

САМОУЧИТЕЛЬ УСПЕХА

Эльвира
САРАБЬЯН

АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО



ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ И ТЕХНИКИ
ЗНАМЕНИТЫХ МАСТЕРОВ ТЕАТРА И КИНО

ЧАПЛИН, КИТОН,
СТАНИСЛАВСКИЙ, ЧЕХОВ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 792.028 *Все права защищены. Никакая часть данной*
ББК 85.334 *книги не может быть воспроизведена в какой бы*
С20 *то ни было форме без письменного разрешения*
 владельцев авторских прав.

Сарабьян, Эльвира.

С20 Актерское мастерство. Лучшие методики и техники знаменитых мастеров театра и кино. Чаплин, Китон, Станиславский, Чехов / Эльвира Сарабьян, Ольга Лоза. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 480 с. : ил. — (Самоучитель успеха).

ISBN 978-5-17-189226-5

Классические актерские техники — как инструмент влияния, коммуникации и личной свободы. Эта книга — практический тренинг, основанный на методиках великих актеров и режиссеров. Шаг за шагом вы научитесь управлять голосом, эмоциями, вниманием аудитории и собственным состоянием.

В основе книги — практики Чаплина, Китона, Станиславского и Михаила Чехова, адаптированные Э. Сарабьян для современного мира: переговоров, публичных выступлений, самопрезентации и повседневного общения. Вы освоите работу с вниманием, телом, голосом и внутренним состоянием — навыками, которые помогают не только на сцене, но и в карьере, лидерстве и личной коммуникации.

Книга подойдет актерам, спикерам, преподавателям, руководителям, создателям контента и всем, кто хочет производить сильное впечатление, уверенно говорить и быть услышанным.

УДК 792.028
ББК 85.334

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-189226-5

© Сарабьян Э., 2022
© Лоза О., 2022
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ	8
---------------------	---

ВВЕДЕНИЕ	11
----------------	----

НЕМОЕ КИНО, СИСТЕМА СТАНИСЛАВСКОГО И ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕАТР	15
--	----

Творческие приемы системы Станиславского в немом кинематографе	18
---	----

Физический театр: повествование через тело	22
--	----

ДВА БЕЗМОЛВНЫХ ГЕНИЯ	24
----------------------------	----

А как же третий гений?	25
------------------------------	----

Кто больше?	26
-------------------	----

Чарли Чаплин. Трикстер-Бродяга	27
--------------------------------------	----

Бастер Китон. The Great Stone Face	29
--	----

Как заниматься тренингом по этой книге.	33
--	----

РИТМ	35
------------	----

ЧТО ТАКОЕ РИТА И ПОЧЕМУ ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С НЕЕ ..	37
---	----

ТИПЫ И ВИДЫ РИТМА.	39
-------------------------	----

ВИЗУАЛЬНЫЙ РИТМ	41
-----------------------	----

Ритмический рисунок.	48
---------------------------	----

Каким бывает визуальный ритм	50
------------------------------------	----

Тренинг визуального ритма	53
---------------------------------	----

ЗВУКОВОЙ РИТМ	63
Ритмический слух	65
От звукового хаоса до гармонии ритмов	68
Ритмический рисунок отдельных звуков	71
Звучащий Великий Немой	72
Тренинг звукового ритма	75
Ритм, размер, доли	85
Коннакол как ритмическая основа звукового фона ...	89
Коннакол в музыке	90
Коннакол в ритмике немого кино	92
Тренинг по системе коннакол	94
Коннакол и тело	96
Ритм музыки и действия	104
Немое кино в живом сопровождении	105
Ритм film score	106
 КИНЕСТЕТИЧЕСКИЙ РИТМ	 108
Как найти и развить ритм своего тела	112
Изучите собственные ритмы	116
Ритм дыхания	121
Осознанная походка	122
Психические ритмы. Эмоциональная возбудимость ..	124
Исследуйте свой темперамент	126
Психоэмоциональный тренинг	127
 ОТЛИЧИЕ ТЕМПА ОТ РИТМА. ТЕМПОРИТМ	 136
Градации оценки и темпоритма	140
Темпоритм спектакля, сцены, кадра	148
Роль паузы в темпоритме	162

Как тренировать физическую паузу	166
Телесное ощущение времени.....	170
Что такое взаимодействие на сцене.....	182
Виды сценического взаимодействия. Какие бывают партнеры на сцене и в кадре	196
Взаимодействие с предметом	202

НЕВИДИМЫЕ РИТМЫ. АКТЕРСКОЕ ОБАЯНИЕ.

