны его дарованию, которое надо воспитать в процессе обучения.

Раскрыв характер сенситивности учащегося, можно выявить необходимость индивидуального развития те или иных сенсорных умений, а затем в тренинге отрабатывать эти умения.

Вероятно, недалеко время, когда при кафедрах актерского мастерства буду существовать экспериментальные лаборатории психофизиологии творчества, оснащенные всей осциллографической аппаратурой, какую уже сегодня може предоставить наука и какую она использует в исследованиях, например, п инженерной психологии, по физиологической акустике, по аудиометрии, п эвристическому программированию.

Исследовательская работа таких лабораторий поможет установить объективны критерии творческой одаренности и определить наиболее плодотворные пути е развития и совершенствования.

ВЫЯВЛЯТЬ ИЛИ РАЗВИВАТЬ*

Существуют мнения, что сенсорные свойства человека не поддаются изменению, и можно только выявить, если они находятся в скрытом виде, но нельзя развить.

Американский психолог Сишор утверждает, что характер отдельных чувствительности человека не изменяется, поскольку они врожденные. Существует тезис Салмона Блейкли, что индивидуальные различия чувствительности абсолютны и не зависят о объективных условий, в которых они функционируют.

Сишор, исследуя слуховые ощущения и работу слухового анализатора, пришел выводу, что врожденные : ' различия людей в структуре органа слуха вызывают различия в восприятии высоты звука, а следовательно музыкальное дарование н только само по себе врожденно, но оно врожденно в специфических типах. Од- : ^ нако опыты и исследовани советских ученых (в частности, Б. Теплова и В. Кауфмана) свидетельствуют, что звуковысотное различие воспитуемо.

Опыты показывают, что наследственно-врожденные особенности и различия структуре органов чувств не определяют пределов чувствительности. Индивидуальны различия чувствительности складываются, главным образом, под влиянием второ сигнальной системы, в результате рефлекторной работы коры головного мозга, структура органов чувств приспособляется к изменениям чувствительности, происходящим в результате направленной человеческой деятельности. Значит, вс виды чувствительности развиваются и поддаются обработке.

А в каких пределах уже сейчас выявляется воспиту-емость сенсорных умений, говорят многочисленные опыты. В опытах Л. Шварц острота зрения повышалась короткий срок до 207 процентов, а общая чувствительность зрени увеличизалась'под действием упражнений до 1000-1250 процентов по отношению исходному уровню. В опытах Б. Теплова порог звуковысотного различения изменялс после тренировки на 130 центов (а цент-это сотая доля одного настроенног полутона).

Что это означает практически? Звуковысотная чувствительность музыкантов дает и возможность сравнивать звуки и различать их по высоте тона. У людей, н занимающихся музыкой, умение различать звуки по высоте гораздо ниже, чем музыкантов. Так называемый порог звуковысотного различения у большинства люде обозначается числом центов от 6 до 40, а у людей с хорошим музыкальным слухом-о 3 до 4 центов.

Упражняя звуковысотную различительность, Б. Теплов за семь сеансов (как пише Б. Г. Ананьев) снизил у одного испытуемого величину порога с 226 до 94 центов, другого - с 32 до 16 центов.

Посмотрим, насколько изменяются способности к отдельным ощущениям под влияние трудовой деятельности. Скажем-черный цвет. Строго черный, без всяких примесей. Для большинства из нас-это один определенный цвет, в котором мы можем различить не более двух-трех оттенков. А красильщик различает до 40 оттенков! Переход от красного желтому цвету- сколько оттенков мы различим в нем? Не больше двадцати пяти. А глаз опытного сталевара различает до 200 оттенков (это проверено специальными опытами).

Нормальное человеческое ухо способно, конечно, отличить тараканье одного мотор от другого. Любой судовой механик может на слух определить, сколько оборотов минуту дает какой-нибудь судовой двигатель-200, или 500, или 1000. Но опытный летчик (как свидетельствует К. К. Платонов) отличит на слух разницу между 1300 оборотами в минуту и 1340, это уж никак не доступно "нормальному" уху.

Так профессия человека изменяет и совершенствует различительные способности его органов чувств. Так жизнь формирует нервную систему человека.

Любопытный пример целенаправленной тренировки органов чувств мы можем прочесть в письме известного летчика-испытателя С. Н. Анохина (опубликованном в журнал "Огонек", № 52 за 1964 г.). После несчастного случая в воздухе летчик потерял глаз. Можно ли летать с одним глазом? Ведь летчик должен обладать глубинным зрением, уметь верно определять расстояние до земли при посадке самолета. Что сделал С. Н. Анохин?

"Я уходил на прогулку в горы,- пишет он,- и целыми часами подбрасывал и ловил камешки. Сначала ловить было нелегко: никак не мог правильно определить расстояние до падающего предмета. Эта тренировка очень помогала. В другом упражнении помогали товарищи. Устанавливали рядом две палки, потом одну из них выдвигали и спрашивали, которую. Я научился видеть одним глазом, как двумя, снова стал полноценным летчиком-испытателем".

Зачем все это актеру?

Разумеется, воспитание сенсорных навыков и умений в обучении актера не самоцель.

Увеличение сенсорных возможностей актера и не мыслится в отрыве от всего сложного комплекса творческих знаний и умений, помимо чисто сенсорных.

Совершенствование сенсорных умений потому и имеет смысл, что в жизнедеятельности человека все неразрывно связано. Еще в исследованиях В. М. Бехтерева, при методе одновременно регистрации вегетативных и двигательных изменений, была доказана связь между ощущениями, движением и эмоциями.

Расширятся сенсорные возможности актера-расширится и сфера его мыслительных эмоциональных возможностей. Это произойдет не только потому, что первичные ощущения представляют собой "горючее" для мышления и эмоций, но и потому, что само воспитание сенсорных умений в тренинге осуществляется с учетом многих элементов жизненного и сценического самочувствия.

Само по себе развитие отдельных сенсорных умений может и не дать никакого эффекта, кроме, так сказать, "местного": увеличится различительная способность осязания, например, или улучшится память слуховых восприятий. Общий же эффект, расширение сферы эмоциональных и мыслительных возможностей- легко возникающая, быстрая мысль, легко возникающие эмоции, которые должны стать "управляемыми", быстрые и естественные переключения от одной эмоции к другой, яркие внутренние видения,- вот этот общий эффект появится лишь в том случае, если упражнения тренинга будут отвечать следующим условиям:

- 1) если - каждое из них будет иметь конкретную физическую цель, помимо главной, творческой;
- 2) если преподаватель, следя за выполнением творческой цели, будет

контролировать и физическую цель упражнения, исполняемого учеником;

3) если круг физических целей будет достаточно широк и воспитание сенсорных умений будет планомерным и индивидуализированным для каждого ученика.

Например, упражнение "Игры индейцев". В нем две группы учеников за установленное время рассматривают вещи, принадлежащие "противнику", а потом рассказывают о этих, уже спрятанных вещах во всех подробностях. Физическая цель здесь - развитие зрительной памяти. Главная цель-творческая: каждый ученик ставит себя вымышленные предлагаемые обстоятельства, придумывает, почему и для чего ему надо рассмотреть вещи,- чтобы запомнить, как их сделать, или решить, стоит ли купить такие же и т. д. Эта творческая цель может быть достигнута только с помощью развитой зрительной памяти. Таким образом, физическая цель служит творческой.

В общем, каждый ученик исследует здесь и одновременно осуществляет простейшее жизненное действие-внимательно рассматривает предмет, чтобы сделать себе так же. В работу прежде всего вовлекаются зрение и зрительная память, которые сам тянут за собой цепочку всех иных необходимых "инструментов", помогающих выполнить действие,- и мышление, и внимание, и воображение.

Ясно, что первичными элементами в этих упражнениях являются зрение и зрительная память. Мы можем контролировать упражнение, следя за тем, как смотрит ученик, все ли видит, не упускает ли каких-либо деталей. А когда рассказывает,- активен ли привлекает "245

Зрительную память, описывает ли свои внутренние видения или старается выдумать детали.

В жизни в момент жизненного действия нам не нужно заботиться о том, что надо смотреть, надо видеть, надо вызывать внутренние видения,-рефлексы непроизвольно включают нужные кнопки. Но воссоздание жизненного действия требует сознательного "включения кнопок". Осознанное выполнение непроизвольных в жизни сенсорных умений - это и есть начало работы над освоением механизма жизненного действия.

Нет такого градусника, который позволил бы нам измерить самое главное, само нужное в процессе рождения актера-повышение его "эмоциональной грамотности", возрастающей способности выявлять большие, подлинные чувства. Но если мы займемся первым кирпичиком, лежащим в фундаменте чувства-ощущением, доступны нашему воздействию и (может быть) измерению, то мы сможем, косвенным образом, измерить "эмоциональную грамотность". Вероятно, она повысится настолько, насколько увеличатся сенсорные умения.

В работе над каждым упражнением преподаватель должен иметь в виду линию развития сенсорных умений ученика, сегодняшнее состояние этих умений и завтрашнюю цель воспитания.

ЧЕТВЕРКА ВНУТРЕННИХ ВОЗБУДИТЕЛЕЙ ЖИЗНЕННОГО ПОСТУПКА. СТРУКТУРА ЖИЗНЕННОГО И СЦЕНИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ

В результате тренинга, развивающего сенсорные умения, совершенствуется деятельность каждого органа чувств, углубляются следовые реакции и повышается яркость образующихся ассоциаций, укрепляется произвольное владение зрительной памятью в работе образного мышления, увеличивается сила и интенсивность чувственно-двигательных реакций, убыстряются произвольные переключения с одного чувственного образа следового рефлекса на другой, с одной чувственно-двигательной реакции на другую.

Какие же из чувственных образов и следовых рефлексов занимают главенствующее место в образовании жизненного поступка, подвластны нашему произвольному вызову и, следовательно, главные в тренинге? Вот они.

1. Зрительный образ, связанный воедино со слуховыми и другими восприятиями, мысленным словесным сигналом и с памятью прошлых восприятий и

представлений.

Пример: я смотрю на товарища, который идет ко мне,- этот зрительный образ связывается и со звуком его голоса, и с его именем, сразу же возникшим в мысли, и с памятью представлений о нем и наших взаимоотношениях. Есть и кинестетически ощущения-они Проявляются здесь в пристройке мускульной системы к предстоящему действию, в готовности двинуться навстречу товарищу, или махнуть ему рукой, или отвернуться.

2. Слуховой образ, связанный воедино либо со зрительными и другими восприятиями, либо с внутренним видением, то есть памятью восприятий, а также с мысленным словесным сигналом, с памятью прошлых восприятий и представлений кинестетических ощущений.

