

ГИППИУС
СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

•
АКТЕРСКИЙ
ТРЕНИНГ

ГИМНАСТИКА
ЧУВСТВ

Издательство АСТ
Москва

УДК 792.028
ББК 85.334
Г50

Гиппиус, Сергей Васильевич.

Г50 Актерский тренинг. Гимнастика чувств / Сергей Гиппиус. — Москва: Издательство АСТ, 2017. — 512 с.: ил. — (*Театральные опыты*).

ISBN: 978-5-17-105229-4 (ООО «Издательство АСТ»)

С.В. Гиппиус – известный театральный педагог, режиссер дубляжа, кинорежиссер. Его самая известная работа «Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники», состоящая из теоретической части и актерских упражнений, впервые вышла в свет в 1967 г. и вот уже 50 лет остается основным пособием театральных педагогов и используется в большинстве творческих ВУЗов.

Все права защищены

**УДК 792.028
ББК 85.334**

ISBN: 978-5-17-105229-4 (ООО «Издательство АСТ»)

© ООО Гиппиус, А., наследники, 2017
© ООО «Издательство АСТ», 2017

ГИППИУС

СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ



ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ 2005 ГОДА

Первое издание «Гимнастики чувств» вышло в 1967 году. С того времени и вот уже почти сорок лет эта книга остается основным пособием театральных педагогов.

О чем она? Об отработке творческих навыков. В ней собраны упражнения, помогающие актеру находить верное творческое самочувствие, развивающие и совершенствующие актерский «аппарат» — внимание, воображение и фантазию.

Игры и упражнения, разработанные Сергеем Васильевичем Гиппиусом, десятилетиями переписываются из книги в книгу, они давно уже обрели собственную жизнь. Так случается нередко:

- Музыка и слова народные.
- Позвольте, почему народные? Вот же авторы.
- Не может быть!

Такой возглас — верный знак нужности и востребованности произведения, будь то песня, стихотво-



рение или, как в данном случае, упражнение на тренировку внимания либо памяти.

Тренинг актерского мастерства, а если взять шире, — психофизиологической техники творчества — находился в зоне внимания театральной педагогики с начала XX века. Многие из упражнений, собранных С. В. Гиппиусом под обложкой «Гимнастики чувств», возникли еще в педагогической практике К. С. Станиславского, В. И. Немировича-Данченко и их учеников, преподававших в студиях Художественного театра. Сам С. В. Гиппиус видел свой вклад в том, что собрал их воедино, расположил в определенной методической последовательности и осмыслил с научных позиций. Однако это далеко не все — многие упражнения есть плод многолетней педагогической работы самого автора, в течение практически всей своей профессиональной жизни преподававшего актерское мастерство студентам Ленинградского института театра, музыки и кинематографии, нынешней Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства.

Второе издание основательно доработано автором. Более четырехсот упражнений — против двухсот двух в первом издании, ряд заметок по теории тренинга, — и из маленького компактного томика, легко уместящегося в кармане, получилась достаточно объемная книжка. Не особенно, правда, толстая — но томов премногих тяжелее!

После смерти С. В. Гиппиуса в 1981 году рукопись была полностью подготовлена к публикации

его вдовой И. П. Гиппиус, но и она, положив много сил и забот на то, чтобы книга вышла в свет, до своей безвременной кончины так и не увидела книгу напечатанной. Затем разгорелась перестройка, и лицам, принимающим решения, не стало никакого дела ни до пособия по актерскому мастерству, ни до самого актерского мастерства. Экземпляр, отправленный в издательство, бесследно канул в волнах перестроечной неразберихи. Трагически погиб экземпляр, хранящийся у дочери С. В. Гиппиуса. Казалось, что книга исчезла навсегда. Но недаром в России так любят фразу: «Рукописи не горят!» Пути Господни неисповедимы. Внезапно стало известно, что опубликован пиратский тираж той самой, обновленной, «Гимнастики чувств», неведь какими путями полученный недобросовестным издателем в Академии театрального искусства, где, как оказалось, более десяти лет сохранялся в целости третий и последний экземпляр рукописи.

Так вернулась книга, которую родные Сергея Васильевича считали утерянной безвозвратно. Я благодарю сотрудников Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства за то, что они сберегли последний уцелевший экземпляр переработанной «Гимнастики чувств», отданный им на рецензию моей матерью в начале череды безумных перестроечных лет; что благодаря их вниманию и заботе сохранилась на белом свете скромная стопка отпечатанных на машинке листков — плод упорного труда и размышлений моего покойного отца.