ЛУЧЕВОСПРИЯТИЕ И ЛУЧЕИСПУСКАНИЕ

Роль энергетических центров в лучеиспускании и лучевосприятии	220
--	-----

ВЛАДЕНИЕ ТЕЛОМ

ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НАШЕ ТЕЛО

Память тела. Идиокинезис	234
Вес, притяжение, сила тяжести	237
Укрепление вестибулярного аппарата. Центр тяжести	243
Плоскости движения	247
Уровни взаимодействия в движении	254
Мышечный зажим и его причины.....	262
Мышечное самочувствие на сцене.....	272
Мышечная гимнастика	273
Роль диафрагмального дыхания в самочувствии мышц.....	280
Актёрская импровизация и пластика тела.....	285
Имитация физических недостатков на сцене. Коррекция особенностей тела	296

КАК СДЕЛАТЬ ЛИЦО ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМ	308
Из чего состоит лицо	310
Застывшая мимика	319
Освобождение лицевых мышц.	
Избавление от застывшей мимики.	321
Тренинг лицевых мышц	322

НАУКА СМЕШИТЬ 339

ЗАКОНЫ ЮМОРА В НЕМОМ КИНО	
И ФИЗИЧЕСКОМ ТЕАТРЕ	342
Первый закон юмора. Снижение	343
Второй закон юмора. Контраст.	346
Третий закон юмора. Неожиданность	348
Четвертый закон юмора. Ненормальность	351
Пятый закон юмора. Парадокс	354
Приемы комического.	357
О комическом ритме. Смешное в движении	364
Тренинг комического ритма	368
Поиск персонажа.	381

КАК ЗАМЕЧАТЬ КОМИЧЕСКОЕ В ЖИЗНИ.	
ВАЖНОСТЬ ВНИМАНИЯ	388
Круги внимания	392
Управление вниманием в большом кругу	393
Наблюдение жизни и людей.	397
Наблюдение за собой.	409
Наблюдательность и память.	410

От воспоминаний к действию	413
Тренировка памяти.	418
Комические ассоциации.	422
Роль воображения в создании комического	427
Где брать идеи для сценки, спектакля, линии роли	433
Тренинговые задания для поиска комедийного сюжета	441
Что такое гэг?	445
Изобретение гэгов. Практикум	450
ЗАКЛЮЧЕНИЕ И БЛАГОДАРНОСТИ.	455
ИСТОЧНИКИ	457

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Слово «актер» происходит от латинского *actio*, что означает — действие. В буквальном переводе на русский язык актера можно было бы назвать *действителем*. Не слишком благозвучно, но суть отражает верно: актер — этот **тот, кто действует**.

Все, что делает актер на сцене: ходит, говорит, размахивает руками, поворачивает голову, садится, падает, — относится к действию. Прежде всего, к действию физическому.

В этой книге пойдет речь о методах развития тела и движения, которыми пользуются актеры физического театра. Методы эти изобретены не вчера. Античные барельефы с изображением актеров, скоморошья сценки средневековой книжной миниатюры — свидетельство того, что язык жеста и пластики был известен очень давно. Через физическое действие можно выразить мысль или чувство, разыграть этюд или целый сюжет.

На наш взгляд, лучший способ научиться физически действовать на сцене: 1) смотреть, как это делают мастера; 2) повторять за ними; 3) придумывать и совершать свои собственные действия.