Пример: услышанный в этот момент голос товарища (если товарища не видно), связанный с памятью об его облике, с его именем, возникшим в мысли, и с той же памятью представлений о нем и пристройкой мускульной системы, что и при зрительном образе.

3. Внутреннее видение - следовой рефлекс чувствен-ного образа, в основе которого зрительное восприятие, связанное с другими восприятиями представлениями, а также с кинестетическими ощущениями и со словесным сигналом, то есть словами - произнесенными, услышанными или мысленными.

В отличие от чувственных образов, толчком к появлению которых служат импульсы чувственного воображения, полученные из окружающей среды,- внутреннее видение возникает у человека под воздействием второй сигнальной системы, с помощью словесного сигнала, связанного с осознанием какого-нибудь воздействия окружающей среды.

Пример внутреннего видения-любое зрительное воспоминание, которое мы вызываем себе с определенной целью или которое возникает на экране внутреннего зрения как бы произвольно, а на самом деле под влиянием словесного сигнала (произнесенного, услышанного или мысленного), как чувственное отражение прямого смысла словесного сигнала или как его ассоциация, сходная с ним по смыслу.

Внутреннее видение, как и другие следовые рефлексy, не бывает статичным, потому что оно - отражение динамического явления.

4. Кинестетический рефлекс (или память движения). Он связан воедино со следовыми рефлексами нескольких чувственных восприятий (зрительного, в первую очередь), также со словесными сигналами, которые сопутствовали его образованию.

Пример: мускульная память об ударе топором о полено. Она запечатлена память мускульно-суставных ощущений, которая синтезирует в момент появления рефлекс кинестетические ощущения всех ситуаций, когда мы, сжимая топор, ударяли им по полону, или воображали, что колем дрова, или видели, как кто-нибудь колот дрова и тело наше произвольно имитировало все движения (это было так незаметно, что мы не осознавали этого). К мускульно-суставной памяти присоединены тактильные, осязательные ощущения - в воспоминаниях о деревянной фактуре рукоятки топора, о весе топора. Этот рефлекс включил в себя также кинестезию рече-двигательных, артикуляционных ощущений, когда тяжелое дыхание находило исход в возгласах, сопровождающих удар. В нем есть и мускульная память рабочей позы в момент удара, запечатлевшая распределение напряжения мускулов в всем теле.

Когда мы вспоминаем об ударе топора, воспоминание это сопровождается и слухо-речевыми рефлексами (память о наших возгласах и звуке удара топором по полону), а все слухо-речевые ощущения включают временные связи второй сигнальной системы.

Оно связано и со зрительными воспоминаниями. Память хранит места действия все ударов топора, как произведенных нами в жизни, так и увиденных. Самое памятно место быстрее других всплывает на экране внутреннего зрения и помогает своей конкретностью синтезировать все кинестетические ощущения.

Кинестетический рефлекс, являясь составной частью жизненного поступка, представляет собой отражение элементарного, простейшего физического действия.

Теперь линия "ощущение - поступок" может быть нами продолжена. В общем ходе жизненного действия следуют одно за другим: ощущение, восприятие, представление (или внутреннее видение): элементарное физическое действие (или кинестетический рефлекс);

жизненный поступок (или воспоминание о нем), слагающийся из нескольких элементарных физических действий;

отдельное жизненное действие, направленное на достижение определенной цели выражающееся в последовательном ряде поступков человека;

жизненное поведение, его перспектива и общие цели.

Нарастающую структуру сценического действия можно определить той же последовательностью. Начиная от ощущения и до элементарного физического действия, оно проходит все ступеньки жизненного действия, а затем следует:

действенный эпизод;

событие, включающее несколько действенных эпизодов, направленных по сквозному действию;

сценическое поведение образа (человеко-роли), его сквозное действие, направленное к сверхзадаче спектакля, а также перспектива артиста и его сверх-сверх-задача.

СХОДСТВО И РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ ЖИЗНЕННЫМ И СЦЕНИЧЕСКИМ ДЕЙСТВИЕМ

Изучение механизмов и законов жизненного действия будет сопровождать актера на всем протяжении его актерской деятельности, потому что искусство переживания строит жизнь, заключенную в роли, не только исходя из законов реальной жизни (это же делают и приверженцы школы представления), но и в полном соответствии этими законами.

"Жизнь человеческого духа роли"- есть отражение объективной реальности, заключенной в роли. Поэтому искусство переживания рассматривает объективную реальность, заключенную в роли, как жизнь, постоянно - движущуюся изменяющуюся. Именно поэтому требует Станиславский - играть "каждый раз, как первый раз", и именно поэтому советует он постоянно обновлять что-то в мелких деталях предлагаемых обстоятельств.

В искусстве же представления актер строит свою роль, создавая цепь застывших, раз навсегда решенных "слепков чувств", представляющих собой лишь внешнюю оболочку, форму чувства.

Здесь кстати будет в скобках заметить, что насильственное вдалбливание режиссером актеру субъективных своих представлений о роли напрямик ведет (иногда неожиданно для режиссера) к искусству представления, потому что режиссер пытается сформировать сознание актера, вместо того чтобы вместе с актером познать бытие человеко-роли.

Объективная реальность, заключенная в роли, соответствует жизни в той же мере, какой сценическое действие соответствует жизненному. Знака равенства между ролью и жизнью, между сценическим и жизненными действиями нет. Реалистическое искусство, в противоположность натуралистическому, предполагает сознательный отбор конкретных жизненных проявлений. Четкое разграничение сценического действия от жизненного столь же важно, как и нахождение общих черт, сближающих два эти действия.

И у сценического, и у жизненного действия одинаковая природа, они протекают по одним и тем же законам жизни, это сходные, но разные явления. Как братья-близнецы, оба явно и несомненно живые, похожие друг на друга, но у каждого свой характер, свое имя и свое поле деятельности.

И то и другое действия являются результатом отражения действительности, и, как результат отражения, они вторичны по отношению к действительности. И то и другое действия органически проявляются в процессе жизнедеятельности человека, как подлинные, то есть логические, целесообразные и продуктивные действия, обнаруживающие истину страстей и правдоподобие чувствований в заданных (или воображаемых) обстоятельствах. Психические процессы при том и другом действии рефлекторны по своей природе. Этим исчерпывается сходство между ними.

Отражение действительности в жизненном действии проявляется в овладении человеком этой действительностью, в сознательном и целенаправленном изменении этой действительности. Характер жизненного действия при этом определяется характером человеческой личности, теми индивидуальными его особенностями, которые складываются в социально-общественном процессе его жизни и обнаруживаются в отношениях, ему присущих, к предметам и явлениям окружающей действительности. Сценическое же действие, как сказано выше, отражает объективную реальность, заключенную в роли. Она направляется сверхзадачей роли сверх-сверхзадачей артиста.

Рефлекторная природа психических процессов в жизненном действии основывается на неожиданности и неповторимости каждого предстоящего жизненного мгновения (даже если что-то ожидается или что-то повторяется), и в этом основное отличие жизненного действия, от сценического, в котором все должно быть "как впервые" в то же время все задано в роли и известно наперед.

Сделать известное неизвестным, то есть заданное в роли сделать рождающимся впервые на сцене - вот основная задача актера. Он выполняет ее, строя сценическое действие по законам жизни.

Не забудем только, что жизненное действие хоть и осуществляется "каждый раз, как в первый раз", но нередко содержит и элементы механического, автоматического действия. Ведь наш "механизм саморегуляции" стремится заавтоматизировать как можно больше элементов жизненного действия. Это ярче всего проявляется в профессиональной деятельности людей.

Возьмем пример из жизни, в котором автоматизация почти незаметна. В любом бытовом разговоре всегда встречаются и "первородные" фразы, результаты обдумывания вопроса или мысли собеседника, и "эвристические" фразы, механические.

Вот простейшая переборка репликами из живого разговора в больнице. Медсестра утром будит больного, чтобы поставить ему градусник, а больному еще хочется поспать.

Медсестра: Градусник!

Больной: А у меня всегда нормальная. Медсестра: Думаете?

Больной: Не только думаю, - знаю.

Медсестра (начинает сердиться): Слишком вы много знаете, больной.

Берит градусник.

дайт поспать, а?

Больной (умоляет): Сестричка! Такая красивая и такая жестокая. Ну,

вся первая половина разговора-мгновенная, автоматическая перекидка словами.

Первое обращение медсестры абсолютно автоматически. Оно возникает у нее так же произвольно, как произвольно само движение руки, протягивающей градусник.

Движение руки вызвало это привычное: - Градусник! , Ответ больного, еще сонного, с еще закрытыми глазами, возник немедленно.

Его продиктовали предлагаемые обстоятельства ("спать хочется"). Быстрота ответа доказывает, что у больного не было времени, чтобы придумать, как отвертеться от градусника, но что он в больницах не новичок, некоторых сестер ему удавалось убедить прежде (и не раз!) этой нехитрой фразой, так что думать тут незачем, язык сам

откликается.

Две последующие фразы продолжают эту автоматическую переброску привычными для данного больного и данной медсестры словами. Но градусник продолжает торчать перед глазами, а медсестра начинает сердиться. И больной вынужден думать, как бы ему умясить сестру. Поэтому дальнейший разговор приобретает "первороденный" характер.

Говоря о жизненном действии и сценическом, нельзя упускать и следующего обстоятельства: в каком бы качестве ни пребывал актер, по какой бы системе ни играл, его пребывание на сцене есть жизненное явление, протекающее по законам жизни. Значит, сценическое действие - одно из проявлений жизненного действия в широком смысле этого слова. Осуществляя сценическое действие, находясь в образе, актер остается вместе с тем и самим собой, то есть видит своими ушами, действует своим собственным телом. В этом смысле обидное выражение "он не живет на сцене" или "плохо живет" - чрезвычайно условно (кроме верного - "он не живет в образе").

Жизнь настолько многообразна в своих проявлениях, человеческие характеры настолько индивидуальны; искреннее, непосредственное, механическое (в виде стертых слов-штампов) и даже притворное, наигранное и фальшивое,- все это так часто встречается в повседневной жизни, что в конце концов любое действие актера, любой штамп и наигрыш (кроме слишком уж "актерских") могут восприниматься и нередко воспринимаются так называемым неискушенным зрителем как органическое поведение. Протест - "так в жизни не бывает" - возникает обычно лишь тогда, когда жизнь актера на сцене уже явно противоречит логике образа.

Актер, действующий по законам искусства переживания, живет в образе, выстраивая свою жизнь в соответствии с логикой образа. Актер, следовательно, подчиняет свое органическое существование, вне которого он (как живой человек) не может пребывать,- логике образа, логике взаимоотношений образа с окружающей средой. Значит, когда мы говорим о "возбуждении творчества органической природы", мы понимаем под этим путь к слиянию актера с образом и тем самым - путь к превращению жизненного действия в сценическое.

