

# **Метод Ли Страсберга**

**Lola Cohen**

# **The Method Acting Exercises Handbook**

Edited by  
Matthew D. Rudikoff

 **Routledge**  
Taylor & Francis Group  
LONDON AND NEW YORK

**Лола Коэн**

# **Метод Ли Страсберга**

Сборник упражнений  
по актерскому мастерству

Перевод с английского

**АНО**  
АЛЬПИНА НОН-ФИКШН

Москва  
2018

УДК 792.028.3  
ББК 85.330,76  
К76

Переводчик Роза Пискотина

**Коэн Л.**

К76      Метод Ли Страсберга: Сборник упражнений по актерскому мастерству / Лола Коэн ; Пер. с англ. — М. : Альпина нон-фикшн, 2018. — 310 с.

ISBN 978-5-91671-850-8

Эта небольшая книга — на удивление емкое и полезное руководство по актерскому мастерству. Упражнения в сборнике изначально придуманы Ли Страсбергом, создавшим свой Метод в ответ на систему Станиславского и развивавшим его идеи. В Америке эта система стала известна как Метод, и он успешно вдохновлял множество актеров, среди которых такие знаменитости, как Марлон Брандо и Мэрилин Монро.

Метод направлен на тренировку воображения, концентрации, чувств и эмоций, чтобы воссоздавать — не имитировать — логичное и правдивое поведение, идет ли речь о театральной сцене, кино или телевидении. Автор книги Лола Коэн, ученица Ли Страсберга на протяжении многих лет, делает экскурс в историю Метода, разъясняет и обосновывает его суть, дает детальное описание упражнений, снабжая их ценными советами. Для каждой группы упражнений приводятся комментарии актеров, рассказывающих о своем опыте, фотографии студентов и театральных коллективов всего мира, осваивающих Метод. Но книга предназначена не только для актеров. То, что можно почерпнуть из нее о работе артиста над собой и своим персонажем, полезно и актеру, и режиссеру, и педагогу, и драматургу, о которых автор не забывает на протяжении всей книги и посвящает им отдельную главу.

УДК 792.028.3

ББК 85.330,76

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [nylib@alpina.ru](mailto:nylib@alpina.ru).*

© Lola Cohen, 2017  
Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2018

ISBN 978-5-91671-850-8 (рус.)  
ISBN 978-0-415-75004-2 (англ.)

# Оглавление

Марлон Брандо о Ли Страсберге и сути его Метода .....	7
Авторское примечание и благодарности.....	9
Предисловие .....	13
Советы по применению упражнений .....	25
<b>Глава 1. Упражнение «Расслабление» .....</b>	<b>31</b>
Об упражнении.....	32
Инструкции по выполнению упражнения .....	37
<b>Глава 2. Базовые упражнения на сенсорную память.....</b>	<b>45</b>
Роль ощущений .....	46
Об основных упражнениях .....	50
Описание упражнений.....	57
<i>Упражнение «Напиток на завтрак» .....</i>	<i>57</i>
<i>Упражнение «Зеркало/Макияж/Бритье» .....</i>	<i>60</i>
<i>Упражнение «Острый вкус».....</i>	<i>65</i>
<i>Упражнение «Резкий запах».....</i>	<i>68</i>
<i>Упражнение «Три материала» .....</i>	<i>71</i>
<i>Упражнение «Раздевание и одевание: белье, обувь</i> <i>и носки» .....</i>	<i>73</i>
<i>Упражнение «Солнечный свет» .....</i>	<i>76</i>
<i>Упражнение «Острая боль».....</i>	<i>78</i>
<i>Упражнение «Звук» .....</i>	<i>82</i>
<i>Упражнения «Общие ощущения».....</i>	<i>84</i>
<i>Общие ощущения: «Душ и ванна» .....</i>	<i>89</i>
<i>Общие ощущения: «Невыносимые жара или холод» ....</i>	<i>92</i>
<i>Общие ощущения: «Сильный ветер» .....</i>	<i>95</i>
<i>Общие ощущения: «Опьянение» .....</i>	<i>97</i>
<b>Глава 3. Усложненные упражнения на сенсорную память... 101</b>	
Об упражнениях .....	102
Описания упражнений.....	104
<i>Упражнение «Персональный объект» .....</i>	<i>104</i>
<i>Упражнение «Место» .....</i>	<i>107</i>
<i>«Экскурсия в места детства» .....</i>	<i>111</i>
<i>«Детская комната».....</i>	<i>114</i>

