

СТАНИСЛАВСКИЙ · МЕЙЕРХОЛЬД
ЧЕХОВ · ТОВСТОНОГОВ

БОЛЬШАЯ КНИГА АКТЕРСКОГО МАСТЕРСТВА

УНИКАЛЬНОЕ СОБРАНИЕ
ТРЕНИНГОВ
ПО МЕТОДИКАМ
ВЕЛИЧАЙШИХ РЕЖИССЕРОВ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 792.028
ББК 85.334
С20

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

Сарабьян, Эльвира.

С20 Большая книга актерского мастерства. Уникальное собрание тренингов по методикам величайших режиссеров. Станиславский, Мейерхольд, Чехов, Товстоногов / Эльвира Сарабьян. — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 800 с. : ил. — (Актер-Тренинг).

ISBN 978-5-17-152547-7

Перед вами — уникальное пособие для начинающего актера или маститого профессионала, для руководителя театральной студии, абитуриента и студента театрального вуза, для практикующего психолога, а также для тех, кто хочет добиться мастерства в общении любого рода: публичных выступлениях, спорах, дискуссиях, лекциях и в каждодневных беседах с людьми.

Книга, которая поможет на практике освоить опыт профессиональной подготовки под руководством великих режиссеров. Впервые под одной обложкой уникальные упражнения и авторские тренинги Константина Станиславского, Георгия Товстоногова, Всеволода Мейерхольда и Михаила Чехова!

УДК 792.028
ББК 85.334

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-152547-7

© Сарабьян Э., 2013
© Полищук В., 2013
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.

Актерский тренинг по системе Станиславского

(по книгам Э. Сарабьян:

«Актерский тренинг по системе Станиславского.

Настрой. Состояния. Партнер. Ситуации»,

«Актерский тренинг по системе Станиславского.

Интеллект. Воображение. Эмоции.

Метод действенного развития»)

НАСТРОЙ И СОСТОЯНИЕ	17
Развитие внимания	19
Упражнения и этюды к главе	
«Развитие внимания»	24
<i>Наблюдение за объектами ближнего круга</i>	24
<i>Наблюдения за объектами дальнего круга</i>	25
<i>Точки внимания при взаимодействии с партнером</i> ..	29
<i>Точки внимания при общении с самим собой</i>	32
Воздействие. Выбор объекта общения.	
Установление контакта.	
Передача информации	38
<i>Виды сценического общения. Выбор партнера</i>	38
<i>Установление контакта с партнером</i>	41
<i>Контакт с невидимым партнером.</i>	
<i>Безмолвное общение</i>	42
Упражнения и этюды к главе	
«Воздействие. Выбор объекта общения.	
Установление контакта. Передача информации» .	48

Сила сценического восприятия партнера	70
<i>Лучеиспускание и лучевосприятие</i>	71
<i>Практика влучения и излучения</i>	73
Упражнения и этюды к главе «Сила сценического восприятия партнера»	76
Секреты оценивания информации и персонажа	87
Упражнения и этюды к главе «Секреты оценивания информации и персонажа»	97
Искусство отношения к персонажу и партнеру	111
Упражнения и этюды к главе «Искусство отношения к персонажу и партнеру»	116
Ответное воздействие. Общение с коллективным партнером. Инструменты общения	128
Упражнения и этюды к главе «Ответное воздействие. Общение с коллективным партнером. Инструменты общения»	133
Непрерывное сценическое общение	153
Упражнения и этюды к главе «Непрерывное сценическое общение»	159
Литература	179
ЭМОЦИИ, ИНТЕЛЛЕКТ И ВООБРАЖЕНИЕ	180
<i>Актерский тренинг — это тренинг интеллекта</i>	181
<i>Воображение нуждается в интеллектуальной подпитке</i>	181
<i>Театр как искусство наблюдения жизни</i>	183

<i>Воображение должно быть активным</i>	184
<i>Киноплёнка внутренних видений</i>	186
Тренинг внимания	188
<i>Сценическое внимание</i>	190
Упражнения к главе «Тренинг внимания»	191
Тренинг воспоминаний	197
<i>От воспоминаний к действию</i>	200
Упражнения к главе «Тренинг воспоминаний»	200
Тренинг интеллекта	206
<i>Как выстраивать логику воображения</i>	210
Упражнения к главе «Тренинг интеллекта»	211
<i>Искусство чтения</i>	227
Тренинг воображения и фантазирования	230
<i>Воображение как рычаг</i>	230
<i>Активизация воображения</i>	234
Упражнения к главе «Тренинг воображения и фантазирования»	236
Тренинг внутренних видений. Драматург и актер ...	262
Упражнения к главе «Тренинг внутренних видений».	268
Тренинг эмоций	280
<i>От эмоций к действиям</i>	284
Упражнения к главе «Тренинг эмоций».....	286
Заключение	292
Литература	293

ДВИЖЕНИЕ И ЧУВСТВО

Тренинг двигательных и чувственных ощущений. Развитие кинестетической и реактивной памяти .	294
--	-----

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

Метод биомеханики.

