

ГОЛОС И АКТЕР

МОСКВА

Московский фонд сохранения культуры 1996

Слово — основной выразитель действия. Слово определяет уровень культуры. Слово — хранитель профессионального достоинства актера. Поэтому Московский фонд сохранения культуры и предлагает вашему вниманию эту книгу.
Вл. Андреев.

Перевод Васильевой И. Ю.

ПРЕДИСЛОВИЕ ПИТЕРА БРУКА

Упражнения значат очень многое в жизни театра: для многих актеров тренинг стал дорогой в творчестве. Однако существуют противники тренинга, полагающиеся на природную интуицию, считающие, что люди поют и танцуют для удовольствия, не занимаясь ни физическим, ни вокальным тренингом. При этом их мышцы и голосовые связки непогрешимо делают то, что надо. Тогда действительно ли необходимы упражнения? Не достаточно ли довериться природе и действовать, полагаясь на природную интуицию?

Сисели Берри обосновала свою работу на убеждении, что наше естественное чутье, существующее в природе, с рождения уродуется обществом. Таким образом, актер нуждается в определенном упражнении и ясном понимании, чтобы освободить свои скрытые возможности и научиться трудной задаче действовать правильно в данный момент под воздействием интуиции.

В книге отмечается, что голая «техника» есть миф, т. к. в реальности не существует правильного голоса. Неправильное использование голоса приводит к невозможности выразить чувство, ограничивает активность, притупляет выразительность. Эти блокады умножаются и являются результатом приобретенных привычек, доходящих до автоматизма, незамечаемые и неизвестные они стоят между актерским голосом, какой он есть и каким бы он мог быть. Эти блокады не исчезнут сами собой.

Надо дать возможность для освобождения голоса. Так как выразительность голоса зависит от эмоций, то бесцветные и однообразные технические упражнения не могут быть успешными. Сисели Берри никогда не отступает от основного положения, что речь является частью целого — выражением внутренней жизни.

Она настаивает на поэзии, потому что хорошие стихи вызывают эхо в говорящем, что пробуждает такие чувства, которые редко вызываются в каждодневной речи. После ее занятий по голосу я узнал, что актеры не говорят о голосе, но говорят о культуре человеческих отношений. Это является высокой данью работе. Сисели Берри никогда не пытается отделить звуки слов от их живого контекста. Для нее они неразделимы. Это делает ее книгу необходимой и ценной.

С. БЕРРИ

ГОЛОС И АКТЕР

1. Развитие голоса

Большую часть этой книги составляют упражнения. При регулярном их выполнении вы сможете расширить физические возможности вашего голоса и получите ощущение свободы уже потому, что почувствуете свои возможности.

Упражнения в конце книги являются синтезом тех, что помещены в основной части книги и по мере освоения последних этот синтез послужит вам путеводителем и справочником.

Однако не следует смотреть на упражнения только как на нечто полезное в физическом отношении. Они вас приучают действовать в любой ситуации автоматически. Иными словами, в какой бы то ни было ситуации вы не станете задавать себе вопрос: «Как мне это сделать?»; вы делаете это самопроизвольно во время действия, ибо ваш голос свободен. Упражнения дадут вам не техничность, а свободу. Вы поймете также, что по мере выполнения упражнений вы все больше узнаете о себе и вашем поведении во время действия.

Мне думается, что развитие голоса проходит три этапа. Вы выполняете упражнения по релаксации, дыханию и укреплению мышц губ и языка, что делает свободным вас и ваш голос. Вы обретаете больше силы при меньших условиях, слышите новые интонации в вашем голосе, которых вы ранее не замечали, и это вас удивляет. Это первый этап, цель которого вселить в вас уверенность. Это очень важно, поскольку подтверждает наличие в вашем голосе достаточной силы. Вы сможете почувствовать пользу этих упражнений, ибо ваш голос становится мощнее и гибче.

На втором этапе эта свобода и гибкость применяется на практике, и процесс значительно усложняется. Например, некоторые актеры имеют избыток верхнего резонанса. Это происходит по причине напряжения задней стенки неба и языка, что препятствует применению нижнего регистра для усиления звука. Я полагаю, что это происходит от неверного представления о том, где должен располагаться звук. Концентрация энергии в верхнем резонаторе придает голосу металлический оттенок, а слух актера привыкает к этому звучанию. Действительно, ухо слушателя не воспринимает должным образом структуру такого голоса, ибо он тонок и лишен теплоты, которую дают низкие звуки — в результате возможности голоса достаточно ограничены. При устранении этого недостатка голос становится более гибким и свободным. Все это актер может почувствовать при выполнении упражнений, но когда он оказывается в реальной ситуации, он теряет без привычного резонатора, так как последний был частью его эмоциональной структуры и его инструментом в работе со зрителем.

Трудно, очевидно, говорить о голосе в общих словах, ибо голос явление индивидуальное. Это средство вашего общения с самим собой, и на него влияют многие факторы — физический и психологический среди них.

Напряженность и ограниченность голоса всегда проистекают от недостатка доверия к себе: вы либо чрезмерно усердствуете в том, чтобы что-либо изобразить, либо пытаетесь утвердиться в глазах публики. Даже опытный актер часто ограничивается упованием на свои прежние знания, а это в свою очередь ограничивает его свободу.

Всякая ненужная энергия есть пустая энергия. Более того, если недостаток энергии не способен увлечь зрителя, то использование ее в слишком сильных дозах отпугнет его. Вы оттолкнете зрителя своей энергией. В обычной жизни вы избегаете встречи со слишком озабоченным энтузиастом, с человеком, который во время беседы загоняет вас в угол. При нахождении правильного физического вокального баланса проблема будет решена — чем чаще его чувствуешь, тем он доступнее.

Короче говоря, вы ищете энергию в самих мышцах, и по нахождении таковой вам не придется извлекать ее наружу — она выйдет сама. Вам не нужно выплескивать эмоции — они выйдут с голосом. Когда вы научитесь связывать это с актерской практикой, вы добьетесь единства физической и эмоциональной энергий и перейдете к третьему этапу, задачей которого является только синтез и упрощение достижений предыдущих этапов. Тогда вы поймете, что упражнения по релаксации, дыханию и укреплению мышц губ и языка — основа вашей уверенности в себе.

Мне кажется, что одним из самых больших комплексов актера — это опасение, что он не будет интересен зрителю. На самом деле бояться этого не стоит — каждый человек интересен уже сам по себе. Стоит только вам самим себе сказать: «Это я; мне нужно измениться, может быть даже стать лучше, но тем не менее в данный момент это я» — и у вас тут же появится голос.

Главная задача — открыть в себе новые вокальные данные. Меня не интересует внешнее звучание вашего голоса; я обращаю внимание на ваши вокальные возможности, на то, что вы как человек хотите сказать и на содержание самого текста.