Упражнение «Момент уединения».....	119
Упражнение «Эмоциональная память» .....	126
Комбинирование упражнений .....	134
<b>Глава 4. Создание образа .....</b>	<b>141</b>
О создании образа .....	142
Работа с текстом пьесы .....	143
Импровизация.....	148
Гид по упражнению «Персонаж» .....	153
Хребет.....	159
Об упражнениях «Персонаж».....	164
Общие соображения по поводу упражнения.....	167
Описание упражнений .....	170
Упражнение «Замещение».....	170
Упражнение «Потребность» .....	175
Упражнение «Момент уединения для персонажа» .....	189
Упражнение «Картина/Скульптура/Фотография» ...	198
Упражнение «Животное» и гид.....	217
Упражнение «Музыка» и гид .....	232
<b>Глава 5. Практическое применение работы.....</b>	<b>241</b>
Репетиционный процесс .....	242
Прослушивания.....	247
Спектакль .....	252
<b>Глава 6. Развитие актерского присутствия .....</b>	<b>255</b>
Описания упражнений.....	256
Упражнение «Эволюция» («Танец и песня вашей жизни»).....	256
Упражнение «Песня и танец» .....	267
Часть 1. Песня.....	268
Часть 2. Танец.....	270
<b>Глава 7. Режиссура и преподавание .....</b>	<b>273</b>
Режиссура и Метод .....	274
Преподавание Метода .....	286
Материал мастер-класса .....	293
Публичная презентация мастер-класса/открытый урок ...	298
 Предметно-именной указатель.....	 305

# Марлон Брандо о Ли Страсберге и сути его Метода

Актерская игра и жизнь, да вообще все, если на то пошло, — это сострадание. И Ли, и Стелла [Адлер], и Мира [Ростова], и Герберт [Бергхоф] ратовали именно за сострадание, за всяческое проявление человечности, и это единственное, что спасет и сцену, и пьесу, и отношения, и мир. Мир крохотный — не в географическом смысле, а в духовном. Мы хитрим, стараясь избежать лишней работы и поисков, возможно, потому, что чувствуем незаслуженность всех тех богатств, что окружают нас.

Фильмы и пьесы, искусство и музыка, общение с другими людьми, которые ищут сочувствия и понимания, спасли меня. Они спасут нас всех. В чем суть Метода? В сопереживании, сострадании. Делайте упражнения с «моментами уединения», «личным пространством» и осознавайте все, что прочувствуете, что это дает вам и пригодится в будущем. Мы никогда никого не уьем, мы можем никогда не дать кому-то жизнь, никто из нас не был Наполеоном. Но внутри нас одинаковые эмоции, побуждения, чувства, которые могут перенести нас в чужие души — какого-нибудь убийцы или Наполеона. Кого угодно. Наши педагоги учили нас — Ли просил студентов — проникаться собственной историей и погружаться в истории других. Искусство ничего не стоит, если оно не связывает вас с аудиторией, пусть

даже у вас один зритель. Честность ваших эмоций найдет путь к искренним чувствам кого-то еще. Иначе это просто исполнение роли, которое нельзя путать с актерской игрой. Называйте это Методом, игрой, искусством — это болезненное и прекрасное общее переживание, которое соединяет нас всех в одном и том же месте и в одно и то же время.

Его знания театра были необъятны — это была ходячая энциклопедия, — и он путешествовал по миру, чтобы видеть и изучать, что, где и как делается. Потом Ли делился всем этим со своими студентами и практически со всеми, кто задавал ему вопросы. Это нельзя недооценивать. Представьте себя, к примеру, в 1952 году, и вы думаете, не стать ли вам актером, и все, что вы знаете, — это несколько школьных постановок, в которых участвовали, ну, не говоря, конечно, о фильмах, которые видели. И вот вы оказываетесь перед человеком, который может рассказать вам о том, что делают русские, французы, итальянцы; который способен процитировать практически любого критика или философа. Это было очень ценно, и занятия в студии были очень дешевы, часто бесплатны. Это нельзя сбрасывать со счетов.

*Интервью взял Джеймс Гриссом, 1990*  
©2015 James Grissom



# Авторское примечание и благодарности

Все, что эта книга декларирует, содержится в ее тексте и упражнениях. Наградой будет удивительное раскрытие самих себя для вашего творческого процесса. Представляя описание упражнений Метода Страсберга будущим актерам, я беру на себя ответственную задачу. Я свято чту память о Ли Страсберге и благодарна ему за те знания и опыт, которыми он делился, следуя своей миссии решать актерские проблемы. Его новаторские методы и страстное увлечение искусством вдохновляли целые поколения актеров.

Мой долг — поблагодарить моего редактора Мэтью Рудикоффа за его поддержку и идеи при подготовке рукописи на каждом этапе.

Особая благодарность — Анне Страсберг, сооснователю и художественному директору Института театра и кино Ли Страсберга, а также Виктории Крейн — президенту института — за их решимость сохранять доступ к наследию Страсберга для будущих поколений артистов. Моим редакторам в Routledge: Талии Роджерс — за доброту, поддержку и знания и Стэйси Уокер и ее команде — за помощь. Джеймсу Гриссому, автору и рассказчику, — за остроумие, поразительное знание театра и за разрешение использовать цитаты Марлона Брандо, Теннесси Уильямса и Ким Стэнли.