С этой точки зрения процесс игры на сцене и процесс подготовки роли - это преобразование жизненного действия в сценическое, при котором живой человек-актер и заданная роль образа превращаются в человеко-роль. Превращение (по существу и буквально - перевоплощение) не может состояться иначе как случайно, если актеру неизвестен механизм жизненного действия и неведомы пути превращения жизненного действия в сценическое. Тренинг призван этому помочь.

Неорганическое существование актера в образе, стихийное "попадание" "выключение" из образа как раз и свидетельствует, что актер ждет, когда на него "накатит", хотя самый факт такого ожидания психологически исключает возможность перевоплощения.

МЕТОД ФИЗИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ. МЕХАНИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ ИЛИ ЖИВОЙ ПОСТУПОК?

В практике театральной педагогики не всегда верно толкуется сущность метода физических действий.

Из анализа работы сенсорного механизма человека мы можем сделать вывод о структуре физического действия. Каждое из них, а также структуру отдельного жизненного поступка можно представить себе с двух взаимосвязанных сторон:

- а) со стороны внутренней - как совокупность чувственных образов, внутренних видений, мысли и речи;
- б) со стороны внешней - как совокупность кинестезии моторных движений кинестетических рефлексов.

Мы видели, что кинестезия связана с мыслью, а чувственные образы и

речь- кинестезией. Движение- мысль! Взаимосвязь их обнаруживается еще и в том, что кинестетическую память можно пробудить зрительным восприятием или воспоминанием, а мысль (или внутреннее видение) может возникнуть в результате воспроизведения кинестетического рефлекса, так как сама связь между движением и мыслью - рефлекторна.

Кинестетическая память связана в механизме рефлекса и с эмоциональной памятью.

При совершении целесообразного физического движения для какой-нибудь цели готов включиться все контакты нервных связей, соединяющих кинестезию совершаемого движения с рефлексам (зрительными, словесными, эмоциональными, кинестетическими) прошлых аналогичных поступков.

Оживляет ли физическое действие следовые рефлексы само по себе? В жизни-да. Ведь в жизни каждое физическое действие - следствие предыдущего действия или поступка, им рожденное. Жизненное действие-непрерывная цепь естественных рожденных физических действий и поступков. А в сценическом действии цепь распадается на отдельные звенья, которые актер должен соединять, одно за другим.

И одной "накаткой" действий еще нельзя превратить возможность оживления следовых рефлексов в действительность.

".. Абсолютная, непоколебимая вера в происходящее на сцене,- говори Станиславский,- хоть и создается, но очень редко. Мы знаем отдельные, более или менее продолжительные периоды такого состояния. В остальное же время жизни изображаемой роли правда чередуется с правдоподобием, вера с вероятием".

Актер стремится расширить эти периоды логикой и последовательностью физически действий. Но каждое действие - само является рефлекторным, и если он повторяется раз за разом, на каждой репетиции и на каждом спектакле без сознательного оживления актером следового рефлекса, без обновления внутренних видений, оно становится механическим действием, динамическим стереотипом, возникающим произвольно от однообразно повторяющихся раздражителей-от репли партнера, большей частью, а то и от собственных привычных движений.

Поставив перед собой задачу действовать "каждый раз, как в первый раз", актеру должен в процессе выполнения физического действия сознательно оживлять следовые рефлекс с помощью памяти восприятий, мысли, внутренних видений-для того, чтобы сознание помогло создать новый, синтезированный вариант поступка по закону жизненного действия. Произвольное-через произвольное!

Упрощенное, неверное понимание метода приводит, огорчая его последователей, мертвящему штампу простоты, потому что физическое действие, будь оно самым логичным, самым последовательным и целесообразным, способно лишь расчистить чувству дорогу, открыть все нужные семафоры на нервных путях, включить все нужные контакты и подготовить нервную систему к дилемме-либо в данное мгновение закреплять формирующийся механический рефлекс, либо породить новый живой поступок.

Когда актер будет во время действия сознательно соединять звенья разорванной цепи поступков, тогда физиологически может возникнуть естественная "цепная реакция": после ряда сознательно соединенных звеньев продолжающиеся логические последовательные действия смогут наконец сами вызвать живой поступок. Но это еще не "истина страстей", а только ближние к ней подступы - произвольно родившийся поступок. Несколько таких рождений-и можно встречать живое чувство! Тогда непрерывность логически развивающегося действия ("накатанного" репетициями) даст возможность выявить истину страстей.

Принцип непрерывности, по которому в первичном жизненном действии кинестезия и мысль находятся в произвольном единстве, надо соблюдать и в сценическом, вторичном действии. В нашей власти держать кинестезию и мысль в произвольном единстве, насильственном единстве до тех пор, пока произвольное не превратится в произвольное. Только не нарушать непрерывности мысли, видений,

чувственным образом, чтобы кинестезия не превратила действие в цепь произвольных штампов, как это часто бывает в жизни, если человек совершает действие автоматически, не думая о нем. Жизненные наблюдения подтверждают этот закон.

Тренинг должен извлечь из сказанного следующие уроки:

1. Нужно научиться владеть кинестезией.
2. Нужно научиться владеть течением внутренних видений, мысли, чередование чувственных образов, произвольными переключениями.
3. Нужно научиться владеть непрерывностью логически развивающегося действия.

СЕНСИТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ

Вторая сигнальная система, словесная, совершенствуясь в процессе трудовой общественной деятельности человека, воздействует на породившую ее первую сигнальную систему. Роль второй сигнальной системы, роль языка и мышления, все возрастает, но это не значит, что теряет значение система непосредственных образных представлений.

Б. Г. Ананьев в книге "Теория ощущений" верно предостерегает от недооценки роли развития и воспитания сенсомоторных качеств, нужных человеку, потому, что "самые далеко идущие успехи науки и техники,- как он говорит,- рассчитаны не только на мыслящего, но и на ощущающего человека", а отсюда - "для ученого, инженера, агронома, педагога сенсорная культура наблюдения и системы моторных умений необходимы так же, как для художника, музыканта, писателя необходимы развитые цветовосприятие, музыкальный слух, наглядные образы в мышлении, сочетаемые со сложнейшим моторными навыками и умениями".

Мы часто наблюдаем в жизни - какая-нибудь деятельность за несколько лет неузнаваемо изменяет человека. Так у прежних актеров механическое словоупотребление, привычное самовозвращение, некое условное благородство и изящество манеры приводили к выработке определенных динамических стереотипов и создавали "актерский" способ поведения, от которого человек не мог и в жизни избавиться, даже если этого хотел.

Тренинг, усовершенствуя сенсорную культуру наблюдения, сенсорные и моторные умения, изменяет природу чувствительности человека в заданном направлении, углубляет интеллектуальную и эмоциональную стороны актерской индивидуальности.

Сознательное владение сенсорным механизмом-это умение использовать свои возможности, а обогащение арсенала чувств-это увеличение своих возможностей и пути естественного возбуждения творчества органической природы.

Работа по направленному изменению чувствительности может сочетаться с работой над отдельными качествами характера-над избирательными отношениями к людям, явлениям и к собственной личности (то есть над самооценкой), над коммуникативными чертами личности (способом общительности, умения подойти другому человеку и понять его), над волевыми и трудовыми свойствами и навыками, над чертами его мировоззрения. Эта работа не может не привести к изменениям характера личности, а всякое движение в сторону такого изменения отражается и на темпераменте человека, изменяя темперамент в той мере, в какой изменяются составляющие его величины. Именно так преобразуется тип нервной системы.

Здесь возникает проблема огромной важности, которая, несомненно, будет решена по мере развития будущего, научно-программированного обучения.

Мы говорили уже о том, что при любой системе обучения, даже при обучении без всякой системы, складываются те или иные сенсорные навыки и умения, так или иначе формируются особенности нервной системы.

Это делает жизнь. Характер чувствительности данного человека возникает в результате определенного жизненного пути, то есть в результате взаимодействия человека окружающей средой в его социальной, общественной, трудовой, творческой, повседневной

деятельности. Складывающаяся в ходе жизни сенситивность оказывает обратное влияние на дальнейшее течение жизни во всех областях жизнедеятельности человека. .. Взаимосвязь и взаимозависимость между сенситивностью человеческой практикой имеет свои законы. Задача науки-исследовать и раскрыть их. Какие конкретно условия привели к возникновению определенной . сенситивности данного человека? Как именно идет дальнейшее развитие этой сенситивности? Какое влияние оказывает сенситивность человека на его деятельность?

Когда законы развития личности начнут раскрываться, можно будет направленно активно воздействовать на характер формирующейся сенситивности, помогать формированию определенной, заданной сенситивности, необходимой для конкретно человеческой .практики, для более продуктивной и целесообразной деятельности человека.

Разумеется, сенситивность-это лишь частность в-общем комплексе явлений, связанных с проблемой познания и практики. Характер человеческой деятельности определяется ^не сенситивностью, взятой в отрыве, от уровня сознания человека и, самое главное, от общественных условий, в которых осуществляется деятельность человека. Все здесь взаимосвязано, одно обусловлено другим. Раскрытие закона развития личности связано с законами развития общества. Мы видим, как в наше время общество, вооруженное передовой теорией, совершенствует общественные условия тем двигает вперед теорию, совершенствуя общественное сознание.

Если можно назвать научно-направленное воспитание сенситивности и нужны комплексы сенсомоторных умений - сенситивным воспитанием, то оно является лишь одной из составных частей воспитания вообще. И сейчас ведь при всяком воспитании, от дошкольного до производственного и профессионального, наряду с обучением нужным навыкам и освоением нужных знаний, воспитывается и определена сенситивность. Она возникает по закону косвенного воздействия навыков, требований, знаний, характера человека, влияния окружающей среды. Задача в том, чтобы сделать этот процесс организованным и направленным.

Буржуазная наука проявляет большой интерес к вопросам педагогической и трудовой психологии, но исходит она, большей частью, из положений о независимо существовании первоначальных природных способностей (Д. Дьюи), о тяготеющей над человеком власти "вечных" инстинктов (З. Фрейд) и о неравенстве человеческих рас (А. Гобино).

Некоторые отрасли экспериментальной педагогической психологии занимаются изучением индивидуальных психических особенностей. На основании изучения "врожденных способностей" и "общей умственной зрелости" (с помощью специальных тестов) они составляют так называемую психограмму, которая, как и вся буржуазная система воспитания, выполняет функцию "закрепления классовых различий в общественной жизни" (это признание американского социолога Г. Эриксона привел в своем критическом очерке "Современная буржуазная психология" Н. С. Мансуров). Свойственная этой психологии переоценка "роль биологических и психологических особенностей и свойств человека, которые якобы только и предопределяют его развитие", и недооценка, а то и полная изолированность "от общественных отношений людей, от условий материальной жизни общества" (цитируем тот же очерк) исключают для нас возможность пользоваться ее выводами.