На мой взгляд, работа над голосом прежде проводилась на негативной основе и состояла в «корректировании» голоса, в «улучшении» его в общественном и личном планах. Акцент делался на сглаживании не совсем стандартных гласных, очищении согласных, правильной подаче голоса и т. п. Все это вынуждало актера использовать шлох «правильно». Вам же нужно только открыть голос. Вот именно из-за подобной узости традиционной методики многие молодые интересные актеры стараются ее избегать.

Чтобы совершенствовать голос, необходимо постоянно практиковаться перед большой аудиторией (например, в театре) или перед теле- либо кинокамерой. Для закрепления полученного навыка следует чередовать работу в театре и в телестудии.

Пение, конечно, представляет собой прекрасный способ усиления голоса. Оно улучшает дыхание, помогает найти и применить звучание нижнего и верхнего регистров. Но самое важное в этом, я полагаю, что оно помогает обрести опыт ощущения звука, без излишних эмоций. Актер, однако, никогда не должен относиться к голосу как к инструменту, так как в этом случае он будет выглядеть неестественно. Мне кажется, что важно различать становление голоса певца и работу над голосом актера. Для актера голос — продолжение его самого, и вокальные возможности так же сложны как и сам актер — в этом основное отличие звука от слова.

Ваш голос должен быть точным, а посему необходимо отражает не только то, что вы думаете и чувствуете, но равным образом и ваши физические особенности. Ваше дыхание основывается на строении ребер, положении диафрагмы и желудка, из этого следует, что вы вполне в состоянии понять, где начинаются звуки и уже поэтому способны управлять ими, ведь тело — это единое целое.

В одиночку выполнять вокальные упражнения нелегко — как из-за некоторой неуверенности в необходимости их, так и из-за опасения допустить при этом ошибку. Эти упражнения будут описаны в следующих двух главах, дабы вы смогли уловить их последовательность. Например, упражнения на релаксацию и дыхание, выполняемые лежа на полу? отнимают несравненно больше времени, чем в положении сидя или стоя; поэтому по причине дефицита времени не обязательно выполнять их каждый раз. Важно понять основной принцип — и он вам поможет при выполнении всех упражнений. Ими лучше заниматься полчаса или час в день; предпочтение, само собой, следует отдавать одночасовым занятиям. В зависимости от своего уровня каждый человек нуждается в особом упражнении; но желательно выполнять по несколько упражнений из каждого урока, дабы не терять связи со всем комплексом. По мере освоения упражнений процесс заметно ускорится.

Как вы увидите, упражнения имеют несколько уровней. Иногда они вам понадобятся, чтобы просто подготовиться к работе. В другой ситуации с их помощью вам нужно будет решить какие-то важные проблемы. В любом случае результат будет неизменно хорошим.

2. Релаксация и дыхание

Вам необходимо максимально открыть и усилить звук, но таким образом, чтобы он, тем не менее, не переставая быть вашим собственным. Увеличив диапазон и силу звука, важно уметь делать это всегда, когда понадобится.

Голос весьма чувствителен к разного рода беспокойным состояниям психики. В повседневной жизни, если вы нервничаете или не в силах справиться с ситуацией — это неминуемо отражается на вашем голосе. Обычное чувство страха приводит в движение все защитные системы вашего организма, и в результате возникает напряжение, особенно в верхней части тела, шее и плечах.

Актер хорошо осознает зависимость от своего голоса, и уже только сознание этого вынуждает его голос напрягаться. Многое зависит от объема помещения. В большой

аудитории это должно происходить без видимого усилия, без огрубления голоса и понижения тона; при съемке кино или в телестудии актер, однако, должен следить за тем, чтобы голос звучал естественно.

Если голос напряжен, и приходится говорить с усилием, то будут иметь место следующие явления:

1. Голос постепенно повышается и становится необычным, трудноуправляемым. Это лишает его гибкости и естественных разговорных модуляций.
2. Звук получается стесненным, что отталкивает слушателя, так как его слух этого не выдерживает и не воспринимает.
3. Напряжение в шее сжимает горло и не пропускает низкие тональности голоса, низкие ноты. Это исключает модуляции, и поэтому ваша речь становится бесцветной.
4. И, наконец, важнее всего то, что по причине стесненности звука слушатель концентрирует свое внимание более на звуке, нежели на слове.

В случае горлового спазма энергия располагается в неверном месте. Горло — единственное место в вашем теле, где вы не должны ощущать напряжения.

Ошибочно полагать, что во время работы в студии вам нужен тихий голос. Требуемая естественность вынуждает использовать то, что я называю полуголсом, а это лишает голос множества оттенков. Здесь невозможно почувствовать свободу голоса, которая возможна на сцене, и голосом управлять гораздо труднее.

Упомянутые ограничения могут иметь место в разных случаях: в одних частях сценического выступления — да, в других — нет. Важно то, что любое напряжение снижает эффективность актера. Он осознает это и становится еще более напряженным — получается порочный круг.

Очевидно, что сверхмощный голос пригоден для театра, а в студии — особый контроль за ним. Вы должны найти место, где находится энергия и при этом знать, как ее освободить. «Научи нас любить и не любить», — сказал Элиот. «Любить» — значит подготовиться к работе, «не любить» — начать саму работу.

Задумайтесь о сходстве голоса и скрипки. Качество звука скрипки зависит от правильного использования смычка, качества струн, их натяжки и от качества корпуса. Что касается голоса, то вы зависите от дыхания, — для произнесения звука. Голосовые связки, как и струны скрипки, не находятся под вашим прямым контролем. Если у вас утолщение в гортани, то и в этом случае вы не сможете контролировать звук — в этом случае лучше обратиться к ларингологу.

Кроме того, для получения качественного звука вы зависите от резонирующего пространства. Смотрите иллюстрацию 10 — там изображены те органы, которые способны вибрировать и порождать звук.

Вы можете видеть там значительное резонирующее пространство для усиления вашей базовой ноты. Сам скелет может участвовать в этом процессе — вы даже почувствуете вибрацию у основания позвоночника и в желудке.

Например, если спина у вас не совсем прямая, то ребра не могут открываться должным образом, и движение в нижней части грудной клетки затруднено. Неровность позвоночника неизбежно означает впалость верхней части грудной клетки. Если сознательно принять такую позу, то видно, что открыть ребра невозможно, а это в свою очередь пагубно влияет на звук и на уверенность в своих силах.

Если даже основание спины находится в нормальном положении, но плечи выдвинуты вперед, то голова естественно откидывается назад, для поддержания равновесия.