Актерский тренинг по Мейерхольду

(по книге В. Полищук

«Книга актерского мастерства. Всеволод Мейерхольд»)

Как проводить занятия	312
ТЕОРИЯ	314
Краткий экскурс в теорию	314
Актерами не рождаются, их выращивают!	316
Основные правила сценического движения по Мейерхольду	319
<i>Отказ</i>	320
<i>Посыл</i>	321
<i>Тормоз</i>	322
ТРЕНИНГ	323
Разминка	323
<i>Разминка. Вариант первый.</i> <i>Комплекс «Семь потягиваний»</i>	323
<i>Разминка. Вариант второй.</i> <i>Пять жемчужин Тибета</i>	327
Дополнительные упражнения для физического разогрева	331
Упражнения на освобождение от «зажимов»	332
Вводный тренинг на баланс и координацию	337
Упражнения подготовительного тренинга. Первый блок	344

Упражнения для подготовительного тренинга.	
Второй блок	350
Упражнения для подготовительного тренинга.	
Третий блок	353
Упражнения на различные виды ходьбы и бега	354
Готовые блоки упражнений для тренинга	360
<i>Образец первый</i>	361
<i>Образец второй</i>	365
<i>Образец третий</i>	374
Упражнения на дыхание и движение	397
Упражнения на собранность, организованность ...	403
Пластические упражнения и этюды	405
Упражнения из арсенала клоунады	413
Упражнения Мейерхольда —	
от простого к сложному	417
<i>Упражнения на переноску</i>	431

**УПРАЖНЕНИЯ, РАЗРАБОТАННЫЕ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЯМИ МЕЙЕРХОЛЬДА
В РАМКАХ БИОМЕХАНИКИ**

Упражнения Ежи Гротовского	442
<i>Часть первая</i>	443
<i>Часть вторая</i>	444
<i>Часть третья. Упражнения вниз головой</i>	445
<i>Часть четвертая</i>	446
<i>Часть шестая. Упражнения для стоп</i>	448
<i>Часть седьмая</i>	449
<i>Часть восьмая. Упражнения по композиции</i>	452
Упражнения Эудженио Барба	453
Литература	455

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.

Актерский блиц-тренинг по Михаилу Чехову

(по книге В. Полищук «Актерский тренинг Михаила Чехова»)

ТЕОРИЯ ЧЕХОВА	461
Чувства и чувствительность	461
Внешние стимулы: польза или вред?	466
Как бороться с упадком сил?	467
Пять принципов внутренней актерской техники	467
 ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	 474
Как проводить занятия	474
Наставление Мастера	474
Разминка	476
<i>Дыхательная разминка:</i>	
<i>восемь йоговских упражнений</i>	477
<i>Разогрев мышц и растяжка</i>	484
Упражнения Михаила Кипниса	484
Упражнения на раскрепощение	488
<i>Биоэнергетические упражнения на снятие</i> <i>телесных зажимов</i>	489
Упражнения на владение телом	498
Упражнения, помогающие сплотить актерский ансамбль	502
Упражнения на развитие воображения и внимания	508

Упражнения на развитие фантазии и воображения	517
Упражнения-этюды на аффективную память	531
Упражнения на создание атмосферы	534
Упражнения на психологический жест	545
Упражнения на поиск психологического жеста	550
Упражнения, посвященные телу актера	575
Упражнения на четыре основных актерских качества	581
Упражнения на коммуникацию и сплоченность актерского коллектива	587
Дополнительные упражнения, связанные с композицией спектакля	597
Литература	605
Фильмография	607

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ.