Диалектика развития советской педагогической психологии, которая в наше время большое внимание уделяет изучению формирования моральных качеств учащихся, все теснее сближает ее с теоретической биологией. Теоретическая математика также участвует в создании новой системы программированного обучения. Можно надеяться, что педагогическая психология соединит теорию обучения и теорию воспитания в единую систему направленного формирования гармонически развитой личности, теорию, основанную на математически точном знании потребностей общества и на изучении каждой индивидуальности.

В эту единую систему войдут' вместе с общим и профессиональным

обучением как неотъемлемые и в то же время самостоятельные разделы и эстетическое воспитание, и освоение "эмоциональной грамотности"- сенситивное воспитание.

Наступающая эра программированного обучения потребует научной разработки важно проблемы: сочетания общих задач данного обучения с психофизиологическими возможностями данного учащегося. Иначе - планируемого и планомерного развития природных задатков, а также вновь создаваемых сенсорных умений учащегося в соответствии с общими задачами обучения.

Развитие сенсорных умений и навыков, знание механизмов эмоциональной сферы, умение владеть чувствами и волей-это и есть общие задачи сенситивного /воспитания.

'Мы рассматриваем исследуемый здесь творческий тренинг как часть сенситивного воспитания актера.

ВНУТРЕННИЕ ВИДЕНИЯ И МЕХАНИЗМ ВНУТРЕННЕЙ РЕЧИ

О значении тренинга внутренних видений нужно говорить особо. Актерам, писателям, художникам, всем людям образного мышления привычно обращение к внутренним видениям. Еще Ломоносов говорил: "Больше всего служат к движению и возбуждению страстей живо представленные описания, которые очень в чувства ударяют особливо как бы действительно в зрении изображаются".

Внутренние видения неразлучны с нами. Мы уславливаемся о встрече у Медного всадника, и в то же мгновение, хотим того или нет, в зрительной памяти возникает внутреннее видение набережной Невы возле памятника.

Мы слышим в разговоре прохожих: "В Доме книги Есенина продают!"- и эта фраза моментально вызывает в нашем воображении несколько внутренних видений, одно из других,- и общий вид дома, и лестницу на второй этаж, и людей возле прилавка, (даже!) полку в собственном книжном шкафу, на которой стоит единственный том Есенина.

Разумеется, условный термин "видение" не абсолютно точен. Не фотография же это, запрятанная в наш мозг! Но пусть термин неточен. Его образный смысл ясен и близок актеру. Когда Станиславский требует- "пропускайте в своем воображении киноленту видений", - актеру ясно, что надо делать.

Между тем внутренние видения еще не пользуются в театральной педагогике полным признанием. Кое-кто пренебрежительно называет шаманством всякую работу актер над своими внутренними видениями.

Необходимо внести ясность в этот вопрос.

Интересные опыты, поставленные А. Н. Соколовым (беседа с ним приведена в журнал "Наука и жизнь", 1963, № 10) в электрофизиологической лаборатории Института психологии АПН РСФСР, выясняют отношения между мыслью и речью, между мысленно речью и внутренними видениями.

По марксистскому определению, "язык есть непосредственная действительность мысли". Учитывая диалектическое единство мысли и речи, нужно помнить также различия и своеобразия того и другого. Напоминая об этом, А. Н. Соколов описывает следующий опыт. Испытуемому предлагается повторять про себя какое-нибудь слово и одновременно заучивать наизусть текст. Вначале повторяемое слово мешает заучиванию. Испытуемый, мысленно произнося это слово-помеху, тем самым вызывает напряжение в органах речи, которые передаются в мозг и затрудняют восприятие текста. Говоря языком теории информации, канал связи, то есть внутренняя речь, оказывается загруженным. Но с течением времени человек приспособляется и запоминает текст так же быстро, как и в отсутствие помехи.

"Очевидно, - приходит к выводу исследователь,- в своей внутренней речи человек заменяет "проговаривание" слова каким-нибудь зрительным образом - картиной, - который не связан с работой мышц органов речи".

Показательны также опыты, выясняющие соотношение между мысленной речью зрительными образами. "Установлено, что когда у человека возникает какой-либо образ, глаза у него приходят в движение. Так происходит всегда, даже если глаз закрыты, как, например, бывает при сновидениях. Перемещения глазного яблока вызывают разность потенциалов между сетчаткой и роговицей. Запись этих потенциалов (окулограмма) сравнивается с записью напряжений мышц органов речи".

Так изучаются связи между первой сигнальной системой - в данном случае зрительными ощущениями - и второй сигнальной системой, или речью.

Мысль может осознаваться человеком как логический и последовательный ряд слов.

Та же мысль может осознаваться, как цепочка видений, потому что видения неразрывно связаны со словами. Наконец, мысль может осознаваться как сочетания отрывочных слов, зрительных образов и других следовых рефлексов, в том числе рефлексов эмоциональной памяти.

Освоение жизненного действия в актерском тренинге включает в себя и освоение механизмов словесного действия. Мы требуем непрерывности действия, а значит, непрерывности всех элементов, из которых оно складывается. В частности, элемент мысленного действия. Условимся, что всякое мысленное действие (в том числе и "внутренний монолог") существует в трех разновидностях:

- мысленная речь,
- лента видений,
- микроречь.

Каждый человек легко может "подслушать" и "подсмотреть" у себя и то, другое, и третье.

Последовательный ряд мысленных слов и фраз, беззвучно проговариваемых про себя, назовем мысленной речью. Мысли в виде цепочки непрерывно возникающих видений, когда слова не всегда осознаются, назовем лентой видений.

Третья разновидность наиболее сложна. Это не просто сочетание элементов мысленной речи и видений. Это как бы сокращенная и спешная запись, перемежающаяся кинокадриками, стенографический эмоциональный конспект, в котором одно слово заменяет целую фразу, один следовой рефлекс напоминает о целом комплексе определенного физического самочувствия, а один зрительный образ тянет за собой десяток ассоциаций. Поскольку основой здесь является словесная система, мы и называем эту разновидность мысленного действия микроречью. Вряд ли нужно упоминать, что ни одно из перечисленных явлений не существует в чистом виде.

Всякая мысль-конгломерат этих разновидностей с преобладанием одной, другой или третьей.

Речевые электромиограммы (то есть записи токов действия речевых мышц) показали опытах А. Н. Соколова, что "механизм внутренней речи построен на принцип обратной связи. С одной стороны, сама мысль о необходимости произнести какой-нибудь звук вызывает движение органов речи. Но, с другой стороны, колебания языка, губ, гортани в свою очередь воздействуют на мозг, заставляя его думать требуемым направлением. Импульсы от органов речи передаются в кору головного мозга, создавая там очаги повышенной возбудимости".

Можно предположить, что в диалоге двух партнеров слова одного из них, возбуждая мысль другого партнера, приводят в действие его механизмы обратной связи, оживляют определенный участок энергетической системы "язык-видение" и включают на участке цепочки образных ассоциаций первой сигнальной системы.

Вероятно, воздействие слова тем эффективнее, чем более оно "заряжено", - подготовленное микроречью, возбужденное видением, оно приводит к большему биологическому потенциалу речевых мышц партнера и обеспечивает повышенную возбудимость определенных очагов коры его головного мозга.

В лаборатории Л. А. Чистович (в Ленинградском институте физиологии им. И. П. Павлова) проведено много экспериментов, которые показали, что мысль рождается детализируется в самом процессе речи. При этом речь рассматривается как цепочка целенаправленных действий, отображающих мысль.

Ученые выяснили, что человек в разговоре воспринимает речь партнера (в то случае, разумеется, когда он хочет ее воспринять) не пассивно, а активно, и просто "впускает в себя звуки", а беззвучно имитирует их, сам того не замечая.

Интересный "репортаж из лаборатории, ученых" Е. Манучаровой ("Известия", 1965, 9 сентября) включает в себя такой рассказ о своеобразном тренинге сенсорных умений:

"Наблюдения одного из крупнейших наших психологов профессора А. Р. Лурия показывают, что если человека, у которого затруднена речь, попросить зажать язык между зубами, он хуже понимает смысл обращенных к нему слов.

У профессора А. Р. Лурия лечился один из известных конструкторов. Раненный на фронте, он потерял способность писать, не мог воспроизвести очертаний букв, хотя знал их. Лурия предложил ему проговаривать каждую букву, имитировать звуки вслух или про себя. Так конструктор заново научился писать. Восстановит навык написания букв ему помогла моторная память речевого аппарата".

Изучение механизмов речи, мысли, видений, изучение связи смысловой стороны речи с ее отображением артикуляционной моторикой показывают, как тесно связана микромика с речью. Микромика, незаметные сокращения мимических мышц (то, что в просторечии называется "выражением лица" и "игрой глаз") в то время, когда человек говорит, слушает, думает, вызывается внутренними видениями, микроречью, оживлением следовых рефлексов, работой образного мышления.

Плодотворность взаимодействия партнеров при общении и внешняя выразительность диалога оказываются в зависимости от того, насколько мысли и речь партнеров насыщены видениями.

- Этот вывод побуждает нас обратить самое серьезное внимание на тренинг внутренних видений, тем более, что существует тенденция ликвидировать в теории актерского творчества даже самый термин "видение". В ряде работ по наследии Станиславского утверждается, что термин "образные представления актера" более точное определение, нежели условный термин "видение". Говорится также, что Станиславский подразумевает под "видением" весь комплекс наших представлений о предмете и ощущений, запечатленных всеми органами чувств. А раз комплекс (да еще подчеркнут "неразъединимый"), то выходит, что никакого отдельного тренинга видений и быт не может.

Растворение единичного конкретного понятия в не-[^]объятном море всех представлений и всех ощущений ничем не оправдано. Действительно, все представления предметов и явлений - и зрительные, и слуховые, и двигательные и т. д. - взаимосвязаны, потому что являются переработанными ассоциациями тех предметов и явлений, которые составлял прошлый опыт человека. Однако кроме переработанных ассоциаций имеются и живые зрительные воспоминания конкретных предметов и явлений. И хотя в образной памяти зрительная сторона связана со слуховой, двигательной и другими сторонами, человек способен осознавать отдельно каждую сторону то зрительную, то слуховую, то двигательную.

Разумеется, говоря о видениях, никто не требует от актера галлюцинаций, затмевающих в сознании реальный мир неким подобием немой и статической раскрашенной фотографии.