Вы обнаружите, что резонирующее пространство в шее полностью сдавлено, следовательно усиление голоса почти невозможно. Полезно нарочно занять такую позицию и самому почувствовать производимый эффект. Вы также увидите, что одно напряжение переходит в другое: напряжение в пояснице отзывается напряжением в плечах; например, напряжение в задней части шеи порождает напряжение в передней части, где расположены гортань и связки, т. е. место, где особенно нежелательно

напряжение, так как это способно исказить голос. Напряжение здесь переходит в челюсть, а это, в свою очередь, сказывается на задней части языка и неба. Я специально задерживаю внимание на этих видах напряжения, ибо так легче понять их действие. Мало кто страдает этим в гипертрофированной форме, но каждый имеет это в той или иной степени. Все это влияет на голос и мешает актеру установить связь с публикой, которая в таком случае не сможет получить удовольствия от спектакля, а ведь в этом смысл любого зрелища.

Поскольку напряжение ограничивает использование резонирующего пространства, то ограничены и возможности дыхания. Как я уже отмечала, хорошее звучание скрипки зависит от правильного использования смычка. Таким же образом вы зависите от дыхания и от того, как вы им пользуетесь.

На приведенной схеме вы можете видеть значительное пространство для движения в нижней части грудной клетки, где ребра сходятся с позвоночником. Если сосредоточить дыхание в верхней части грудной клетки, то, чтобы заставить двигаться всю клетку, необходимо приложить усилие. Это делает ваш голос фальшивым.

Вы, конечно, должны научиться дышать без усилия. Если вы дышите нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма, то все ваше тело становится частью звука. Если вы дышите верхней частью — голос будет отражать лишь часть вашего тела. Таким образом, физический аспект звука влияет на его эмоциональный эффект.

Энергию голоса почти всегда можно найти с помощью упражнений, но сами упражнения бессмысленны без правильного их понимания.

Также понятно, что релаксация (расслабление) зависит от дыхания, а дыхание от релаксации, вот почему нужно выполнять оба типа упражнений в комплексе.

И еще два замечания перед тем, как перейти к собственно упражнениям. Первое — о дыхании. Не следует выполнять этот тип упражнения поспешно. Как только вы почувствуете, что все идет нормально, темп выполнения можно ускорить.

Второе — релаксация. Это все очень индивидуально, и здесь нельзя быть совершенно уверенным в том, что указания поняты вами правильно. В данном случае я предпочитаю использовать слово «свободный», а не «расслабленный». Надо научиться отличать нужное напряжение от ненужного. То напряжение, которое вы хотите получить в тот или иной момент, является необходимым, а то, которое не хотите — ненужное, ибо это всего лишь пустая энергия. Поэтому вы должны знать функции мышц — это особенно трудно, когда вы работаете с шеей. Потом, во время выполнения упражнений на развитие мышц губ и языка, вам будет трудно расслабить шею в момент напряжения мышц губ и языка.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Выполняется на полу в положении лежа. Спина максимально прямая. Согните ноги в коленях и немного раздвиньте их. Это поможет держать спину прямо. Постарайтесь почувствовать спиной пол. Выровнять плечи. Почувствовать плечи, шею и руки свободными, равно как и суставы. Добейтесь полной релаксации и скажите себе: Спина ровная. Плечи ровны и свободны. Запястья свободны. Локти свободны. Шея свободна. И мышцы отреагируют на эти команды. Важно при этом ничего не делать, дать мышцам подчиниться командам. Вы почувствуете одновременно напряжение и свободу мышц.

Затем переходите к дыхательным упражнениям.

2. Положите руки на нижнюю часть грудной клетки, туда, где расположена наибольшая выпуклость, так как именно там будет наблюдаться наибольшее движение.

а) вдохните через нос и выдохните весь воздух; подождите, пока не почувствуете, что межреберные мышцы начинают двигаться, затем снова медленно вдохните и почувствуйте, как ребра расширяются в области спины и по бокам. Постарайтесь не поднимать верхнюю часть грудной клетки. Повторите это несколько раз.

б) Вдохните, затем медленно выдохните на счет «10»; убедитесь, что межреберные мышцы контролируют дыхание. Увеличивайте счет до «15» и затем до «20».

в) Вдохните. Положите одну руку на диафрагму и сделайте несколько выдохов, ровно, но твердо, чтобы почувствовать, откуда идет выдох. Затем сделайте это со звуком «Р», имитируя звучание барабана. Затем со звуками «АХ», «АИ» и «И», соединяя дыхание с произнесением звука.

г) вдохните, чтобы открыть ребра. Положите одну руку на диафрагму и медленно выдыхайте через открытый рот. Затем снова вдохните и на счет «6» выдыхайте (при этом считать вслух). Продолжайте выдох с одновременной декламацией отрывка текста.

Плечи и шею при этом держать свободными. После упражнения полежите спокойно, а затем медленно встаньте.

3. Займите удобное положение, сидя или стоя, спину при этом держать прямо.

Голова:

Сделать наклон вперед и медленно подняться, мышцы задней части шеи напряжены. Наклон назад и выпрямиться. Наклон вбок и выпрямиться. Максимально полно оглянуться кругом. Спина напряжена — расслаблена; почувствовать разницу. Осторожно наклонить голову и вернуться в прежнее положение; почувствовать свободу в мышцах задней части шеи. Очень легкий оборот вокруг для того, чтобы ощутить свободу движения. Голова может оставаться неподвижной, но не зажатой.

Плечи:

Осторожно поднять и опустить плечи, фиксируя ощущение в первом и втором положениях.

4. а) руки за головой — полное расслабление, вдох и выдох. Когда ребра начнут двигаться — опять вдох. Повторять 2-3 раза. Это открывает грудную клетку.

б) Руки опущены вниз или лежат на боковых ребрах. Сделайте полный вдох и медленный выдох на счет «10», «15» и «20» убедитесь, что межреберные мышцы контролируют дыхание.

в) вдох и выдох от диафрагмы со звуком «Р», причем выдох и звук должны слиться воедино. Затем — то же самое с чтением текста.

Верхняя часть грудной клетки, шея и плечи всегда свободны.

Когда вы проговариваете текст, опустите диафрагму, чтобы звук выходил свободно. Грудная клетка помогает резонированию. Важно чувствовать, что мышцы работают, т. е. межреберные мышцы и диафрагма, ибо они усиливают звук. Естественно, вы фиксируете работу мышц лишь затем, чтобы их почувствовать. И, наконец, дыхание должно быть экономичным и ровным.

Начинать проговаривать текст следует лишь при полном ощущении свободы и при наличии ровного дыхания. Если почувствуете, что не справляетесь, приостановите выполнение упражнения.

1. Прежде всего вы должны понять, как улучшить качество вашего голоса, а также увеличить его силу. Когда жалуются на то, что голос получается слишком тонким, то это оттого, что резонаторы в грудной клетке не усиливают звук, и он выходит наподобие мелодии на фортепьяно с неисправным нижним регистром.