В 2003 году вышло первое законное издание переработанной и дополненной «Гимнастики чувств». В предисловии к нему книга предлагалась вниманию не только профессионалов от театрального дела, но и психологов, поскольку на упражнениях, собранных и систематизированных С. В. Гиппиусом, воспитано уже несколько поколений отечественных психологов. А сам автор, вспоминая об откликах на первое издание своей книги, с некоторым удивлением писал, что неожиданно для себя получил массу откликов от литераторов, учителей, от людей самых разных профессий. Оказалось, что «Гимнастика чувств» помогла в работе очень и очень многим людям, далеким от театра.

Предлагаемое вам третье издание снова ориентируется в первую очередь на своего традиционного читателя — преподавателей актерского мастерства, режиссеров, актеров и студентов театральных вузов и студий.

Описанные здесь упражнения дают возможность формировать мощным комплекс приемов и навыков, которые позволяют трансформировать свою психику, делая ее настолько пластичной, что актер может достоверно проживать на сцене жизнь героя любого характера, судьбы и эпохи. Тончайшие психологические нюансы личности актера становятся его рабочим инструментом, подобно тому, как длительные целенаправленные тренировки делают послушным инструментом подготовленные мышцы акробата.

И все так же актуальны сегодня слова, которыми С. В. Гиппиус начал первое издание «Гимнастики

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

— Научить играть нельзя! Театр — не кирпичный завод, на котором имеются точные 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 и 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».

Прошли те самые полвека. Российский театр и кинематограф устояли в штормах перестройки, уцелели в постсоветском беспределе первичного накопления капитала, и теперь уже нет сомнений, что им и дальше — быть. Конкурсы в театральные вузы не становились меньше даже в самые лихие годы, когда поверхностному взгляду могло показаться, что абсолютно всех в России интересует лишь одно — наличие или отсутствие в холодильнике колбасы. Даже тогда далеко не все юноши и девушки неотъемлемо сопрягали смыслы бытия с прибыльной торговлей продуктами питания или недвижимостью. Многие искали, как искали во все века, как ищут и сейчас — служе-



ния, в том числе театральному искусству, как их далекие и недавние предшественники, создавшие славу русского театра.

Русская актерская школа жива. Опять и опять, пока стоит мир, все новые молодые актеры будут выходить на подмостки и спрашивать затихший зал:

— Быть или не быть?

И от того, как именно прозвучит этот вопрос, услышит ли зал его жгучий смысл, тоже, быть может, во многом зависит —

Быть или не быть живой России?

Быть или не быть в ней совести и правде?

Быть или не быть? Вопрос и ответ Гамлета — это основной вопрос и основной ответ нашего бытия.

Мы уверены, что знаменитая «Гимнастика чувств» в очередной раз найдет своего читателя, и в первую очередь того, кому автор адресовал эту книгу, кто стремится на театральную сцену — служить во славу России.

А. С. Гиппиус

Учитесь на том, что трудно и не дается,
а не на том, что легко и само собой приходит!

К. С. Станиславский.

ВВЕДЕНИЕ

Учитесь на том, что трудно... Как будто, это самой собой разумеется, это логично, об этом читали! Но дальше — «... а не на том, что легко и самой собой выходит!» Задумаемся. Вообще-то это логическое продолжение мысли. В теории. А как на практике? Как учатся актеры, каждый из них?

Актерский талант, открывающий личность художника, покоряющий сердца зрителей, актерский труд, повседневная работа («Труд, талант, работа и заразительность! — как это сочетается?» — недоумевает неискушенный зритель) — все это неразрывные грани актерского мастерства, удивительного явления в жизни, в искусстве, ни на что не похожего, живущего по своим трудноуловимым законам.



Труд? А что же трудного — выучить текст роли и перемещаться по сцене, следуя указаниям режиссера-постановщика и уповая на спасительный талант, который «вывезет»? Зачем актеру трудиться над усовершенствованием своих профессиональных умений?

Действительно, как будто бы незачем. Только вот смущают примеры из жизни многих крупных артистов во всех областях искусства. Примеры эти говорят, что чем крупнее талант, тем больше он стремится к совершенству и тем больше ищет — в повседневном, подчас изнурительном труде — путей к совершенству своего мастерства.

Один из путей повышения мастерства — тренинг.