Джудит Проффер, основателю Nuqua Press, и Питеру Макаллистеру из Центральной Королевской школы сцени-

ческой речи и драматического искусства — за чтение и комментирование глав книги и их горячую поддержку, Сьюзен Браун — за редакторскую прозорливость.

Моим талантливым коллегам: Виктору Мельникову — Международная Чеховская театральная школа «Мелихово», Россия и театральная компания Tell to JOY, Копенгаген, Дания; Александре Томилиной и Василию Шевченко — студия «Декамерон», Москва, Россия; Кристиано Виоло и Стефано Савериано — Accademia Zero Nove, Милан, Италия; Элзе Валентин — Актерская школа, Лиссабон, Португалия; Анаит Овчинниковой — Дом-музей К. С. Станиславского, Москва, Россия; Сергею Черкасскому — Санкт-Петербургская академия театрального искусства, Санкт-Петербург, Россия.

Бонни Брукхаймер, Стэнли Бушталь, Элен Ченоуэт и Марте Фрэнкел — за мудрые советы и дружбу; актерам и преподавателям Метода — Хоуп Артур, Биллу Бальзаку, Хилди Брукс, Маурицио Бустаманте, Тиму Крузу, Хуану Фернандесу, Линдси Феррентино, Марше Хуфрехт, Джеффри Хорну, Ирме Сэндри, Марселу Симоно, Гари Суонсону и Теду Жуковски.

Фотографам Тане Калининой и Эмили Дионисио, консультанту по иллюстрациям Робину Харви и переводчице Валентине Мариуччи.

Моя искренняя благодарность актерам, сделавшим свои комментарии для книги: это Антон Алексеев, Клер Александер, Джорджина Амур, Маргарита Андре, Вик Багратуни, Адам Бакри, Джессамин Белл Блисс, Джозеф Блют, Гидр Бонд, Крис Кремер, Матильда Дихей, Мэтью Диппл, Пола Фредин, Андерс Гулд Дженсен, Мелания Гомез, Селин Хелд, Чжи Хи Хон, Таис Кирби, Лили Коппел, Дарла Крупник, Лука Ливай, Диманш Мельников, Сергей Михайлович, Мартина Пецко, Хадсон Ознович, Эндрю Роджерс, Дэн Шейкед, Люк

Смит, Урсула Гарсия Тоноко, Анастасия Слонина, Женя Суржина, Кристина Свенсионайт, Марианна Забавина.

Выражаю глубокую признательность актерам и актрисам — их слишком много, чтобы называть поименно, — чьи фотографии в книге так выразительно демонстрируют упражнения по Методу Страсберга.

И особенно моей любимой семье: Коэн/Браун/Рудиккофф — спасибо за все.

*Лола Коэн  
Вудсток, штат Нью-Йорк,  
сентябрь, 2016*



# Предисловие

Эта книга — практическое пособие по Методу актерского мастерства Ли Страсберга, у которого я училась в Нью-Йорке и Лос-Анджелесе в последние пять лет его жизни. Эти физические и эмоциональные упражнения помогут вам добиваться наивысшего уровня мастерства и правдивости в актерской игре. Кроме того, они тренируют воображение, восприятие и концентрацию. Свое обучение я продолжила у Хосе Куинтеро и Ким Стэнли, применяя их идеи в своей работе преподавателя в течение тридцати лет в Институте и на международном уровне, чтобы и дальше развивать учение Страсберга и его Метод.

Актерское искусство не предполагает уединения, ему нельзя научиться исключительно по книгам. Я надеюсь, что этот сборник послужит введением к Методу, будет сопровождать вашу работу в классе и задаст ориентиры для планирования дальнейшей работы. Включенные в него описания, инструкции и фотографии предназначены для практических занятий дома или дополнительных тренировок в классе.

Независимо от того, изучаете ли вы конкретного персонажа, интерпретируете сценарий или продумываете постановку, эта книга для всех — актеров, преподавателей, режиссеров, которые хотят выяснить, могут ли занятия и упражнения по Методу Страсберга помочь добиться безупречного мастерства в их работе.

Упражнения — это приемы активации всех ваших чувств, одного за другим, в процессе детального изучения воображаемых объектов, людей, действий и мест. Этот сознательный, чувственный процесс требует концентрации и внимания. Это техника, открывающая доступ к чувствам и поведению ваших персонажей.

Все, что здесь предлагается, — дань философии Страсберга о тренировке вашего ума, тела и чувств ради достижения эффекта правдивого присутствия на сцене. Страсберг говорил своим студентам, что правдивости нельзя добиться, просто руководствуясь описаниями и обсуждениями с учителем или режиссером. Он рассказывал, что прежде, чем превратиться в своего персонажа, актер должен понять собственную природу и научиться реагировать «сенсориально». Он употреблял слово «сенсориальный», чтобы передать необходимость восприятия жизни, мира, людей и предметов всеми пятью чувствами: как ты видишь, слышишь, осязаешь, ощущаешь запахи и вкус. Время и силы, посвященные упражнениям, развивают способность сосредотачиваться и задействуют всю мощь органов восприятия, которые становятся своего рода воротами для чувств, поведения и реакций. Воспроизводя чувственное переживание при создании роли, актер способен вдохнуть жизнь — собственную и воспринимаемую драматургом — в свой персонаж. По мере вашей работы персонаж возникает естественно и непринужденно. Каждое из этих упражнений действует как катализатор, способствующий раскрытию вами разных сторон вашей личности, а также появлению новых идей, которые в конечном счете приведут к тому, что вы будете думать и вести себя как персонаж.