а) комплекс упражнений в положении лежа; проговаривать текст, при этом ощущая резонанцию в полу.

б) положение лежа на животе; чувствовать пол, голова повернута в сторону. Проговаривать текст.

в) проговаривать часть текста — стоя, руки за головой, ребра открыты.

г) произносить «АИ», «И» в удобной тональности, руками постукивать по груди, чтобы почувствовать вибрацию.

д) пропеть часть текста на одной ноте. Затем проговорить его.

е) сделать то же самое, но более ритмично.

ж) Пробежаться легкой трусцой по комнате, чувствовать при этом свой вес, одновременно проговаривать текст. Делать это в течение нескольких минут. Остановиться и проговорить текст обычным образом.

2. Во-вторых, вы должны узнать, как увеличить без видимого усилия громкость голоса. Одно из обычных заблуждений актера — это то, что он путает громкость звука и его объем.

а) лежать на полу, расслабиться, ребра и диафрагма работают свободно. Сосредоточиться на том, чтобы шея и плечи были свободны. Проговаривать текст, постепенно увеличивая громкость, однако продолжая держать ее под контролем.

б) повторить то же самое. Проговаривать текст, постепенно увеличивая громкость. Шея свободна, ищите энергию в своем теле. Почувствовав напряжение, приостановитесь, расслабьтесь и продолжайте.

в) повторите упражнение. При этом петь, вытягивая руки.

3. Следующая проблема — дыхание. Иногда его не хватает на конец фразы. Физически это объясняется недостатком развития мышц на ребрах и диафрагме — ребра обычно сжимаются слишком быстро. Полезны все упражнения на пение. Помогут также следующие упражнения:

а) выполняется стоя, руки за головой. Полное расслабление, стараться не наклонять голову вперед. Проговаривать текст в этом положении, постепенно опуская руки.

б) вдох на счет «10» или «15», выдох на счет «3» или «6».

Ребра максимально открыты, глубокий диафрагмальный вдох и плавное пение «М» на счет «6», «8» и «10», с каждым разом увеличивая счет. Делать это упражнение с «О», «ОХ», «АХ», «АИ», «И».

г) ребра открыты, глубокий вдох; петь «М» и гласные звуки, воображая перед собой разные дистанции. Начать с «близкой» дистанции и постепенно ее увеличивать. Если вы в начале делаете прерывание и выдыхаете раньше времени — упражнение повторить.

К этому можно добавить и другое упражнение: вытянуть руку и вообразить, что в ней находится мяч. На выдохе петь гласные «АИ», «И» — в сторону мяча. Мяч будет как бы поддерживать направленный на него звук. Это позволит координировать дыхание и звук.

4. Избыточный резонанс в верхней части грудной клетки — сложная проблема, ибо вы не слышите свой голос и имеете неверное представление о себе. Здесь необходимо мнение другого человека. Сам по себе верхнегрудный резонанс вполне хорош по своей силе и красоте, однако в нем недостает теплоты низких нот. И не то важно, что в верхнегрудом голосе преобладает металлический оттенок, в то, что такой голос обладает ограниченными возможностями. Помимо всего прочего, правильному артистическому произношению низких звуков помогает мягкое небо.

Чтобы небо стало мягким, надо упражнять заднюю часть языка и неба, произнося «ге-ге-ге». Затем прижмите язык к небу и произнесите то же самое, акцентируя согласную. Затем опустите заднюю часть языка и неба, откройте рот и отметьте про себя, как они расслаблены и тяжелы. Затем напротив — напрягая язык и небо, произнести то же самое. Почувствуйте разницу.

Затем произнести «АХ» при свободном языке и небе. Глубоко вдохните и осторожно пропойте «АХ», «АИ», «И» — с участием диафрагмы. Вдохните и проговаривайте текст; горло открыто.

5. Модуляция и использование голосового диапазона должны всегда зависеть от особенностей текста. Вы должны, однако, во время проговаривания отрывков текста увеличивать гибкость диапазона. Горло всегда должно быть расслаблено, свободно усиливая звук на всех уровнях. Вы заметите, что можете взять нижний регистр и думаете уже только о дикции; когда же вы используете только верхний регистр, вы концентрируетесь на поддержании грудного резонанса.

Итак, вы обрели способность правильно произносить звуки. Звук не требует усилия и может быть каким угодно. При этом резонирует все тело; Звук поддерживает слово. При правильном выполнении дыхательных упражнений вы добьетесь хорошего результата. Зритель не будет замечать ваших усилий,

3. Мышцы и слово

Дыхание начинает звук посредством воздействия на голосовые связки, заставляет их вибрировать, и, таким образом, возникают звуковые волны. Начальный звук затем расширяется и распространяется по телу и движением или артикуляцией различных органов речи может быть оформлен в виде слов.

С помощью дыхательных упражнений вы обнаружили свою свободную голосовую энергию и резонирующие возможности тела. Теперь вы должны преобразовать эту энергию в слова, ведь именно это воздействует на слушателя. Необходимо понять, как связать голосовую энергию и энергию слова. Следующим шагом будет обучение тому, как двигать челюстями, губами и языком, использовать мягкое небо; при помощи их мышц мы произносим гласные и согласные звуки.

В любом тексте актер должен найти специфический такт слов и увязать его с особенностями помещения — только тогда его можно будет слушать без труда. Таким образом, вы должны учитывать следующее:

1. Индивидуальные особенности речи. 2. Необходимость приспособить эти особенности к помещению. 3. Правильное положение гласных и согласных, что будет затем влиять на резонанс голоса. 4. Как донести смысл слова до слушателя. В известном смысле упражнение мышц выполнять проще, чем дыхательные упражнения, ибо вы чувствуете от них немедленную помощь и быстрее ощутите новые возможности своего голоса. Действительно, за пять минут вам откроется огромная разница между тем, чем вы были и тем, чем вы можете быть. Но, с другой стороны, они сложнее, поскольку приходится учитывать многие индивидуальные особенности (о чем я говорила ранее). Например, слишком сильное или слишком слабое акцентирование согласных, глотание гласных и конечных согласных, слишком сильные носовые звуки, игнорирование долготы гласных — все это может исказить энергию слова. Хотя это и незначительные погрешности, однако они способны лишить вашу речь нужного эффекта. Часто от малого зависит многое. Подобные маленькие погрешности встречаются и у опытных актеров.