Творческое видение - это такое образное динамическое воспоминание мгновения или эпизода жизненного действия (пережитого в действительности или в воображении), при котором ведущую (возбуждающую) роль играет зрительная сторона.

Нельзя забывать, что существуют разные типы памяти (зрительный, слуховой, двигательный), что художественно-одаренную личность характеризует чаще всего

именно зрительный тип памяти и что Павлов -в своем учении о типах нервно системы специально выделил "художественный тип" с преобладанием по силе перво сигнальной системы, в отличие от "мыслительного типа" с преобладанием второ сигнальной системы, связанной не столько с образной, сколько со словесно-логической памятью.

Ясно, что теория актерского творчества должна учитывать своеобразии художественного типа нервной системы, даже если теоретик-представитель мыслительного типа, которому чуждо и обременительно образное мышление. В противном случае мы сталкиваемся с полным игнорированием важной област актерского творчества. Так, в одной из статей о мастерстве актера ("Художественная самодеятельность", 1963, № 4) написано: "Вообще злоупотребление в теории словом "видение" приводит ко многи неясностям и недоразумениям на ..-практике. Видеть что-либо несуществующе здоровый человек не может".

Вот так-"не может" и все! Далее автор статьи пре--достерегает: "Если вы будет стремиться увидеть несуществующее, "воображаемое", ваши глаза утратят нормальное выражение, взгля станет неестественным, "галлюцинирующим", ни в какой мере не способным убедит нас в реальности происходящего".

При большой неприязни к видениям можно их даже обозвать "парейдолическим иллюзиями" и утверждать, что такое "насилие над психикой", заставляющее актер верить в реальность свежих благоухающих цветов на месте размалеванного холста, может причинить ущерб его здоровью.

Действительно, если человек видит вместо пятен на стене или вместо узоров н обоях колеблющиеся ветви деревьев или смеющиеся физиономии, психиатр скажет: парейдолическая иллюзия!

Если же и тени реального обоснования нет и человек так просто, на пустом мест видит что-нибудь несуществующее, воображаемое, психиатр скажет: зрительная (ил слуховая, обонятельная, тактильная) галлюцинация!

Однако если уж применять термины из области психиатрии, то допустимо сравнит актерские видения с так называемыми функциональными галлюцинациями, которые больного человека возникают на основе реально существующих раздражителей п принципу сходства или ассоциации.

Бытовой пример функциональной галлюцинации: человек едет в поезде, слышит сту колес, и ему слышится равномерное "так и едем, так и едем!" Как только сту колес прекращается, исчезает и голос. Причем человек слышал и то и друго одновременно: и стук колес, и ка будто чей-то голос.

Актеру незачем, общаясь с реальным партнером, "подставлять" на его место кого-то другого, воображаемого. Бессмысленно, держа руках бутафорский кубок из папье-маше, "видеть" непрерывно богемский хрусталь. Но разве о таких "видениях" говорит Станиславский?

"Природа устроила так,- пишет он,- что мы, при словесном общении с другим сначала видим внутренним взором то, о чем идет речь, а потом уже говорим виденном... Слушать на нашем языке означает видеть то, о чем говорят, говорить-значит рисовать зрительные образы. Слово для артиста не просто звук, возбудитель образов. Поэтому при словесном общении на сцене говорите не столько уху, сколько глазу".

Станиславский требовал создавать к каждой роли непрерывную киноленту внутренни видений, иллюстрирующих подтекст роли. Этот важнейший творческий прием, точности соответствующий данным современной психофизиологии о механизм творческого процесса, в настоящее время игнорируется театральными деятелями дву направлений: первые из них склонны к искусству представления и заменяют "чувств правды"- "отношением актера к играемому им образу", вторые- канонизировал только внешнюю сторону метода физических действий и убеждены, что достаточн совершать последовательные физические действия (исключив из этого понятия видения и мысли), и непременно сама собой явится истина страстей.

Умение произвольно вызывать внутренние видения (повторно и в сотый раз!), умение переключаться от одного видения к другому можно и нужно тренировать!

Тренируя способность мозга вызывать и удерживать внутренние видения, актер не только совершенствует механизмы зрительной памяти, но и развивает тем самым пластичность нервной системы. Умение управлять легко возникающими, яркими, устойчивыми внутренними видениями повышает эмоциональную восприимчивость человека.

"ВНЕДРЕНИЕ ВИДЕНИЙ". ВНУШЕНИЕ. САМОВНУШЕНИЕ

Изучая труды Станиславского, актер не раз встречается с требованием "внедрять в другого свои видения". Вот учитель добился от ученика того, чего хотел: "то есть заставил его передавать то, что он чувствовал и видел. Малолетка да мы все до известной степени понимали, или, вернее, чувствовали его подтекст. Са Паша. . . не только познал, но и почувствовал практический смысл и истинно значение передачи другим своих видений иллюстрированного подтекста. . . Его больше всего поразило, что задача заражать другого своими видениями незаметна для него самого превратила чужие, навязанные ему, неинтересные слова в его собственные, нужные, необходимые".

Позиция Станиславского в этой выдержке из книги "Работа актера над собой" ясна: воздействие на партнера и восприятие этого воздействия другим партнером являются таким актом, при котором необходимо активное, сознательное внедрение в другого своих чувств и видений, а для партнера-активное восприятие того, что передается.

В жизненном общении перед нами не встает такой задачи-внедрять видения. Они внедряются как бы сами собой. Конечно, бывают случаи, когда мы сознательно ищем пути к тому, чтобы наш собеседник как можно ярче представил себе ту картину, которая рисуется нашему воображению (если она рисуется!). Что мы делаем тогда?

Как будто самое простое-стараясь найти наиболее выразительные слова, точнее всего рисующие картину. Ищем образы, краски, освещаем предмет разговора со всех сторон. Стараясь говорить при этом особенно убедительно, употребляя больше внутренних усилий, чем обычно.

Но за этим идет тот же психофизический процесс- в сознание нашего собеседника внедряются видения. Мы их передаем, а он их воспринимает. Видения, соединенные прямой и обратной связью со второй сигнальной системой, включают механизм мышления партнера - партнер "репетирует" свои ответные слова за то время, пока слушает.

То, что в жизненном общении происходит как бы само собой, в сценическом, при подготовке роли, нам надо делать сознательно.

Подсознательное - через сознательное,- таков путь освоения любого жизненного действия в процессе превращения его в действие сценическое, если его стремятся превратить в живое действие. В этом-основа учения Станиславского.

Поучительное подтверждение необходимости "внедрять видения" мы можем найти в выводах из практики гипнотической психотерапии, которая уже сравнительно давно вышла из запретной зоны лжеучений и получила права гражданства в медицине.

Эпиграфом к своей монографии "Слово как физиологический и лечебный фактор" крупный советский гипнолог К. И. Платонов избрал такое высказывание Павлова:

"Слово, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связано со всем внешними и внутренними раздражениями, приходящими в большие полушария, все и сигнализирует, все их заменяет и потому может вызвать все те действия, реакции организма, которые обуславливают те раздражения".

Заметим: может вызвать, а может и не вызвать. Должны быть определенные условия, чтобы слово вызвало ответные действия, и одно из этих условий - активно внедрение видений, сознательный волевой акт, который в практике речевой психотерапии заключается в акте внушения.

З ш С. Гиппиу

Здесь полезно сделать небольшое этимологическое отступление, чтобы обновить битком набитых коридорах второй сигнальной системы слово "внушение", тако привычное, что смысл его подчас забывается.

"Внушать"- это значит вкоренять, внедрять, поселять в мыслях",-пишет В. И. Даль.

Происхождение слова он производит, с некоторым сомнением, правда, от "во-ушать", то есть вводить в уши. Существует явная родственная связь между этим словом всем семейством слов "внять, внимание, внятный и т. д.". Во всех этих слова ощущается активный действенный процесс, направленный извне вовнутрь. "Внять"-В.

И. Даль толкует как "постигнуть что-то, устремив на это свои мысли и волю".

Любопытно, что у французов и чехов "внушить" означает то же, что "вдохнуть", а немцев, кроме того, - "вливать". Как видим, везде одно физическое активно действие, одного характера.

Практике психотерапии известно, что для успеха дела нужно, чтобы человек, которому внушают, мог воспринять внушение. Если воздействие производится в внушенном сне, то восприятие внушения неосознанное, оно "принимается" чере отдельные бодрствующие участкц коры головного мозга, не затронутые торможением.

Эти участки - зона "раппорта" (то есть в переводе - связи, соотношений), оча контакта между внушающим и тем, кому внушают.

Если внушение реализуется в бодрственном состоянии пациента и восприняты становится осознанным, обязательно нужно, чтобы пациент верил в пользу дела, хотел "принять" внушение и, таким образом, чтобы он сам поддерживал связь межд собой и внушающим. Примечательно, что пациенту невозможно внушить (даже состоянии внушенного сна) какие-нибудь представления и действия, находящиеся противоречии с его убеждениями, с его этическими нормами.

Мы не рассматриваем подробно всю механику внушения и его приемов потому, чт внушение и гипноз, как таковые, не имеют практического значения для театрально практики. Но анализ причин отдельных успехов и неудач психотерапии позволяе нам яснее понять природу взаимодействия двух сигнальных систем и природ человеческого общения, в том числе и сценического.

Действительно, существует много общего между деятельностью организма в момен внушения и жизнедеятельностью артиста в момент творчества. Отмечено, например, что косвенное словесное внушение (по В. М. Бехтереву-чрезпредметное) действуе сильнее, чем прямое. "Бодрствующему лицу внушается,- пишет К. И. Платонов,- чт предлагаемый ему белый порошок является снотворным. Поэтому, как только о примет данный порошок, он тотчас же заснет". Внушение здесь действует как б скрыто. Опыты показывают- чем более оно скрыто, тем оно эффективнее. В состояни бодрствования косвенное внушение оказывает сильное воздействие даже на таки лиц, для которых прямое внушение безрезультатно.

Особенно интересно для нас самовнушение-"явление внушающего воздействия,- по определению К. И. Платонова,- идущего не извне, а изнутри, со стороны следовы корковых процессов, связанных с прошлыми раздражениями второй сигнально системы". Наука исследовала многие факты самовнушения, даже такие, казалось бы, невероятные, как случаи мнимой, воображаемой беременности со всеми внешними е признаками, возникшими под влиянием раздражений, идущих из второй сигнально системы и вызывающих вегетативно-эндокринные изменения в организме.

Можно вспомнить здесь и случай, происшедший с М. Горьким. Работая над одни рассказом, он описывал удар ножом. Волнение его было столь сильным, картина представилась ему настолько яркой, что он закричал от боли. Да, он почувствова

физическую боль как раз в том месте, куда ударил героя нож. Мало этого. Н воображаемом месте удара проступила явственная красная полоса.