Движение идет изнутри. Воспоминания, переживаемые всеми пятью органами чувств, вызывают встряску в подсознании, выводя импульсы наружу. Эти личные воспомина-

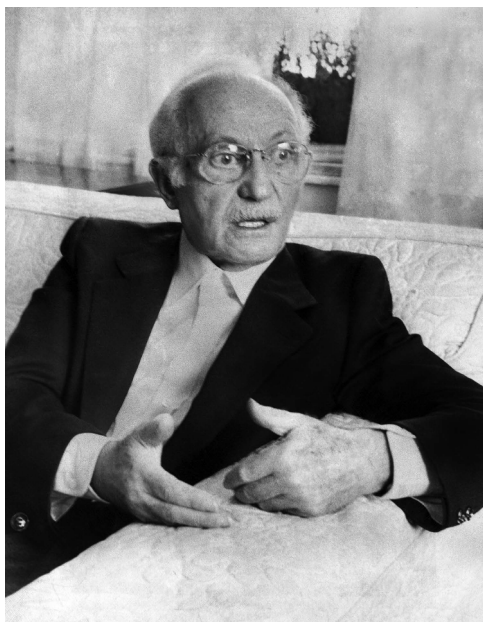
ния, запускаемые упражнениями, в которых вы исследуете события, места и людей, встреченных вами в жизни, стимулируют вашу креативность, предлагая вам безграничные комбинации чувств, поступков, форм поведения, жестов, необходимых для вашего персонажа.

Актер должен выбрать те упражнения, которые дают нужный для той или иной сцены накал чувств. Развивая свое интуитивное мышление и эмоциональный интеллект, вы придете к окрыляющему чувству веры в то, что вы делаете.

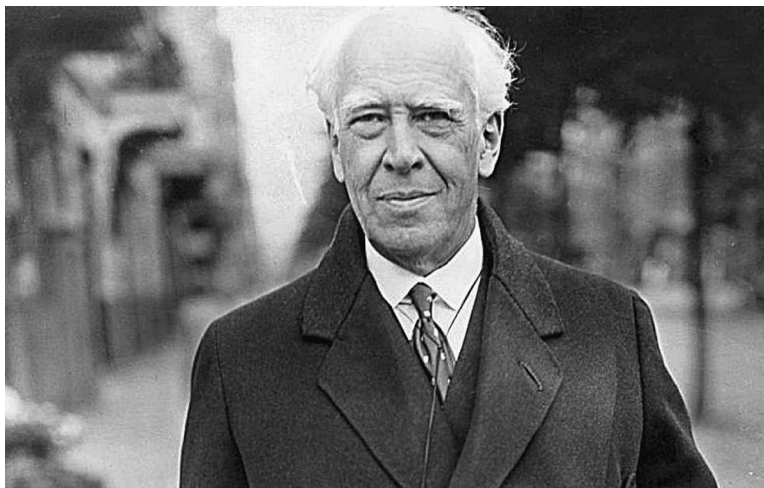
В конечном итоге упражнения дают возможность испытывать и проверять каждую мыслимую комбинацию черт, привычек, чувств и действий по собственному желанию. Самый большой дар, который вы сможете получить, — это способность легко переключаться от чего-то одного к другому (например, от комедии к драме) точно так же, как вспоминать поведение, диалог и подсказки к сцене. Это подразумевает дисциплину и интеллектуальный контроль. Такая способность переключения от одной крайности к другой без особых усилий подарит вам множество неожиданных преимуществ, которые глубоко трогают аудиторию.

Чтобы подготовиться к созданию какой-либо роли, будь то в классе или на спектакле, необходимо проделывать упражнения на расслабление (Relaxation Exercise), подробно описанные в главе 1. Страсберг называл расслабление и концентрацию «двумя сторонами одной медали в актерской игре». Множество требований к актеру в процессе спектакля предполагает отсутствие страха и напряжения, и Страсберг считал, что актеры должны уметь расслаблять свое тело, чтобы сосредоточиться и контролировать сознание.

Регулярно выполняя упражнения на расслабление, вы обнаружите, как улучшается ваша концентрация и крепнет воля, помогая вам расслабляться и сохранять это свойство. Станиславский говорил, что расслабление — это эмо-



Ли Страсберг, ок. 1979. Публикуется с разрешения Photofest



Константин Сергеевич Станиславский. Санкт-Петербургский государственный музей театрального и музыкального искусства



циональное и физическое состояние, необходимое для того, чтобы достичь так называемого «творческого самочувствия». Именно в этом состоянии достигаются вершины исполнительства. Расслабление способствует легкости и безупречности выполнения задания, помогает сфокусироваться на задаче, добиться связности и осознания своих действий, что очень важно для хорошей актерской игры.