В 1967 году вышел сборник актерских упражнений «Гимнастика чувств». Это — новая книга на ту же тему и, естественно, в нее вошло многое (в переработанном виде) из прежнего сборника.

Отклики на «Гимнастику чувств» были автору отчасти понятны (он благодарен актерам, режиссерам и педагогам, приславшим ему свои мнения, замечания и предложения), а отчасти весьма неожиданны.

Адрес ведь был — актерам и театральным педагогам. Письма же пришли еще и от художников, музыкантов, литераторов (и студентов Литературного института), от преподавателей средних школ, «ответственных за художественное и эстетическое воспитание».

«Тренировать фантазию, воображение, учиться «быть в шкуре образа» — не менее важно и нам, бу-

ВВЕДЕНИЕ

дущим журналистам», — писал один корреспондент. Очень категорично выразился один художник: «Или живописец развивает все свои чувства и нарабатывает богатство внутренней психотехники планомерно, а не случайно, и тогда его таланту легче раскрыться, или он полагается на пресловутое вдохновение — и тогда его талант обнаруживает себя не в полную силу!» В этом письме есть еще такие неожиданные мысли: «Я убежден, что Ван-Гог создавал свои картины по системе Станиславского, сам того не подозревая. Он писал человека и в минуты творчества был не только Ван-Гогом, а и всеми людьми, им изображаемыми, со всем их внутренним миром».

Все это любопытно и, возможно, имеет какие-то основания. Вот и в книге приводятся высказывания многих деятелей искусства, писателей, художников, как будто подтверждающих единую природу творческого процесса. Но говорим мы здесь об актерском тренинге, хотя цели его, конечно, сродни общетворческому. Об этом — во второй части книги.

— Нужен ли актерский тренинг?

— Странный вопрос. Разве кто-нибудь сомневается в этом? Конечно, нужен. В принципе. Об этом и литература толкует.

Кто же сомневается в целительных свойствах лесного воздуха? Кто не знает, что никотин — яд?..

— Ты актер. Три года в театре. Скажи, когда ты последний раз встречался с тренингом?



— Естественно, на первом курсе мы делали множество упражнений — на внимание, на отношение. Пишущую машинку отстукивали. Воображаемыми ложками воображаемый суп ели. Колоссально!..

На первых порах это было очень занятно. Пальцы не желали тебе повиноваться, и ты чувствовал себя упрямым и бесстрашным укротителем собственных рук. Потом стало легко. Потом занимался этой чепухой только из уважения к преподавателю и только, пока он смотрит.

— Это было семь лет назад...

— Естественно. До каких же пор есть воображаемыми ложками? И зачем? В театре ведь ложки не воображаемые. Потом у нас этюды начались, отрывки. Главное-то — действие! Ну а тренинг, он продолжался. Техника речи, движение, фехтование...

— Это было три года назад...

— Понимаю, конечно, надо бы и сейчас каким-то тренингом заниматься, но где время взять? Репетиции, совещания... Впрочем, я регулярно плаваю в бассейне, а это тоже тренинг тела.

— Ты считаешь, что тренировкой тела исчерпывается весь актерский тренинг?

— Не скажу, что так, но главное, естественно, тело. Его пластичность, гибкость, податливость зову воображения, как говорил, кажется, Станиславский.

— Но он говорил также и о психотехнике, то есть о технике души.

ВВЕДЕНИЕ

— А разве можно оторвать одно от другого? Говорят, психическое и физическое — неразрывны.

Правильно говорят. Действительно, оторвать нельзя. Великолепная догматическая формула для оправдания вредности всякой тренировки отдельных элементов. Можно ли тренировать частность, если все частности неразрывны в общем? К счастью, этот странный догматизм не проник в музыкальное образование, а то туго бы пришлось разным там гаммам, сольфеджо и арпеджо.

— То, что неразрывно, не разорвется, как бы ты ни отрывал. Попробуй, оторви интонацию от голосовых связок! Или оторви роль от спектакля! Неразрывность того и другого не мешает же тебе работать над своей ролью.

— Это софистика. Давай конкретнее. Главное для актера — действие, так?

— Так.

— По латыни «актус» означает «действие». Значит, актер — действующее лицо, а акт в пьесе — действие, так что в действии неразрывно связаны все отдельные элементы — и внимание, и воображение, и свобода мышц, и прочие. Так? Актер — лицедей. Так?

— Бесспорно.

— Значит, надо заниматься не отдельными элементами, а действием. «Актусом»!

— Когда?