Эта книга родилась из «подсмотра» за мастерами физической комедии, двумя ярчайшими звездами немого кинематографа — Чарли Чаплином и Бастером Киттоном. Мы постарались разобрать «по полочкам» и описать наиболее характерные их приемы, позволяющие сыграть запоминающуюся и остроумную историю.

В создании этого текста нам помогали практикующие профессионалы.

Николай Кычев — танцовщик, хореограф и актер петербургского театрального товарищества «Комик-Трест»

(1993–2012). Лауреат национальной премии «Золотой Остап», лауреат международных театральных фестивалей, преподаватель направления «Основы физического театра», вдохновитель и основатель Театрального Движения в Колтушах, руководитель «Театра Дяди Коли»*.

Анвар Либабов — клоун, артист театра и кино, преподаватель, первый директор актерской школы «Лицедей-лицей».

Екатерина Александрова — хореограф, преподаватель исторического танца и пластической импровизации, художественный руководитель студии танца *Persona viva*.

Мы благодарим этих замечательных людей за отзывчивость и щедрость, с какой они делились своими профессиональными секретами. Надеемся, что эта книга будет полезна не только начинающим актерам, но и всем, кто так или иначе связан с движением. Это танцоры, спортсмены, тренеры, психологи, использующие в своей практике двигательную терапию. Все они найдут здесь много новых техник — или же увидят давно известные упражнения под другим углом. Также мы считаем, что тренинг физического театра может пригодиться и творческим людям других направлений: музыкантам (развивает чувство телесного ритма) и художникам (помогает лучше понять анатомию жеста, позы, движения).

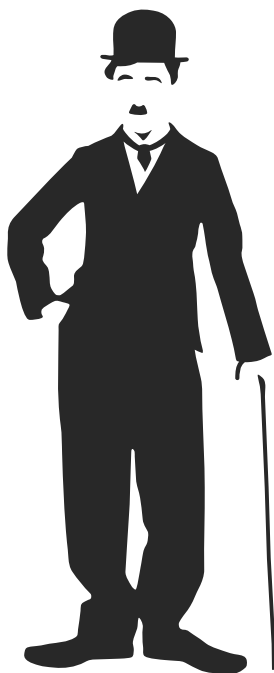
С уважением, авторы:

*Эльвира Сарабьян, театровед, арт-критик,
преподаватель истории театра*

Ольга Лоза, журналист, сценарист, искусствовед

* Далее в книге Николай Кычев будет упоминаться как дядя Коля — под этим творческим именем он руководит собственным театром и театральной школой. Упражнения и советы «от дяди Коли» — это актерские уроки Николая Кычева. — *Здесь и далее прим. авт.*

ВВЕДЕНИЕ





Творческие люди всех мастей переживают время удивительных возможностей. Технический прогресс и глобализация, при всех их негативных сторонах, преподнесли миру невероятный дар: свободный доступ к технологиям, знаниям и опыту лучших представителей всех направлений искусства.

Всем, кто сейчас занимается каким-либо видом творчества, доступны любые выразительные средства. Театр и кино оказались местом, где волшебство становится реальностью — и реальностью достоверной. Компьютерные технологии отменили закон гравитации и открыли двери в иные измерения. Современные актеры в буквальном смысле умеют летать, преодолевать время и пространство, а также превращаться в реальных исторических персонажей или фантастических существ.

Тем не менее, вряд ли найдется человек, который назвал бы наше время временем расцвета театра и кинематографии. Перенасыщенность технологиями никак не спасает от бедности идей и поразительной одинаковости актерского и режиссерского почерка. Но не технический прогресс тому виной. Проблема кроется внутри. Сценическое творчество уперлось в тупик. Исчезла та самая магия, которая веками пленяла публику, заставляя зрителя уноситься в мир грез и узнавать о себе что-то такое, чего нельзя было постичь обычным путем. Существует множество школ актерского и режиссерского мастерства, откуда выходят профессионалы... не знающие, что делать со своим профессионализмом дальше.