Базовые упражнения на сенсорную память (Foundation Sense Memory Exercises), описанные в главе 2, приводятся в той последовательности, какой придерживался на своих занятиях Страсберг и продолжаю придерживаться я: двигаясь от простых заданий к более сложным. Сначала вы отработываете неэмоциональные и основные ежедневные занятия: например, пьете что-то на завтрак или смотрите в окно, наносите макияж или бреетесь. Потом добавляются физические упражнения под названием «Общие ощущения» (Overall Sensations), требующие активных движений и подразумевающие переживание всестороннего воздействия. Они могут включать такие процедуры, как душ или принятие ванны, реакцию на погодные условия, например сильный холод или жару, дождь, резкий ветер, или состояния дезориентации вроде опьянения. Эта серия упражнений учит вас задействовать такие участки тела, на которые часто не обращают внимания или вовсе не осознают их.

Базовые упражнения на сенсорную память предназначены не для того, чтобы вызывать эмоциональные реакции, а для оптимального использования воображения и органов чувств. Естественно, что во время упражнений неожиданно могут всплывать реальные и потенциально сильные эмоции, но не надо идти на поводу этих эмоций. Выполняя эти упражнения, вы должны осознавать возникающие у вас чувства и отмечать ощущения, вызвавшие ту или иную эмо-

цию. Пусть это найдет свое место в вашем актерском инвентаре, а вы идите дальше и продолжайте работу.

Когда вы освоите базовые упражнения, можете переходить к более сложным упражнениям на сенсорную память (Advanced Sense Memory Exercises), описанным в главе 3. В их числе «Персональные объекты» (Personal Objects), «Место» (Place Exercise), «Момент уединения» (Private Moment Exercise), и венчают список упражнения на эмоциональную память (Emotional Memory Exercises).

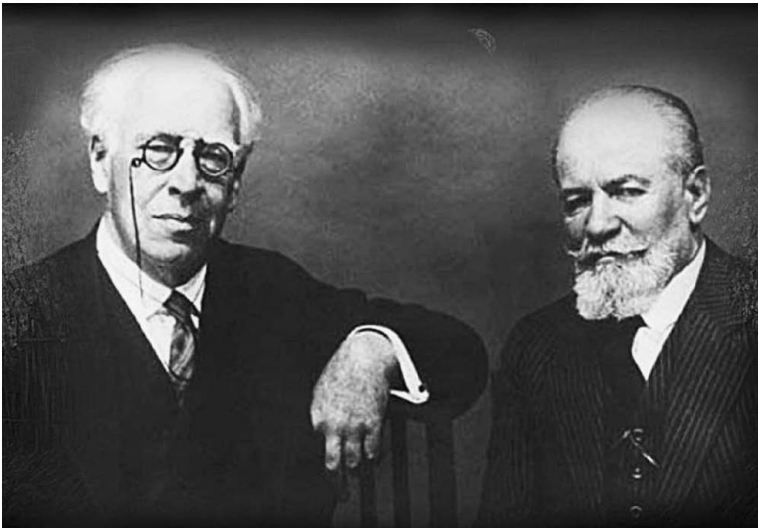
В конечном итоге вы будете выполнять множество упражнений одновременно, осваивая технику, известную как «Комбинирование» (Combinations). Разнородные действия и поведение укрепят вашу волю и повысят остроту осознания. Еще более сложными станут упражнения, когда вы приступите к проработке сценария и созданию образа, описанному в главе 4. Эта работа включает такие упражнения: «Импровизация» (Improvisation), «Хребет» (Spines), «Замещение» (Substitution), «Потребность» (Need), «Момент уединения для персонажа» (Private Moment for the Character), «Картина» (Painting), «Животное» (Animal) и «Музыка» (Music).

Чтобы помочь вам понять и использовать эти упражнения, я даю рекомендации, призванные обострить чувство детали, и привожу примеры визуальных наблюдений, способных расширить границы вашего воображения, тем самым добиваясь состояния, которое погружает вас в мир персонажа. Эти инструкции вдохновят вас выйти за рамки застарелых привычек, стереотипов, косных убеждений, помогая вам тем самым играть роль персонажа, не похожего на вас самих, и обнаружить собственные сильные стороны, развивая чувственное восприятие жизни.

Вам необходимо осуществлять связь с вашими партнерами на сцене и слышать их, позволяя их реакциям воздей-

ствовать на ваши чувства и мысли и ваши формы реагирования, а не просто полагаясь на заученные модели поведения. Для того чтобы укрепить эту взаимосвязанность, я ввела в процесс импровизации несколько упражнений. В упражнениях «Картина», «Животное» и «Момент уединения для персонажа» импровизации требуют от вас реагировать на других актеров как вербально, так и невербально. Прием «Импровизация» используется также и в других упражнениях, способствуя преодолению собственных ограничений.