Для человека с особенно неясной речью или специфическим акцентом помощью будет правильная концентрация энергии на слове и недопущение монотонного произношения гласных и согласных. Не существует совершенно правильного способа произносить — все это индивидуальное явление. Если произносить каждый звук совершенно стандартно, то звук вовсе не обязательно будет правильным, ибо он формален. Задача не в том, чтобы сгладить индивидуальные особенности или регионализмы речи. Проблема в том, как совместить особенности речи с требованиями текста — это очень тонкая вещь. Здесь необходимо найти «золотую середину» — общеприемлемую норму произношения и тем самым связать индивидуальные особенности речи и характер текста. Но вы должны увериться, что это именно приемлемый вариант. Если у вас хороший слух, вы можете сделать это сами. Конечно, поначалу звучание будет искусственным, будет недоставать ритмической свободы. Но чем больше вы будете упражняться, тем легче у вас будет получаться — мышцы автоматически станут работать правильно. Это вроде того, как тренируются спортсмены, готовясь к какому-либо конкретному заданию.

Конечно, задачи у вас могут быть разнообразными, однако с самого начала — вне зависимости от того, имеете ли вы стандартное произношение или нет — необходимо отрабатывать весь комплекс упражнений и уже затем отбирать для себя одно из них — это вам нужно для того, чтобы найти энергию в тех мышцах, которые ответственны за произнесение гласных и согласных. Действительно, у актера может быть резкий и негибкий голос, но если энергия находится в слове, а слово вбирает в себя эмоции и

стремления и связывает их воедино, такой голос может быть привлекательным, и нам приятно его слушать. Это опять-таки двустороннее движение: актер придает словам смысл, и они сообщают ему нечто, если только он слышит, что они говорят. Вы должны исследовать и знать основные правила движения мышц, ответственных за формирование слов, и убедиться в том, что они достаточно развиты и способны производить гласные и согласные звуки с использованием правильной энергии, и достаточно гибки, чтобы реагировать на малейшие нюансы речи. Существует множество способов модулирования, акцентирования и выделения любого слова.

Кроме того, обнаружив энергию этих мышц, вам надо научиться легко приспосабливаться к особенностям аудитории. В большом театре или в маленькой студии звуковое выражение вашей мысли и чувства зависит от ясности слова. Очевидно, что происходящее в вашем теле является частью этого. Вы найдете, что в большой аудитории требуется большая сила и фрикция согласных, поэтому нужно будет произносить согласные несколько длиннее обычного. Чем мощнее голос вам необходим, тем большее количество согласных надо интонационно разбить в слове. Это легко понять, если вы намереваетесь говорить в каменном здании, например — в церкви. Если вы увеличиваете громкость голоса, вы собьете речь, но, если вы увеличите число согласных — речь станет отчетливой. Именно мышечная энергия в словах позволяет уменьшить громкость до минимума и вместе с тем позволяет слышать слова. С другой стороны, в студии от вас требуется большая точность, контроль и как можно меньшее интонационное выделение звуков. При меньшей громкости вам потребуется большая эластичность обычного голосового диапазона — и это весьма трудная задача. Чтобы правильно произносить, мышцы должны быть в высшей степени чувствительными. Естественность речи может привести к монотонности произношения.

Обнаружив правильную энергию и установив контроль над этими мышцами, вы поймете, что теперь слова выходят без усилия и подчинены вашей воле. Вы сможете свободно растягивать слова и ускорять ритм речи.

Теперь вы должны понять, где найти эту энергию. Прежде чем обратиться к согласным в этом аспекте, поясним, что такое согласный звук.

Согласный — это звук, на котором останавливается или задерживается поток воздуха или озвученный поток — на губах или языке. Для некоторых согласных необходимо мягкое небо, а положение челюсти всегда имеет большое значение. Когда звуковой поток совершенно останавливается — это взрывной согласный, а если только частично — фрикативный согласный. Кроме того они могут быть звонкими и глухими. Звонкие — когда затронуты голосовые связки, глухие — когда связки не затронуты.

Все это, конечно, понятно, дело лишь в том, сколько мышечной энергии вы используете. Существует бесконечно много разнообразия в типах воздушного давления, вибрации и времени на произнесение согласных.

Гласный отличается тем, что поток воздуха свободно проходит через рот и всегда озвучен. В формировании гласного участвуют губы, язык, однако челюсти и положение мягкого неба особо влияют на его качество. Одни гласные называются чистыми, другие — дифтонгами. Одни длинные, другие краткие.

Необходимо тренировать каждую мышцу отдельно, для чего необходимо держать рот открытым. В этих целях используется специальная распорка. Она должна быть не толще карандаша, ее ставят между зубами, и, таким образом, рот открыт. На ней имеются выемки для установки зубов. Размеры распорки самые разнообразные: 7/8 дюйма, 3/4, 5/8 дюйма. При желании можно использовать распорку в 1/2 дюйма. Размер следует подбирать индивидуально.

Если вы можете пользоваться распоркой и не чувствовать при этом напряжения в челюстях — используйте ее. В этом случае эффект упражнений значительно возрастет. Если же вам она мешает, можно от нее отказаться, в то же время с помощью зеркала выработать наиболее правильное и удобное положение рта. Для этого растяните немного

губы, положив пальцы в уголки рта. Это основной способ изолировать движение мышц рта от движений других мышц.

Распорка используется отнюдь не для отработки произношения. Она предназначена для того, чтобы вы поняли принцип движения мышц. И, наконец, во время выполнения упражнений не стоит обращать внимания на механику словообразования, но говорить нормально и свободно.

Выполняя эти упражнения, не нужно торопиться. Потом скорость придет сама. Необходимо только почувствовать действие мышц во всей его полноте. При произнесении согласных нельзя злоупотреблять давлением звукового потока, равно как и недооценивать его значение. Кроме того, не следует забывать и о том, что мышцы не только отвечают за физическое оформление слова, но и обладают своей собственной естественной вибрацией и резонансом — это способствует полнотонности речи. Это особенно заметно при произнесении парных согласных:

п—б
т—д
к—г
с—з
ф—в
ш—ж

Гласные звуки, как и согласные, находятся в прямой зависимости от мышц — но почувствовать это труднее. Почувствовать это можно при работе с дифтонгами.

Качество голоса обеспечивается также правильным сочетанием гласных и согласных. В этом случае звук и слово слиты. Упражнения на отработку гласных и согласных звуков должны выполняться комплексно.

Как уже указывалось, в формировании гласных и согласных задействованы немногие мышцы, однако при произнесении отдельных звуков в движении мышц существует определенная специфика (например, это заметно в таких звуках, как «б», «л», «о» и т. п.). При выполнении упражнений по артикуляции вы бессознательно двигаете головой, как бы выталкивая наружу звуки. Это, конечно, приводит к напряжению шеи и перекрывает горло, а также напрягает язык и небо.