Естественную аналогию между самовнушением и творчеством артиста проводит и П. В.

Симонов в книге "Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций". В самом деле, если косвенное внушение сильнее прямого, то в методе Станиславского, рассчитанном на косвенное возбуждение органической природы путем произвольных, сознательных действий, мы видим способ для своеобразного самовнушения.

Эмоционально окрашенные следовые процессы сначала вызываются сознательно, потом возникают непроизвольно, и в этот момент тормозятся реальные воздействия внешне среды. Замы-кательная функция осуществляется тогда во второй сигнальной системе, но уже вне осознанного восприятия. На основе ранее "накатанной" логики последовательности действий выявляется истина страстей.

Механизм внушения может открыть нам удивительные свойства следовых процессов, одно из которых - повременное запоминание мозгом прошлой деятельности, то есть запоминание действий и состояний организма в прямой последовательности и связь по времени. "Фиксирование корой мозга последовательности событий,- пишет К. М.

Быков,- имеет огромное значение для жизни организма, ибо позволяет при определенных обстоятельствах повторить имевшую место в прошлом цепь событий".

Повторить всю цепь действий! Мало того-при повторении цепи действий кор головного мозга, оказывается, пускает в ход те связи, которые существовали моменты этих действий, и оживляет эмоциональное состояние организма того времени. Выше мы приводил один из примеров воскрешения бывшего состояния человека в опыте К. И. Платонова.

Вот на этом свойстве памяти-связывать временем действия и эмоционально состояние-и основана возможность живого повторного воспроизведения эмоционального куса роли, если до этого кусок подготовлен логикой последовательностью предыдущих действий и подкреплен образным видением мысленной речью. Словом, если этот эмоциональный ролевой эпизод не повторяется механически, в нарушение законов рождения живого поступка.

ВДОХНОВЕНИЕ. КОНКРЕТНОСТЬ ВИДЕНИЙ

"Накатанность" динамических внутренних видений в их логике и последовательности, поддержанная непрерывной и тоже "накатанной" кинестезией, неминуемо создает условия для пригашения деятельности второй сигнальной системы.

Возникает физиологическая ситуация (сходная с гипнотическими явлениями), когда на фоне сниженного положительного тонуса коры есть какой-то пункт, получающий концентрированное раздражение. Этим раздражителем может быть мысленная речь.

Раздражитель вызывает отрицательную индукцию, которая распространяется на всю кору, поэтому он является, по выражению И. П. Павлова, "совершенно изолированным от всех влияний и делается абсолютным, неодолимым, роковым образом действующим раздражителем".

В сущности говоря, это и есть механизм вдохновения,- непроизвольно наступившего состояния, подготовленного сознательными произвольными действиями. "Вдохновение обычно возникает в процессе упорного напряженного труда,-писал М. Горький. - Вдохновение ошибочно считают возбудителем работы. Вероятно, оно является в процессе успешной работы, как следствие ее". Так и А. С. Пушкин в стихотворении "Осень", описывая минуты вдохновения, начинает со строчки: думы долгие в душе моей питаю... а потом:

И забываю мир - и в сладкой тишине Я сладко усыплен моим

воображеньем, И

пробуждается поэзия во мне:

Душа стесняется лирическим волненьем, Трепещет, и звучит, и ищет, как во сне, Излиться наконец свободным проявленьем - И тут ко мне идет незримый рой гостей, Знакомцы давние, плоды мечты моей.

И мысли в голове волнуются в отваге, И рифмы легкие навстречу им бегут, И палец проснется к перу, перо к бумаге, Минута - и стихи свободно потекут.

Проследим всю последовательность явлений, сопровождающих вдохновение! Сначала-длительное, сознательное накопление материала: "думы долгие в душе моей питаю".

И, как следствие,-переключение механизма психики на "непроизвольный регистр"- "усыплен моим воображеньем, и пробуждается поэзия". На первом плане выступает деятельность первой сигнальной системы, а критический контроль, связанный с второй сигнальной системой, существует на втором плане, приглушенно - "ищет, ка во сне".

Эта первая стадия вдохновения, которая характерна непроизвольным аналитически отбором "давних знакомцев, плодов мечты", переходит во вторую стадию- синтеза выявления его результатов, когда "стихи свободно потекут", как будто сами собой.

Стоит особо обратить внимание на то, что к поэту не нисходит нечт для него неожиданное, а являются "знакомцы давние". Актер сказал бы, чт многократно отрепетированные куски роли становятся в какой-то момент своими, понятными.

Итак, основное требование для проявлений повышенной внушаемости самовнушаемости - снижение положительного тонуса коры. Чем же можно пр сценическом общении усилить функцию первой сигнальной системы? Это можно сделат стремлением увидеть на экране внутреннего зрения все то, что говорится партнеру, или то, что партнером сообщается.

Речь идет не об отождествлении внушения с убеждением и самовнушения самоубеждением. Во-первых, между самым незначительным по цели убеждением и самы эффективным внушением во внушенном сне существует множество постепенны количественных переходов и качественных скачков от одного к другому. Во-вторых, нас интересует в сценическом действовании не только механизм убеждения, которо осуществляется сравнительно просто, но и процесс эффективной непроизвольно реакции организма на воспринимаемые слова.

Важное значение в этом процессе играет конкретность видения. Для иллюстрации приведем случай из практики психотерапевта П. И. Буля, описанный в книге "Гипно и внушение в клинике внутренних болезней".

Велось рентгенологическое исследование влияния внушения на деятельность желчног пузыря. Внушалось:

"Вы съели жирную пищу", затем изучались процессы в желчном пузыре. Никаки результатов, сходных с картиной реального насыщения жирной пищей, не отмечалось.

Тогда формула внушения была изменена, ее превратили из обобщенной в конкретную:

"Вы видите перед собой на столе много вкусных питательных жирных блюд - яичниц с салом, колбасу, масло, ветчин и горчицей, свинину. Вы начинаете есть, выбирая то, что вы любите.. ." Далее внушение еще больше конкретизировалось, обрисовывая детали насыщения, одновременно делались рентгеновские снимки желудка и желчного пузыря, которы показывали картину, аналогичную с контрольной рентгенограммой, сделанной посл реального насыщения подобной пищей.

Проводились опыты, в которых конкретизированные словесные воздействия производили соответствующие изменения в составе желудочного сока и сок поджелудочной железы. Воображение обманывало организм!

Возвращаясь к утверждению Павлова, что слово может вызвать любые реакции организма и заменить собой реальные раздражения, мы отмечаем, что слов обманывает природу человека особенно тогда, когда оно конкретно и способно вызвать яркую картину на экране внутреннего зрения человека, приведенного сами собой или партнером в такое состояние, при котором преобладает функция образно-чувственной системы.

Оно и понятно. Чем дальше от обобщенных понятий, чем конкретнее образ, тем о больше возбуждает деятельность первой сигнальной системы. А неконкретное слово, слово-обобщение откликается во второй сигнальной системе, потому что только оно порождено. Следы зрительных восприятий, из которых складывалось обобщение, так многочисленны, что неизвестно, какому из них нужно появиться на экран внутреннего зрения. Конкретные же слова мгновенно вытягивают свои "образны слепки" и складывают яркую картину. Видения оживляют слово.

Конкретные видения, воспринятые пациентами неосознанно, в опыте П. И. Бул привели в действие реакции, связанные с пищеварением. Это не частный случаи психотерапии, а закономерность, проливающая свет на природу жизненного общения.

Простые строчки из книги К. И. Платонова:

"Большое значение имеет умелый и внимательный подход врача к больному, вселяющий доверие больного к врачу"- похожи на выписку из правил внутреннего распорядка больницы, но сущность их раскрывает правила внутреннего распорядка жизненног общения. Умелый и внимательный подход-это желание передать, оказать помощь.

Доверие больного-желание воспринять, получить помощь. Врач, вселяющий довери (иначе говоря, "внушающий доверие"),-протягивает линию связи. Больной, доверяющий врачу,-принимает и крепко держит этот провод. Устанавливает неразрывная взаимосвязь А конкретные видения, сознательно внедряемые врачом-психотерапевтом и сознательно воспринимаемые пациентом (просматриваемы сознательно или неосознанно), изменяют внутреннюю среду пациента.

Неразрывная взаимосвязь-основной закон жизненного общения. Для укрепления сценического общения и понадобились Станиславскому все его образные "ток внутреннего общения", "лучеиспускание и лучевосприя-тие", "создание лент видений, иллюстрирующих подтекст".

ЛУЧЕИСПУСКАНИЕ, ЛУЧЕВОСПРИЯТИЕ И МИКРОМИМИКА

Когда пишут о трудах Станиславского, то либо обходят молчанием места, связанные с понятиями "лучеиспускания" и "лучевосприятия", либо ограничиваются указаниями, что терминология в этой части неточна, неудачна (что отмечал и са Станиславский), что упражнения на лучеиспускание не характерны для последних лет педагогической практики создателя системы и относятся к самому раннему период его деятельности.

С. Гвппну Все это и так и не так. Существуют факты, мимо которых нельзя пройти. Первый - книга "Работа актера над собой" была предметом самого пристального внимания Станиславского именно в последние годы его жизни. Он готовил ее к печати в 30- годах. На протяжении работы над книгой многое выпало, очень многое. В письме Л. Гуревич в 1930 году Станиславский сообщил ей об одном из таких "огромны сокращений". Однако "лучеиспускание и лучевосприятие" остались и вошли в книгу, верстку которой он держал в руках в год своей кончины.

Второй факт. В незаконченной рукописи ("Дополнение и исправление для новы изданий. К главе "Общение"), датированной октябрем 1937 года, то есть в одной и своих последних работ он, говоря о сценическом общении, вновь упомяну лучеиспускание и лучевосприятие.

"Пусть люди науки объяснят нам природу этого невидимого процесса,- написа Станиславский,- я же могу говорить лишь о том, как я сам ощущаю его в себе и ка я

пользуюсь этими ощущениями для своего искусства". То, что великий артист ощущал в момент творчества, и то, как он это ощущал, нельзя обходить молчанием, даже если явления эти кому-то напоминают нечто мистическое или если не все люди и не каждый день их ощущают.

В своем исследовании о методе физических действий П. В. Симонов коснулся лучеиспускания. Он предположил, что Станиславский имел в виду микромиимику, как один из видов общения.

Действительно, микромиимика особенно ощутима в моменты активного взаимодействия партнеров. Люди разговаривают, или нетерпеливо ждут ответа, или напряженно слушают, боясь проронить слово, а мы видим, как все отражается на их лицах, как внутренние и мысли и видения ежесекундно изменяют выражение глаз и лица.