Ли Страсберг рассказывал, что свои идеи он сформулировал как ответ великому русскому режиссеру и актеру Константину Сергеевичу Станиславскому, который вместе с Владимиром Немировичем-Данченко создал Московский Художественный театр (МХТ), Евгению Вахтангову, актеру-продвицу МХТ и режиссеру, известному теорией «фантасти-



Константин Станиславский и Владимир Немирович-Данченко.  
Санкт-Петербургский государственный музей театрального  
и музыкального искусства

ческого реализма», основателю собственного театра, а также Всеволоду Мейерхольду, выдающемуся актеру и режиссеру, члену труппы МХТ, создавшему собственную систему под названием «Биомеханика». И Мейерхольд, и Вахтангов были учениками Станиславского и Немировича-Данченко. Страсберг изучал систему Станиславского, занимаясь у Ричарда Болеславского и Марии Успенской, артистов МХТ, приехавших в Нью-Йорк и основавших Американский лабораторный театр (American Laboratory Theatre), куда был зачислен и Страсберг. Хотя жизненные пути Страсберга и Станиславского пересекались, они никогда не встречались. Это были родственные души, беззаветно преданные искусству и таинству творчества.

В построенных на системе Станиславского упражнениях Страсберга особое место занимают расслабление и избавление от пагубных и подсознательных привычек, при этом от актера требуется задействовать воображение и страсть, используя сенсорную и эмоциональную память. Именно Станиславский особое значение придавал связи ощущений и эмоций, выразительности и отмечал подводные камни механической речи. В Америке эта система стала известна как «Метод», и он успешнее вдохновлял актеров преодолевать препятствия, мешающие им реагировать на воображаемые обстоятельства пьесы. Эта свобода — создавать иллюзию, возникающую из мощной связи с эмоциями, — очень помогала актерам поддерживать интуитивную связь со зрителями.

Изначально упражнения преподают на четырехчасовом занятии, на котором приветствуются сотрудничество, учительские наставления и критика. Обычно класс делится на две группы. Два часа дается актерам для работы над собой в процессе упражнений, а потом два часа посвящается работе над персонажами и сценами. Каждое упраж-



Евгений Вахтангов. Русский актер/режиссер (1883–1922), в честь которого был назван Государственный академический театр



Ричард Болеславский в «Хозяйке гостиницы» Карло Гольдони. МХТ. Фото К. Фишер. Москва, 1914



Московский Художественный театр, Ялта, 1900. Среди актеров такие знаменитости, как писатель Иван Бунин (крайний справа), Максим Горький (четвертый справа налево), Антон Чехов (шестой), далее Куприн и Станиславский, через одного влево в цилиндре Немирович-Данченко. Ниже перед Станиславским сидит его жена Лилина, через одну от нее на снимке правее — Ольга Книппер-Чехова, еще правее — Маргарита Савицкая, а у их ног на земле Всеволод Мейерхольд.

нение выполняется примерно по часу. Постоянное выполнение упражнений венчается наградой: вы почувствуете, что ваше воображение становится подвластным вам.

Во время упражнений могут возникать отвлекающие моменты: например, посторонние мысли, повседневные заботы, ощущение скуки или самоуспокоенности либо чувство, что вам непонятно, что делать. Все это мешает продвигаться вперед. Если вы отвлекаетесь, застреваете на одном месте, вам не хватает выразительности, вы можете проработать эту проблему с помощью процедуры под названием «Абстрактное или дополнительное движение» (Abstract or Additional Movement). Это подразумевает некоторые физические движения и звуки, заставляющие сосредоточиться. Можно также прибегнуть к другому средству — выговориться (Speaking Out); во время этой процедуры вы громко заявляете о своей фрустрации: например, говорите «Я чувствую, что застрял», или «У меня паника», или «Я забыл текст», «Мне так плохо, что хочется спрятаться». Благодаря этой процедуре учитель узнает о вашей проблеме и о том, что вы чувствуете. Во время исполнения роли вы тоже можете выговориться, но делать это придется про себя. Формулируя свою проблему, вы способствуете снятию напряжения и уменьшаете риск выглядеть статично и невыразительно. Признавая, что вас что-то отвлекает или что у вас творческий ступор, вы можете избавиться от проблемы и взять контроль над ситуацией, освободиться и снова начать упражнение. Исповедальный характер такого заявления раскрепощает вас и меняет расположение духа.