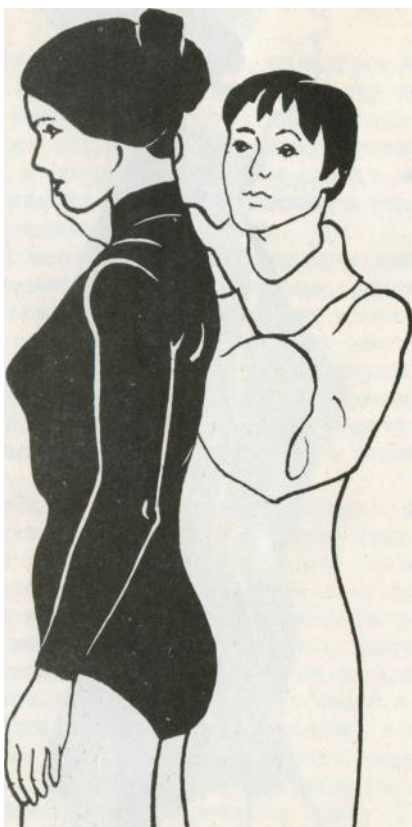
Энергия, необходимая для произнесения слова — это энергия мышечная: другого усилия не требуется. Любое напряжение шеи и горла уменьшает ясность речи. Напряжение — пустая, ненужная энергия. Все те мышцы, которые не используются в процессе речи, должны быть расслаблены. Слова обладают собственной энергией, поэтому вам нет необходимости выталкивать их. Выталкивая слова, вы лишаете их значения, искусственно ограничиваете их.

Звук начинается с дыхания, озвучивается и переходит в слово. Когда идея, звук и слово сливаются воедино, вы достигаете ясности. Экономия силы в процессе речи, вы перестаете использовать акцентирование слов. Сокращается практика акцентирования согласных, так как это сбивает ритм слова. Отказавшись от подобного рода ограничений, вы открываете для себя, что принцип положительной энергии — это твердость без напряжения.

Упражнения имеют несколько уровней. Что касается практического их значения, они необходимы для выработки чистой речи, для произнесения ее в аудитории и для перемещения модуляции во внешние органы речи — с тем, чтобы мышцы и резонирующие пространства рта и носа участвовали в формировании звука.



1. Изгиб в пояснице, приводящий к плохой позе.



2. Сисели Берри с актрисой Линн Дерт показывают положение, при котором спина выпрямлена и вытянута вверх, а голова держится прямо, так что линия затылка является продолжением линии спины.



3. Свободное положение лежа на полу. Спина плоская и расправленная, колени согнуты.



4. Положение, при котором шея и плечи напряжены, так что шейный резонатор не открыт и не свободен.



5. Кисти рук положены сбоку на область ребер — хорошее положение для дыхания. Все остальные части тела расслаблены.



6. Положив руки на область ребер сзади, Сисели показывает Линн, где происходит наиболее интенсивное движение ребер.



7. Руки вытянуты вверх над головой, готовые упасть вниз.



8. Верхняя часть туловища расслабленная, повисла, перегнувшись вперед. Голова и плечи полностью опущены и тяжелые.

УПРАЖНЕНИЯ:

1. Вставьте распорку между зубами и выполняйте упражнения на развитие мышц языка и губ: Кончик языка:

а) произнесите твердо и ритмично:

«ла»

«лала»

«лалала»

Повторять несколько раз. Энергия сосредоточена на кончике языка. Язык опускается вниз после каждого «ла».

б) то же самое с «тетете», «дедеде». Задняя часть языка:

в) то же самое с

«кекеке»

«гегеге»

«тетете»

«дедеде»

«ка»

«га»

г) упражнения для губ:

«пепепе»

«мемеме» «па...»

«ба...» Во время выполнения упражнения напрячь мышцы языка и губ. Они также способствуют звукообразованию.

д) «аа», «оо», «аи», «маа», «май»... Передняя часть языка

При выполнении упражнения заднюю часть языка держать расслабленной.

е) «АХ», «ЛАХ», «ТАХ», «ДАХ», «НАХ», «И-И», «А», «АИ», «ТАЙ», «ДАЙ», «НАЙ», и т. д.

Передняя часть языка изогнута кверху.

ж) язык движется вниз: «ИА», «ЛИА», «ТИА», «ДИА», «НИА», «ЭА», «ЛЭА», «ТЭА» и т. д.

з) убрать распорку и произнести: «ввввввв», «ззззззз» — несколько раз, фиксируя вибрацию губ и языка.

Во всех этих упражнениях скорость не обязательна. Здесь интересна четкость мышечных движений; самое важное — следить за вибрацией при произнесении согласных, ибо модуляция должна исходить из того места, где рождается слово. Голос должен идти от диафрагмы и оформляться в слова при помощи губ и языка. Здесь нет места усилию, равно как и напряжению в горле.

2. Для того, чтобы открыть горло. Убрать распорку.

а) опустить челюсть, расслабить язык и шею. Заставить работать мышцы задней части языка и неба, произнести «гегеге» — очень твердо, прижимая язык к задней стенке неба и чувствуя напряжение в нем. Затем опустить язык и расслабить его.

б) Повторять:

«гегеге» — прижимая небо и язык к задней стенке полости рта.

«гегеге» — язык и небо опущены.

Отметить разницу в звучании: «гегеге» — напряжение «гегеге» — расслабление «а» — опущение языка и неба

Затем с расслабленным языком и небом произнести:

«гегеге» — «а»

«гегеге» — «аи»

«гегеге» — «и»

Согласные должны быть четкими, гласные открытыми.

в) диафрагмальное дыхание. Пропеть «аи» и «и».

Повторить это, при этом поднимая и опуская руки и голову следить за тем, чтобы голова всякий раз опускалась до упора.

3. Проговаривать текст в нормальном положении, комбинируя все пройденные упражнения — дыхательные и мышечные.

4. Полный голос

Автор еще раз подчеркивает, что рассмотренные упражнения не призваны выработать в актере технику речи, но предложены только для того, чтобы дать ему почувствовать открывшуюся в нем способность автоматически применять подобные приемы в нужной ситуации.

Применение комплекса упражнений зависит от уровня требований каждого человека: одни стремятся выработать в себе только свободу речи, другие хотят просто поддерживать себя в форме.

Во всяком случае в ходе работы всегда необходимы самоконтроль и самоанализ:

1. Если дикция у вас не совершенна, то на физическом уровне это можно поправить с помощью упражнений. Впрочем, этот недостаток иногда бывает связан с отсутствием полной ясности мысли.

2. Чрезмерно взрывной характер согласных и слишком выделенная речь часто связаны с недостаточной верой в свои возможности.

3. Опущение окончаний слов технически может быть преодолено, однако этот недостаток также бывает связан с некоторой путаницей в мыслях и опять-таки с неверием в свои силы.

4. Напряжение челюсти и малая мобильность губ представляется мне отчасти привычкой, но в то же время это объясняется нерасположенностью человека к общению.

5. Отрывистое произнесение гласных имеет причиной то, что в наше время очень немногие способны слышать мелодичность гласных звуков. Иногда это происходит от нежелания проявить свои эмоции.