Изменение выражений глаз и лица в микромиимике - акт произвольный. Мы чутко улавливаем в жизненном общении фальшь собеседника именно по "искусственному" выражению его лица. Это уже не микромиимика, а миимика, как таковая. Миимика тоже естественное явление. Фальшь и искусственность, неискренность партнера мы обнаруживаем как раз в те моменты, когда он пытается, так сказать, превратить миимику в микромиимику. Слишком очевидны его старания - минимумом миимики создат какое-нибудь впечатление, якобы только что возникшее.

Микромиимика - следствие работы образного мышления. Если так, то вряд ли нужно связывать ее только с одной из форм общения, как это предположил П. В. Симонов.

Микромиимика - естественный спутник всякого жизненного действия. Она всегда возникает при органическом существовании, как следствие рефлекторно-деятельности организма. При действиях автоматических, часто повторяемых, она может быть и неощутима. При действиях первичных она ощутима, даже если толчок ее возникновению дал не образное мышление, сознательно включаемое человеком работу (при воспоминаниях, например, или мечтаниях), а деятельность безусловных рефлексов (при неожиданной радости, в испуге и т. д.).

Проявляясь в жизненном действии произвольно, подобно человеческим эмоциям, микромиимика сопутствует всем формам общения. И все же нельзя ее полностью отождествить с тем явлением, которое названо лучеиспусканием и которое Станиславский определял такими образными выражениями - "ощупывание чужой души", "запускание в душу партнера щупальцев чувств", "всасывание тока в глаза" "выбрасывание тока из глаз". Он так это ощущал.

Физиологической основой взаимодействия человека с окружающей средой является один из непрерывно действующих безусловных рефлексов - исследовательский инстинкт. Может быть то, что Станиславский называл лучеиспусканием лучевосприятием, - это проявление рефлекторной деятельности исследовательского инстинкта?

Можно ли ощутить проявление инстинкта? Конечно, мы можем ощутить и осознать все наши произвольные действия, все эмоции, которые возникают на основе безусловных рефлексов. Если "сработал" инстинкт самосохранения, мы ощущаем страх. Что это такое? Весь мышечно-суставной аппарат (под воздействием сигнала из коры и подкорки) внезапно прервал свою деятельность и рывком переключил тело в положение готовности к другой деятельности - к защите тела, например. Вновь возникшие сигналы готовности каждой мышцы поступили в кору головного мозга комбинации, которая в сознании связана с получением общего сигнала опасности.

При таком физическом самочувствии человек страшно.

А какова материальная природа исследовательского инстинкта? Что можно ощутить момент его активной деятельности? Безусловно, микромиимику. А еще что?

Ответа на этот вопрос мы пока не можем получить. Различные спириты, теософы прочие мракобесы от оккультизма до такой степени скомпрометировали самый предмет исследования энергетической природы психических явлений, а догматически

ограничения прошлых лет поставили такой барьер любому углублению в природ реффлекторных явлений, что всякое рассмотрение подобных вопросов долгое время объявлялось "ненаучным".

Наука решит эти вопросы только тогда, когда с одной стороны, освободит уже имеющиеся факты (мысленных внушений, к примеру) от идеалистических толкований, а с другой стороны, сама освободится от догматической предвзятости при толковании фактов.

Во всяком случае, можно пока только догадываться о связи исследовательского инстинкта с какими-то энергетическими проявлениями. А в том, что "лучеиспускание" Станиславского связано с исследовательским инстинктом, не может быть сомнений. Он с предельной точностью образно раскрыл именно исследовательский характер этого явления: человек "запускает щупальца чувств" мысли и чувства партнера для того, чтобы "ощупать их", исследовать - что такое? Вспомним, что Павлов так и называл этот безусловный рефлекс - рефлекс "что такое?".

ПОСЛЕДНЯЯ ЦИТАТА

Закончим эту главу выписками из интересной статьи "Повелитель или раб?", написанной видными учеными-биологами, действительными членами АМН СССР И.

Давыдовским и В. Париним, профессором З. Бирюковой и старшим научным сотрудником АН СССР В. Во-ловичем ("Известия", 1964, 16 марта): "...надо верить в себя.

Вспомните, как затаив дыхание вы восхищались смелыми, ловкими движениями воздушного гимнаста, акробата или жонглера. Может быть, это какие-нибудь необыкновенные люди? Нет, в каждом из нас природой заложен был такой совершенный физически гимнаст и акробат. Но мы не дали ему развиваться...

Мы считаем важным делом ученых рассказывать людям о том, как совершенен, бога организм человека. Научить их бережно относиться к нему, не пренебрегать им, не ломать повседневно этот великолепный механизм, а совершенствовать его, подчинят себе. Каждый из нас может стать или повелителем, или рабом своего организма.

Сделайте же правильный выбор!"

Присоединяясь к авторам статьи в их благородном стремлении содействовать совершенствованию физического развития человека, мы позволим себе расширить рамки этого понятия, присоединив к физическому и душевное развитие человека - его чувствами, эмоциями, настроениями, самочувствиями, творческими способностями.

Ведь и для умения владеть богатствами своего душевного мира нужно также поставить себя перед альтернативой - повелитель или раб? И сделать правильный выбор.

ЛИТЕРАТУРА

Актерское мастерство Абалкин Н. А. Система Станиславского и советский театр. М., "Искусство", 1954.

А и т у а н А. Дневник директора театра. Пер. с франц. М., "Искусство", 1939.

Брехт Б. О театре. Пер. с нем. М., Изд. иностр. лит., 1960. Статьи. М.-Л., "Искус-

Вахтангов Е. Б. Записки. Письма. ство", 1939.

Вилар Ж. О театральной традиции. Пер. с франц. М" Изд. иностр. лит., 1956.

Гладков А. Мейерхольд говорит. "Новый мир", 1961, № 8.

- Горчаков Н. М. Режиссерские уроки К. С. Станиславского. М., "Искусство", 1952.
- Демидов Н. В. Искусство жить на сцене. М., "Искусство", 1965.
- Дискуссия "Актерское искусство сегодня". "Театр", 1961.
- Дикий А. Д. Повесть о театральной юности. М., "Искусство", 1957.
- Дюллен Ш. Воспоминания и заметки актера. Пер. с франц. М., Изд. иностр. лит., 1958.
- Ермолова М. Н. Письма. Из литературного наследия. Воспоминания современников. М., "Искусство", 1955.
- Завадский Ю. А. О наследии Станиславского. "Театр", 1948, № 10.
- Захава Б. Е. Мастерство актера и режиссера. М., изд. "Советская Россия", 1964.
- Качалов В. И. Сборник статей, воспоминаний, писем: М., "Искусство", 1954
- Кнебель М. О- Слово в ство", 1954. творчестве актера. М., "Искус-0, О действенном анализе пьесы и роли. М., -Л., "Искус- Кнебель М. О. О действ "Искусство", 1961.
- Кох И. Э. Основы сценического движения. М. ство", 1962.
- Креике Ю. А. Воспитание актера. М., 1938.
- Кристи Г. В. Работа Станиславского в оперном театре. М., "Искусство", 1952.
- Куликова И. Станиславский и американский театр. "Театральный альманах ВТО", кн. 6. М., 1947.
- Куракина К. В. Основы техники речи в трудах К. С. Станиславского. М., изд. ВТО, 1959.
- Львова В. К. и Шихматов Л.М. Первые этюды, М., изд. ВТО. 1959.
- Мейерхольд В. Э. Об искусстве актера. "Театр", 1957, № 3.
- Мочалов П. С. Заметки о театре, письма, стихи, пьесы. М" "Искусство", 1953.
- Немиров и ч-Данченко письма. М., "Искусство", 1952.
- В, И. Статьи, речи, беседы, . И. Зерно спектакля. Второй И. Беседы с молодежью.
- Немирович-Данченко план. "Ежегодник МХТ", М., 1943.
- Немирович-Данченко В "Ежегодник МХТ", М., 1946.
- Попов А. Д. Спектакль и режиссер. М., изд. ВТО, 1961.
- Попов А. Д. Художественная целостность спектакля. М., изд. ВТО. 1959.
- Прокофьев В. И. В спорах о Станиславском. М., "Искусство", 1962.
- Ремез О. Я. Актер учится, репетирует, играет. М., изд. "Советская Россия", 1963.
- Станиславский К. С. Собрание сочинений в восьми томах. М., "Искусство", 1954-1961.
- Тальников Д. Система Щепкина. М.-Л., "Искусство", 1939.
- Товстоногов Г. А. О профессии режиссера. М., изд. ВТО, 1965.
- Топорков В. О. К. С. Станиславский на репетиции. М., "Искусство", 1950.
- Топорков В. О. О технике актера. М., изд. ВТО, 1958.
- Психология и физиологи Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. М., изд. АПН РСФСР, 1960.
- Ананьев Б. Г. Опыт психологической трактовки системы , К. С. Станиславского.

- "Записки Ленинградского театрального ин-та". М.-Л., "Искусство", 1941.
- Ананьев Б. Г. Теория ощущений. Л., изд. ЛГУ, 1961.
- Анохин П. К. Особенности афферентного аппарата условного рефлекса и их значения для психологии. "Вопросы психологии" 1955, № 6.
- Анохин П. К. Физиология и кибернетика. "Вопросы философии", 1957, № 4.
- Асратян Э. А., Симонов П. В. Надежность" мозга М, изд. АН СССР, 1963.
- Беренгард Ю. С. Система Станиславского и современное учение о высшей нервной деятельности. М., "Ежегодник МХТ", 1961.
- Бехтерев В. М. Случай навязчивых идей, леченных самовнушением. "Вестник клинич. и судебн. психиатрии", т. 7, вып. 2, 1890.
- Бехтерев В. М. Роль внушения в деле воспитания. Спб., 1916.
- Бжалава И. Т. Психология установки и кибернетика М "Наука", 1966. ,
- Бронштейн А. И. О сенсбилизации органов чувств. Л., Труды ВМА им. Кирова, т. 34, 1941. . . , Буль П. И. Гипноз и внушение в клинике внутренних болезней. Л.-М., Медгиз, 1959.
- Быков К. М. Родство и различие безусловных и условных рефлексов. Л., Труды ВМА, т. XVII, 1949.
- Быков К. М. Учение И. П. Павлова и современное естествознание. Медгиз, 1952.
- Вавилов С. И. Глаз и солнце. О "теплом" и "холодном" ^вете. М" Изд. АН СССР, 1961. ' ', Васильев Л. Л. Экспериментальны исследования" мыслён-ного внушения. Л" изд. ЛГУ, 1962.
- Введенский Н. Е. Физиология нервных центров. Полн. .-собр. соч., т. V. Л., изд. ЛГУ, 1954. ' .
- Вудвортс. Экспериментальная психология. М., Изд. иностр лит., 1950.
- Гельгорн Э., Луфборроу Дж. Эмоции и эмоциональные расстройства. М., "Мир", 1966.
- Жинкин Н. И. Механизмы речи. М., изд. АПН РСФСР 1958. _
- Зарецкий В. Образ как информация. "Вопросы литературы" № 2, 1963, .:
- Иванов-Смоленский А. Г. Опыт объективного изучения работы и взаимодействи сигнальных систем головного мозга. М., Медгиз, 1963.
- ИлиадиА. Н. Практическая природа человеческого позна-иия. М., изд. "Высша школа", 1962.
- Кажинский Б. Б. Биологическая радиосвязь. Киев, Изд. АН УССР, 1963.
- Кеннон В. Физиология эмоций. Телесные изменена лоде, страхе и ярости. Пер. с англ. Л., 1927.
- изменения при го
- Кравков С. В. Очерк общей психофизиологии чувств. М.. Изд. АН СССР, 1946.
- Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики. М., изд. РСФСР, 1959. АПН
- Леонтьев А. А. Возникновение и первоначальное развитие языка. М., Изд. АН СССР, 1963.
- Мансуров Н. С. Современная буржуазная психология. М., Соцэкгиз, 1962.
- Миллер Д. Информация и память. В сб.: "Кибернетика иг живой организм". Пер. англ. Киев, "Наукова думка", 1964.
- Орлов В. В. Особенности чувственного познания. Пермь, 1962.