Работаете ли вы в одиночестве или в классе — особенно если вы преподаватель, режиссер или несете ответственность за актеров, — важно уметь остановить работу, как только вы видите потенциальную угрозу утраты контроля. Скажите актеру, чтобы он расслабился, дышал свободно,

справился со своими эмоциями и после этого продолжал. Вы должны верить, что неудача или фрустрация не навсегда и, обладая волей, все можно изменить. Это как с перезагрузкой компьютера — покончить со старым и вернуться к упражнениям или к сцене с новыми силами и уверенностью в себе. Когда вы сталкиваетесь с моментом напряжения, пробуксовки или утраты контроля, вы можете, пройдя через это испытание, оказаться перед лицом чего-то нового, и ваша игра получит новые глубины. Те же самые инструменты используются в ходе выполнения любого упражнения, когда накал эмоций или физические ощущения нарастают и начинают переполнять вас.

Страсберг часто повторял на занятиях: «Искусство состоит в выборе; именно выбором обусловлено искусство». Эти упражнения становятся вашим личным арсеналом, использование которого формирует поведение персонажа в любых воображаемых обстоятельствах. Со временем у вас будет выбор из множества упражнений, подходящих для роли.

Глава 5 «Практическое применение работы» показывает, как интегрировать знания, накопленные в ходе выполнения упражнений, и как применить их на прослушиваниях, репетициях и в спектаклях. Вы можете использовать осознание своих ощущений при работе над персонажами в ходе подготовки к прослушиваниям и расслабляться и сосредоточиваться, чтобы поддерживать достигнутый уровень во время репетиции и на спектакле. В главе 6 исследуется тема, как научиться уверенно и решительно сохранять связь с аудиторией и с самим собой, развивая «Актерское присутствие» (Actor's Presence): сюда входят упражнение «Эволюция» (Evolution Exercise), которое я называю также «Танец и песня вашей жизни» (Dance and Song of Your Life), и упражнение «Песня и танец» (Song and Dance Exercise). Упражнение «Эволюция» призвано стимулировать память,

вдохновлять телесную свободу и изобретательность, пока вы движетесь под музыку. Укрепляя самосознание и помогая ученику избавиться от привычек, упражнение «Танец и пение» обеспечивает учителя информацией о проблемах актера, и это способствует преодолению манерности и умению делать одновременно множество разных действий при исполнении упражнения перед классом.

То, что можно почерпнуть из этой книги о работе артиста над собой и своим персонажем, одинаково полезно и актеру, и режиссеру, и педагогу. Комментарии о преподавании и режиссуре содержатся в описаниях упражнений и в главе 7. Этот материал полезен еще и тем, что дает актерам представление о процессах режиссуры и преподавания. Например, подобно режиссеру, актер может осмысливать всех персонажей и обстоятельства, а не только собственные.

Режиссеры с помощью упражнений могут научиться большей изобретательности при формировании видения постановки и достижении желаемых результатов. Упражнения способствуют развитию интуитивного чувственного восприятия людей, мест и предметов. Эффективный режиссер может применять упражнения, чтобы совершенствовать точность интерпретации сценария, работая с актерами, воображая декорации, свет, музыку и обнаруживая те переходные моменты или пульсацию, которые разграничивают драму, отмечая изменения в сценарии.

Педагоги применяют упражнения, чтобы развивать собственные сенсорные навыки, лучше взаимодействовать с актерами и быть более проникательными в отношении сценических провалов и критики актерской работы в классе. Страсберг на своих занятиях, как и я на своих, задавал актерам вопросы о том, над чем конкретно они работают, чтобы стимулировать и тренировать способность вербального самовыражения, делая это отчетли-



во и убедительно, так, чтобы публика хотела их слушать и верила их словам.

И учителя, и режиссеры могут извлекать пользу из некоторых комментариев к упражнениям, чтобы формировать идеи, способные придать их работе форму и содержание. Преподаватели освоят важные методы оценки, необходимые для того, чтобы помочь актерам бороться со своими привычками и добиваться концентрации. Режиссеры и преподаватели могут предположить, какое именно упражнение способно создать желаемое физическое или психологическое состояние персонажа в предлагаемых обстоятельствах, обозначающих, грубо говоря, кто, что, почему, когда и где в истории.

## Советы по применению упражнений

- Я рекомендую актерам повторять дома упражнения, сделанные в классе, в той же последовательности и продолжительности. Важно, чтобы вы делали упражнения каждый день. Исследуйте свои ежедневные ощущения на улице, дома, в автобусе, когда выходите перекусить, встречаетесь с друзьями и т. д. Ваша решимость не прекращать занятия необходима, если вы хотите добиться результатов.
- Только вы выбираете упражнения и решаете, какие из них и в какой последовательности подходят вам лучше всего. После выполнения каждого упражнения и сцены вы оцениваете, что оказалось действенным, а что — нет. Очень хорошо, если вы будете делать пометки в своем актерском дневнике о тех предметах, местах, людях и чувствах, которые оказались наиболее полезными для вас и достойны того, чтобы к ним обратиться вновь. Отслеживая свои реакции и эмоции, возникающие в ходе упражнений, вы создаете полезный документ для будущей работы.