Актерский тренинг по системе Товстоногова

(по книге Э. Сарабьян
«Актерский тренинг по системе Г. Товстоногова»)

Что такое актерский тренинг по Товстоногову	611
Актерский тренинг с элементами режиссуры	612
Как заниматься по этой части книги	614

РАСПОЗНАВАНИЕ МОТИВОВ. ТРЕНИНГ НАБЛЮДЕНИЯ	618
КРУГИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ. ТРЕНИНГ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ	631
Обстоятельства большого круга	634
Обстоятельства среднего и малого кругов	636
МЕТОД ДЕЙСТВЕННОГО АНАЛИЗА И СИСТЕМА СТАНИСЛАВСКОГО. СОБЫТИЙНЫЙ РЯД ПЬЕСЫ	645
Тренинг событий	645
Метод действенного анализа и его составляющие	650
Определение событийного ряда	653
СВЕРХЗАДАЧА. ТРЕНИНГ СКВОЗНОГО ДЕЙСТВИЯ	660
Как определить сверхзадачу?	665
Сквозное действие	669
ВЫБОР ПЬЕСЫ И ПЕРВАЯ ЧИТКА. ОТКРЫТИЕ ПЬЕСЫ. ВПЕЧАТЛЕНИЕ И ВИДЕНИЕ. ТРЕНИНГ ВПЕЧАТЛЕНИЯ	676
Первая читка пьесы. Опасность видения	680
Первое впечатление	683
Тренинг впечатления	687

ЖАНРОВЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЬЕСЫ.

ТРЕНИНГ ЖАНРА693

Что такое жанр?693

Жанровые различия пьес695

Определяющее значение жанра697

ЗАМЫСЕЛ РЕЖИССЕРА И АКТЕРА.

ЗРИТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ ПЬЕСЫ.

ТРЕНИНГ ВООБРАЖЕНИЯ709

Замысел как основа
сценического решения пьесы711

Как рождается замысел713

Режиссерское видение
и зрительное решение пьесы715

КОНФЛИКТ КАК ОСНОВА ПЬЕСЫ.

ТРЕНИНГ ОБНАРУЖЕНИЯ КОНФЛИКТА722

Обнаружение конфликта723

ПСИХОЛОГИЯ АКТЕРА И ЗРИТЕЛЯ.

СЦЕНИЧЕСКАЯ АТМОСФЕРА.

ТРЕНИНГ ВОСПРИЯТИЯ736

Восприятие актера и зрителя.
Настройка восприятия.
Что такое атмосфера театра737

Атмосфера спектакля739

Сценическая атмосфера
и авторский замысел742

ОБНАРУЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ. ТУАЛЕТ АКТЕРА. ТРЕНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ	754
Что такое верное физическое действие	755
Туалет актера	757
ПЕРЕВОПЛОЩЕНИЕ И ЗЕРНО РОЛИ. ЭТЮД И ИМПРОВИЗАЦИЯ. ТРЕНИНГ ИМПРОВИЗАЦИИ	770
Этюд и импровизация	773
Литература	789





Эта книга для всех, кто хочет добиться мастерства в общении любого рода.

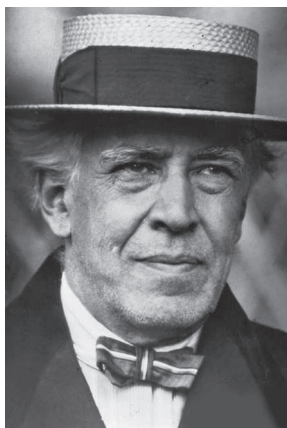
В первую очередь — для самих актеров. А также для руководителей театральных студий, абитуриентов, поступающих в театральные вузы, студентов. Но не только. Все, кто профессионально занимается театром (или желает им заниматься), найдут в этой книге концентрированную практику, которая уже несколько десятилетий с успехом применяется во всем мире.

Предлагаемые в ней тренинги, основанные на уникальных творческих подходах знаменитых режиссеров — Станиславского, Мейерхольда, Чехова, Товстоногова — великолепное пособие для всех, кто хочет добиться мастерства в общении любого рода: публичных выступлениях, спорах, дискуссиях, лекциях и в каждодневных беседах между людьми. Рекомендуем эту книгу всем, кто хочет получить в руки инструмент для развития умения убеждать, быть интересным собеседником.

Системы обучения актеров и режиссеров, предложенные признанными классиками театрального искусства, откроют вам всю полноту удивительного мира театра. А цитаты из книги Эдда Хукса «Актерский тренинг для всех, кто хочет стать такими, как Брэд Питт и Анджелина Джоли» продемонстрируют, как классическое наследие может быть переосмыслено в мире современного театра и кино.

Бесценным пособием по исследованию человеческой души станет эта книга и для психолога. Ведь вместе с ней он получает в руки методический аппарат, который может применяться в тренингах и индивидуальных консультациях. Каждый, кого интересует сложное искусство общения людей между собой, найдет здесь ответы на самые сложные вопросы, касающиеся отношений между людьми и окружающим миром.

Часть первая



АКТЕРСКИЙ ТРЕНИНГ

ПО СИСТЕМЕ СТАНИСЛАВСКОГО