6. Недостаточная длительность воздушного потока и оглушение звонких согласных означает лишь то, что вы слишком быстро выдыхаете воздух, а это иногда связано с навязчивым желанием понравиться зрителю.

7. Слишком сильное звучание речи иногда объясняется чрезмерным эмоциональным возбуждением говорящего.

Таким образом, самоанализ — чрезвычайно важная привычка. Кроме того, любая конструктивная критика со стороны должна вами выслушиваться и анализироваться.

Несколько советов при работе с текстом:

1. Диафрагмальное дыхание.
2. Проговаривать часть текста с усиленной работой мышц, физически акцентируя гласные и согласные. Это помогает добиться свободной работы органов речи.
3. Очень полезно пропеть часть текста или перейти на речитатив.
4. «Гудеть» некоторыми согласными («в», «з» и др.)
5. Отрывки текста произносить достаточно громко, акцентируя слова.
6. Обращать внимание на правильность интонации.

5. Применение голоса

Вы уже знаете, как сделать голос стандартным. Теперь обратимся к рассмотрению возникающих при этом специфических проблем.

Вы заметили, что одной из самых важных проблем является размер: размер помещения, эмоциональный размер сценического образа и иногда физический размер актера.

Сначала о размере помещения. Вы сами должны измерить аудиторию — это приходит с опытом. Вы должны представить себе аудиторию акустически — как звучащую полость. В особо трудных аудиториях (слишком больших) часто остаются неиспользованными до 2/3 пространства — ваш голос не может охватить ее всю. В таких случаях полезно упражнение по концентрированию голосового потока в какой-нибудь воображаемой точке пространства.

Вокальное заполнение пространства зависит от энергетичности дикции и правильного расположения слов и интонаций. Кроме того, необходимо удлинение согласных.

Физический объем актера, особенно мужчины, часто определяет то, как он использует свой голос. Если актер телесно невелик, он вынужден компенсировать свой недостаток — он понижает свой голос и делает его неестественным. Это ограничивает его возможности. Напротив, актер крупного телосложения старается уменьшить природную громкость своего голоса — он боится ее. Таким образом, голос должен находиться в соответствии с особенностями телосложения любого актера.

Вторая проблема — эмоциональный объем роли. Если речь идет о важной классической роли, то исполняющий ее актер всегда опасается, что не сможет должным образом охватить ее эмоциональное содержание. Поэтому в таких случаях имеют место случаи злоупотребления эмоциональной энергией. Однако и здесь не следует забывать, что эмоциональную энергию надо искать в дыхании, а не в мышцах горла.

Дабы выработать громкость голоса без мышечного напряжения надо выбрать отрывок текста и читать его в положении лежа. Сначала полежите спокойно, расслабьтесь, подышите, затем приступайте к тексту. Первое время читайте его спокойно, концентрируя внимание на дыхании. Постепенно увеличивайте громкость, не допуская, однако, при этом напряжения и стараясь делать так, чтобы звук не выходил горлом. Если почувствуете напряжение, приостановите упражнение, расслабьтесь и продолжите. Я настаиваю на том, чтобы вы вообще не двигались — вы должны сами выбрать нужные вам движения. Надо понять разницу между естественным напряжением и напряжением образа. Если вы

не можете проговаривать текст без напряжения или без произвольных движений, то тем самым вы себя ограничиваете.

Кроме того, если слишком усердствовать в самоконтроле, то и тогда вы ограничиваете свои возможности, ибо вы потеряете энергию текста. Многие актеры страдают этим: они боятся потерять над собой контроль. Все это ограничивает голос.

Чтобы добиться хорошего результата, надо особое внимание уделять релаксации и дыханию. Наступит время, когда вы перестанете чувствовать напряжение в шее и даже в момент передвижения будете ощущать свободу.

Довольно часто по причине неуверенности в себе и неправильного размещения энергии, а также из-за неспособности разграничить личную энергию от энергии роли актер заменяет естественные эмоции неестественными. Это одна из самых серьезных проблем. Он передает зрителю то, что сам в действительности не чувствует. Если актер в соответствии с ролью должен быть мужественным, то он старается проявить это посредством голоса и энергии, исходящих из горла. А излишняя нарочитая энергия, как уже отмечалось, отталкивает слушателя.

В случае этого (здесь вы должны выслушать критические замечания) следует глубоко разобраться в причине подобного недостатка. Ведь из-за отсутствия веры в свои силы вы идете на откровенную эмоциональную фальшь.

Иными словами, если вы играете роль со значительной эмоциональной нагрузкой, требующей от вас выражения злости, властности и т. п., и вы начинаете кричать, то зрители вас не будут слушать. Вы должны обнаружить силу вне самого себя, правильную вокальную энергию. Последняя вместе с энергией текста это как раз то, что ждет от вас зритель.

И последнее: вам нужно подготовить как можно лучше свой голос, добиться в этом всевозможного мастерства. Он должен быть приспособлен к любому тексту. Отбросьте в сторону всякую ерунду! Вам необходимо отделаться от ненужного напряжения и от прочего, что, как вам кажется, поможет увлечь зрителя. Я уверена, что основным комплексом актера является опасение, что он недостаточно понят, что он скучен. Пытаясь доказать обратное, он прокладывает все усилия и в результате теряет индивидуальность. Это происходит слишком часто, но убедить себя в пагубности этого достаточно трудно. Вы обязаны поверить, что имеете право быть самим собой.

ПРИМЕЧАНИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

В оригинале ниже следующая глава представляет собой набор стихотворений английских поэтов, рекомендуемых для тренинга. В переводе она опущена. Аналогичных результатов при использовании стихотворного тренинга на русском языке можно достичь, используя поэзию А. С. Пушкина. В Приложении приводятся стихотворения Пушкина, рекомендуемые переводчиком для этих целей.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Стихотворный тренинг

«Нет сомнения, что он (Пушкин) создал наш поэтический, наш литературный язык и что нашим потомкам остается только идти по пути, проложенному его гением. Из вышесказанных нами слов вы уже могли убедиться, что мы не в состоянии разделять мнения тех, конечно, добросовестных, людей, которые утверждают, что настоящего русского литературного языка вовсе не существует, что нам его даст один простой народ вместе с другими спасительными учреждениями. Мы, напротив, находим в языке, созданном Пушкиным, все условия живучести: русское творчество и русская восприимчивость стройно слились в этом великолепном языке, и Пушкин сам был великолепный русский художник.

Именно: русский! Самая сущность, все свойства его поэзии совпадают со свойствами, сущностью нашего народа. Не говоря уже о мужественной прелести, силе и ясности его языка, эта прямодушная правда, отсутствие лжи, простота, эта откровенность и честность ощущений — все это хорошие черты хороших русских людей поражают в творениях Пушкина не одних нас, его «соотечественников, но и тех из иноземцев, которым он стал доступен»¹.