- Выбор упражнений для роли или постановки — результат проб и ошибок. Польза от этой работы может стать заметна очень скоро, но совершенствование техники и достижение мастерства могут потребовать многих лет работы на протяжении всей жизни. Наберитесь терпения.
- Страсберг призывал актеров знакомиться со всеми театральными стилями, добиваясь универсальности, настаивал, чтобы актеры вдохновлялись всеми видами искусств и человеческих познаний. Он учил, что знание истории театра и кино, литературы, поэзии, танца, живописи и музыки — способ выстраивать связи с жизнью, природой и искусством. Увлечение искусством сохраняет детскую любознательность и способность к творчеству.
- Вам надлежит знать литературу по психологии и понимать идеи и ошибки прошлой и современной психологической науки. Читайте о новейших исследованиях мозга, проливающих свет на функции, влияющие на наши эмоции и поведение.
- Вы должны интуитивно улавливать человеческие обстоятельства и вечные вопросы жизни, любви, потери, обладать проницательностью в отношении природы человека, сверяя наблюдения с внутренним опытом чувствований, размышлений и оценок.
- Для того чтобы хорошо играть, нужны воображение, выносливость и концентрация, что, в свою очередь, требует психического и телесного здоровья. Страсберг приглашал студентов вместе посещать йогу и тайцзи для развития физической силы и концентрации.
- Упражнения не увековечены в камне. Каждый актер, режиссер, автор, учитель может переиначить любое из них под себя и использовать наиболее эффективно для него, отрабатывая Метод.

На протяжении всей книги я даю комментарии профессиональных актеров после выполнения ими того или иного упражнения. Актеры приводят примеры эффективности упражнений и описывают трудности, с которыми столкнулись при их выполнении. В конце интенсивных и увлекательных занятий, на которых выполнялось несколько упражнений, один актер, для которого Метод оказался новинкой, высказался о нем. При всей своей простоте его слова отражают то, что можно пережить, осваивая и применяя упражнения этого пособия.

## Актерский комментарий

*Что больше всего удивило меня в упражнениях, это то, что я мог фокусироваться — так долго, так интенсивно, так медленно и так детально. Я никогда не обращал особого внимания на детали, обычно я очень легко отвлекаюсь. К тому же всегда куда-то спешу и делаю все второпях. Когда вы сказали, что мы будем делать каждое упражнение по часу, я подумал: быть такого не может, чтобы я усидел на одном месте так долго. Но, используя по одному ощущению за один раз, я был поражен тем, как был расслаблен и как точно осознавал момент. Эмоции, ощущения, воспоминания нахлынули на меня. А когда потом вы сказали мне добавить монолог, в душе я понял, что играл как никогда правдиво, и мне хотелось, чтобы это ощущение связи продолжалось.*

Метод помогает развивать артистизм и способности:

- **создавать образы персонажей** в их собственных эмоциональных и чувственных мирах для любых обстоятельств пьесы;

- **добиваться естественности поведения** персонажей в самых разных ситуациях;
- **произвольно переключаться или менять** расположение духа и мотивацию в разных обстоятельствах и при разных ценностных ориентирах;
- **воссоздавать** — не имитировать — то, что получилось удачно в каждом из ваших спектаклей;
- **работать одинаково хорошо** в любом жанре или любом стиле в театре, кино и на телевидении, независимо от того, кто вы по профессии — актер, режиссер, автор или педагог.

Я встречала талантливых актеров, использовавших в работе идеи и методы таких великих мастеров, как Ли Страсберг, Михаил Чехов, Сенфорд Мейснер, Стелла Адлер, Элиа Казан, Ута Хаген, Роберт Льюис и Ким Стэнли, которые внесли огромный вклад в развитие Метода и актерского мастерства. Я считаю, что у этих артистов гораздо больше общего, чем различий в их поиске аутентичности и подлинности. Вы обнаружите связующие нити между их словами и методами и работой Константина Станиславского и Владимира Немировича-Данченко в их новаторском создании МХТ. Исследуйте разные подходы и берите от каждого из них то, что ближе всего вам, для того чтобы пролить свет на ускользающую природу человека, делая сознательный художественный выбор в своей работе.

Вы научитесь гибкости, настойчивости, экспериментированию и анализу как опыту чувственного переживания. Эта работа способна оказать влияние на вашу духовную и интеллектуальную жизнь и придать ей важный смысл. Она проверяет вас и вашу способность обращаться со случайными жизненными ситуациями, и, как говорится, не испытыв что-то на собственной шкуре, невозможно

узнать себя и мир достаточно, чтобы по-настоящему хорошо играть.

Я надеюсь, что если вы проявите дисциплинированность в вашей работе и уверенность в своих силах, то ваша решимость посвятить себя игре и искусству будет расти по экспоненте. Любознательность и жажда познания при изучении Метода и чтении работ Станиславского, Страсберга и др. послужат вашей самодисциплине и готовности справиться с теми трудностями, без которых не существует актерской игры. Наконец, играйте в пьесах и фильмах, проповедующих духовные и человеческие ценности, заставляющих вас расти, восхищайтесь так, чтобы передать свой восторг зрителям. Это и есть цель книги.