Один из возможных ответов на этот вопрос — *отодвинуть на время знания и технологии и вернуться к истокам ремесла.*

Именно так в свое время поступили прерафаэлиты. Положение, в которое попало изобразительное искусство в конце XIX века, чем-то напоминает нынешний кризис сценических и экранных искусств. В то время живопись достигла всех мыслимых и немыслимых вершин, так что казалось, двигаться дальше уже некуда... До нас дошли только самые громкие имена, а на самом деле художников были сотни, если не тысячи. Но все они были похожи друг на друга манерой, стилем, почерком — и это при том, что многие из них кистью владели не хуже, чем признанные мастера. Все говорили о кризисе живописи — но вот появились люди, которые сказали: нужно идти не вперед, а назад. В до-рафаэлевские времена, когда искусство было чистой энергией, а художникам не вменялось в обязанность отражать мир со всем его грубым материализмом. В результате на стыке XIX и XX столетий родился, пожалуй, самый изысканный жанр изобразительного искусства — прерафаэлизм. Возникло пространство, населенное благородными рыцарями и прекрасными девами, мудрыми волшебницами и мифическими животными. Прерафаэлиты стали живописными родоначальниками фэнтези — стиля, который вот уже много лет держит марку самого популярного направления в литературе, кино, живописи и дизайне.

Нечто подобное пережили и художники русского авангарда, когда обратились к крестьянскому искусству и балаганно-ярмарочной традиции. Культура колыбельных цивилизаций вдохновила многих творцов на создание не только собственного стиля, но и целых направлений живописи. Так, африканские маски подтолкнули Пикассо к изобретению кубизма, а наскальные рисунки первобытных племен дали импульс многим сюрреалистам.

И мы в этой книге попытаемся вернуться к той условной точке отсчета, от которой начинаются современные театр и кино. В качестве источника вдохновения и сокровищницы

свежих идей нам послужат *немые комедии*, а точнее — творчество двух величайших гениев эпохи раннего кинематографа: **Чарли Чаплина** и **Бастера Китона**. Являясь одновременно актерами, сценаристами и режиссерами собственных фильмов, они опирались на те же законы сценического творчества, что так блестяще описал в своей знаменитой «системе» Константин Сергеевич Станиславский. Именно поэтому в данной работе не обошлось без параллелей и ссылок на систему Станиславского. Неслучайно некоторые тренинговые упражнения, представленные в этой книге, заимствованы у русской «системы». Они помогут постичь тайны физического и художественного мастерства Чаплина и Китона. Тайны, которые откроют вам путь к собственной творческой индивидуальности, и — возможно — поспособствуют рождению новой сценической магии, которая вернет зрителю веру в великое искусство перевоплощения.



НЕМОЕ КИНО, СИСТЕМА СТАНИСЛАВСКОГО И ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕАТР



Немое кино, *silent cinema* — незаслуженно забытый жанр. Безмолвным фильмам крупно не повезло: почти сразу после появления звука их стали считать «устаревшим видом развлечения». Пленки с киноматериалом сжигались или выбрасывались, а где-то их даже пытались пустить в повторную переработку. До нас дошла мизерная часть от той огромной массы фильмов, что была снята в период с конца XIX века до конца 1920-х годов. Современный зритель может назвать лишь имя Чарли Чаплина, а «продвинутый» зритель вспомнит и Бастера Китона. Во многом благодаря тому, что и Чаплин, и Китон относились к своим работам с полным осознанием их художественной ценности. И позаботились об их сохранности (в архиве Чаплина были найдены даже пленки с неудачными дублями). Но творцов, сопоставимых с ними по таланту, остроумию и мастерству, было в те времена немало. Жорж Мельес и Макс Линдер — во Франции, Гарольд Ллойд — в Америке, Иван Мозжухин, Игорь Ильинский — в России. Все это крупнейшие величины немой эпохи, от которых нам досталась вся-ма скромная доля некогда богатейшего творческого наследства.

Но даже этот мизер представляет собой клад, истинная ценность которого до сих пор не осознана в полной мере. Кроме горстки энтузиастов и узких специалистов немymi фильмами всерьез никто не интересуется. Впрочем, в последнее время возрождается жанр кинопоказов с оркестром или тапером. Это