- Павлов И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга. Полн. собр. соч., т. IV. М.-Л., Изд. АН СССР, 1951.
- Павлов И. П. Учение о типах. Физиология и психология. В кн.: "Избранные произведения", М" Госполитиздат, 1949.
- Петрова М. К. Торможение как фактор, восстанавливающий нервную деятельность.
- Труды физиологической лаборатории им. И. П. Павлова, 1945.
- Платонов К. И. Слово как физиологический и лечебный фактор. М., Медгиз, 1962.
- Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта. М., изд. "Физкультура и спорт", 1959.
- Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. Впечатления и действительность. В кн.: "Избранные философские и психологические произведения". М., Госполитиздат, 1947.
- Симонов П. В. Метод К. С. Станиславского и физиология эмоций. М., Изд. АН СССР, 1962.
- Теплов Б. М. Психология музыкальных способностей. М., изд. АПН РСФСР, 1947.
- Теплов Б. М., Полякова А. Г. Чувствительность к различению и сенсорная память. "Вопросы психологии", № 1, 1957.
- Узнадзе Д.Н. Психологические исследования. М., "Наука", 1966.
- Ухтомский А. А. Принцип доминанты. Собр. соч., т. 1, изд. ЛГУ, 1950.
- Уэллс Г. Павлов и Фрейд. Пер. с англ., М., Изд. иностр. лит., 1960.
- Фролов Ю. П. Мозг и труд. М., Медгиз, 1960.
- Филиппьев Ю. А Творчество и кибернетика. М., изд "Наука", 1964.
- Шварц А. А. Смысл слова и его звуковой образ как условные раздражители.
- "Бюллетень эксперим. биологии и медиц.", 1949, т. 27, вып. 6.
- Шварц Л. А. О стойком повышении абсолютной чувствительности. "Вопрос психологии", № 5, 1958.
- Эшби У. Р. Конструкция мозга. Пер. с англ., предисловие П. К. Анохина. М., изд. "Мир", 1964.
- Якобсон П. М. Психология сценических чувств актера М 1936. '

ПЕРЕЧЕНЬ

УПРАЖНЕНИЯ

1. Творческий полукруг. 35.
2. Исходное положение. 36.
3. Кто летает? 37.
4. Переходы. 38.
5. Переходы со стулом. 39.
6. Творческая площадка. 40.
7. Кольцо. ' 41.
8. Фигуры перестановок. 42.
9. Трамвай. . 43.
10. Часы. 44.
11. Волчок. 45.
12. Хлопки. 46.
13. Двойные хлопки. 47.
14. Мячики. 48.

15. Мячики с числами. 49.
16. Мячики со словами. 50.
17. Земля и воздух. 51.
18. Песня. 52.
19. Держи свою мелодию! 53.
20. Координация движений. 54.
21. Пишущая машинка. 55.
22. Два шрифта. 56.
23. Испорченная пишущая машинка. 58.
24. Линотип. 59.
25. Плакат. 60.
26. Арифмометр. 61.
27. Игровые арифмометры. 62.
28. Змейка. 63.
29. Опаздывающее зеркало. 64.
30. Наблюдательность. 65.
31. Свои пять пальцев. 66.
32. Свои часики. 67.
33. Обмен. 68.
34. Биография спичечного коробка. 70.

упали спички?

Вещи на столе. Фотоаппарат. Фотографы. Слепые фотографы. Как

Путь вслепую.

Уличный фотограф.. Игры индейцев. На одну букву. На что похоже?

Лабиринт.

Круговые маршруты. Компас. Вертушка.

Коробка скоростей. Сантиметр.

Рычажок переключения. Глаза товарищей. Что нового?

Биография прохожего. Биография по портрету. Биография по походке.
Биография п взглядам. Событие в картине. Событие на улице. Видеоскоп.

Усложненный видеоскоп. Слово-манок. Метафоры.

Цепочка ассоциаций. Ассоциация на привязи. Кинолента.

Путешествия.

Круговая кинолента. Двойная кинолента. Групповой рассказ.

71.

72.

73.

74.

75.

76.

77.

78.

79.

80.

81.

82.

83.

84.

85.

86.

87.

- 88.
- 89.
- 90.
- 91.
- 92.
- 93.
- 94.
95. '96.
- 97.
- 98.
- 99.
- 100.
- hoi.
- 102.
- 103.
- 104.
- 105.
- 106.
- 107.
- 108.

Мысленная речь. Математическая задача. Логическая задача.
Оживление картины. Тр картины. Знакомый город. Путешествия по улицам. Живые вещи.
Сонар. Телевизор.

Магнитофон.

Круговая магнитная лента. Уличный сонар. Юлий Цезарь. Соноскоп.

Соноскоп событий. Что происходит? Три докладчика. Шумовой
квадрат. Хор.

Видящие пальцы. Узнай товарища! Память пальцев. Кассир и
покупатель. Контролер.

Палочка-узнавалочка. Кто подошел? Душ.

Юг - север.

Слушать - смотреть - вспоминать - осязать. Волшебный тазик. Тазик
партнера.

Стакан чая. Цветочный 'магазин. Пожар. ' Флаконы.

Волшебный графин. Комбинированное упражнение.

Память движений. Брито - стрижено. Мышечная энергия. Укажи вдаль!

113. Сорви персик?

114. Сад.

115. Гири.

116. Чаши.

117. Цепочка.

118. Дискболы.

119. Перестановка мебели.

120. Тяжести.

121. Оправдание жеста.

122. Постановка жеста.

123. Прерванное движение.

124. Непроизвольный жест.

125. Запрещенное движение.

126. Жесты по номерам.

127. Японский прием со стулом.

128. Оправдания поз.
129. Повтори позу!
130. Мысленное оправдание позы.
131. Режиссеры и актеры.
132. Мраморные люди'.
133. Оправдание движений.
134. Мысленное действие.
135. Чиркни спичкой!
136. Кухня.
137. Повара и поварята.
138. Конвейер.
139. Это не книга!
140. Лови кастрюлю!
141. Дорога.
142. Коробка с бисером.
143. Подготовка стола.
144. Действия с воображаемыми вещами.
145. Групповые действия.
146. Настроение.
147. Физическое самочувствие.
148. Внутренняя пристройка.
149. Сыщики.
150. Выбери партнера!
151. Тень.
152. Разговор по телефону.
153. Сиамские близнецы.
154. Зеркало.
- Клубок ниток.
- Групповое оправдание поз.
- Перехват.
- Двойной перехват.
- Парное физическое действие.
- Согласованные действия.
- Перетягивание каната.
- Окно.
- Сцепка.
- В эфире.
- Изобретатели.
- Темпоритм.
- Переключение темпоритма.
- . Мостик.
- . Сложение темпо-ритмов. . Действие в двух темпоритмах. . Наблюдение за темпо-ритмами.
- . Готовность. . Странные позы. . Правда-неправда. . Оправдание крика. . Толсты и тонкий. . Старики.
178. Задания на внешнюю "характерность".
179. А я -чайник!
180. Лилипуты и великаны.
181. Лес.
182. Важный гость.
183. Церемония.
184. Ручные часики.

185. Оркестр.
186. Детские игры.
187. Играем в куклы.
188. Играем в "кошки-мышки".
189. Игрушки.
190. Игры игрушек.
191. Игрушки оправдывают позы.
192. Испорченные игрушки.
193. Парные игры.
194. Я-не я!
195. Животные.
196. Группы животных.
197. Массовые этюды.
198. Цирковые артисты.
199. Цирковые номера.
200. Цирковое представление.
201. Отвинченная голова.
202. Обыкновенные чудеса.

СОДЕРЖАНИЕ

	От автора -3
	ВОСПИТАНИЕ АКТЕРА И ЗАДАЧИ ТРЕНИНГА 5
	ТРЕНИНГ ТВОРЧЕСКОЙ ПСИХОТЕХНИКИ 57
	Развитие навыков.-р-абочего самочувствия (упражнения 1-29) 60
	Развитие творческих зрительных восприятий (упражнения 30-78)
.....	
(упражнения 79-108)	Развитие творческих слуховых восприятий и других сенсорных умений 12]
109-133)	Развитие творческих навыков мышечного внимания (упражнения 144
134-171)	Развитие творческих навыков физического самочувствия (упражнения 159
(упражнения 172-202)	Развитие артистической смелости и элементов характерности 193
	МЕХАНИЗМЫ ЖИЗНЕННОГО ДЕЙСТВИЯ 221
	Одаренность и наследственность 222
поступк 225	Сколько у нас органов чувств? Механизм восприятия. От ощущения - к 231
	Киностудия первой сигнальной Системы 233
	Странные особенности человеческой памяти 238
	Сенситивность 241
	Выявлять или развивать? 246
жизненного сценического действия	Четверка внутренних возбудителей жизненного поступка. Структура 250
	Сходство и различие между жизненным и сценическим действием .
 250
поступок?	Метод физических действий. Механическое действие или живой

.....	255
Сенситивное воспитание	258
Внутренние видения и механизм внутренней речи	263
"Внедрение видений". Внушение. Самовнушение	272
Вдохновение. Конкретность видений	277
Лучеиспускание, лучевосприятие и микромика	281
Последняя цитата	285
Литература	287
Перечень упражнений	292