А.С. ПУШКИН

ЖЕЛАНИЕ

Медлительно влекутся дни мои,
И каждый миг в унылом сердце множит
Все горести несчастливой любви
И все мечты безумия тревожит.
Но я молчу; не слышен ропот мой;
Я слезы лью, мне слезы утешенье;
Моя душа, плененная тоской,
В них горькое находит наслажденье.
О жизни час! лети, не жаль тебя,
Исчезни в тьме, пустое привиденье;
Мне дорого любви моей мученье —
Пускай умру, но пусть умру любя!

ПРОБУЖДЕНИЕ

Мечты, мечты,
Где ваша сладость?
Где ты, где ты,
Ночная радость?
Исчезнул он,
Веселый сон,
И одинокий
Во тьме глубокой
Я пробужден.
Кругом постели
Немая ночь.
Вмиг охладели,
Вмиг улетели
Толпою прочь
Любви мечтанья.
Еще полна
Душа желанья
И ловит она
Воспоминанья.
Любовь, любовь,
Внемли моления:
Пошли мне вновь
Свои виденья,
И поутру,
Вновь упоенный,
Пускай умру
Непробужденный.

¹ * И. С. Тургенев, 1880. Речь по поводу А. С. Пушкину. Соч., т. XII, стр. 229—230.

* * *

Как сладостно!, но, боги, как опасно
Тебе внимать, твой видеть милый взор!.
Забуду ли улыбку, взор прекрасный
И огненный волшебный разговор!
Волшебница, зачем тебя я видел —
Узнав тебя, блаженство я познал —
И счастье мое возненавидел.

РУСАЛКА

Над озером, в глухих дубровах,
Спасался некогда монах,
Всегда в занятиях суровых,
В посте, молитве и трудах.
Уже лопаткою смиренной
Себе могилу старец рыл —
И лишь о смерти вожденной
Святых угодников молил.
Однажды летом у порогу
Поникшей хижины своей
Анахорет молился богу.
Дубравы делались черней;
Туман над озером дымился,
И красный месяц в облаках
Тихонько по небу катился.
На воды стал глядеть монах.
Глядит, невольно страха полный;
Не может сам себя понять...
И видит: закипели волны
И присмирели вдруг опять..
И вдруг... легка, как тень ночная,
Бела, как ранний снег холмов,
Выходит женщина нагая
И молча села у берегов.
Глядит на старого монаха
И чешет влажные власы.
Святой монах дрожит от страха
И смотрит на ее красы.
Она манит его рукою,
Кивает быстро головой...
И вдруг — падучею звездою —
Под сонной скрылася волной.
Всю ночь не спал старик угрюмый
И не молился целый день —
Перед собой с невольной думой
Все видел чудный девы тень.
Дубравы вновь оделись тьмою;
Пошла по облакам луна,
И снова дева над водою
Сидит, прелестна и бледна.
Глядит, кивает головою,

Целует издали шутя,
Играет, плещется волною,
Хохочет, плачет, как дитя,
Зовет монаха, нежно стонет...
«Монах, монах! Ко мне, ко мне!...»
И вдруг в волнах прозрачных тонет;
И все в глубокой тишине.
На третий день отшельник страстный
Близ очарованных берегов
Сидел и девы ждал прекрасной,
А тень ложилась средь дубров...
Заря прогнала тьму ночную:
Монаха не нашли нище.
И только бороду седую
Мальчишки видели в воде.

* * *

Увы, зачем она блистает
Минутной, нежной красотой?
Она примерно увядает
Во цвете юности живой...
Увянет! Жизнью молодою
Не долго радовать собою
Счастливый круг семьи своей,
Беспечной, милой остротою
Беседы наши оживлять
И тихой, ясною душою
Страдальца душу улаживать.
Спешу в волненье дум тяжелых,
Сокрыв уныние мое.
Наслушаться речей веселых
И наглядеться на нее.
Смотрю на все ее движенья,
Внимаю каждый звук речей,
И миг единый разлученья
Ужасен для души моей.

ДЕМОН

В те дни, когда мне были новы
Все впечатленья бытия —
И взоры дев, и шум дубровы,
И ночью пенье соловья.
Когда возвышенные чувства,
Свобода, слава и любовь
И вдохновенные искусства
Так сильно волновали кровь,
Часы надежд и наслаждений
Тоской внезапной осеня,
Тогда какой-то злобный гений
Стал тайно навещать меня.
Печальны были наши встречи:
Его улыбка, чудный взгляд,

Его язвительные речи
Вливали в душу холодный яд.
Неистошимою клеветою
Он провиденье искушал;
Он звал прекрасное мечтою,
Он вдохновенье презирал;
Не верил он любви, свободе;
На жизнь насмешливо глядел —
И ничего во всей природе
Благословить он не хотел.

ФОНТАНУ БАХЧИСАРАЙСКОГО ДВОРЦА

Фонтан любви, фонтан живой!
Принес я в дар тебе две розы.
Люблю немолчный говор твой
И поэтические слезы.
Твоя серебряная пыль
Меня кропит росой холодной:
Ах, лейся, лейся, ключ отрадный!
Журчи, журчи свою мне быль...
Фонтан любви, фонтан печальный!
И я твой мрамор вопрошал:
Хвалу стране прочел я дальней;
Но о Марии ты молчал...
Светило бледное гарема!
И здесь ужель забвенно ты?
Или Мария и Зарема
Одни счастливые мечты?
Иль только сон воображенья
В пустынной мгле нарисовал
Свои минутные виденья,
Души неясный идеал?

БЕСЫ

Мчатся тучи, вьются тучи;
Невидимкою луна
Освещает снег летучий;
Мутно небо, ночь мутна.
Еду, еду в чистом поле;
Колокольчик дин-дин-дин...
Страшно, страшно поневоле
Средь неведомых равнин!
«Эй, пошел, ящик!... — Нет мочи:
Коням, барин, тяжело;
Вьюга мне слипает очи;
Все дороги занесло;
Хоть убей, следа не видно;
Сбились мы. Что делать нам!
В поле бес нас водит, видно,
Да кружит по сторонам.
Посмотри: вон, вон играет,
Дует, плюет на меня;

Вон — теперь в овраг толкает
Одичалого коня;
Там верстою небывалой
Он торчал передо мной;
Там сверкнул он искрой малой
И пропал во тьме пустой.
Мчатся тучи, вьются тучи;
Невидимкою луна
Освещает снег летучий
Мутно небо, ночь мутна.
Сил нам нет кружиться доле;
Колокольчик вдруг умолк;
Кони стали... «Что там в поле?»
«Кто их знает? пень иль волк?»
Вьюга злится, вьюга плачет;
Кони чуткие храпят;
Вот уж он далече скачет;
Лишь глаза во мгле горят;
Кони снова понеслися;
Колокольчик дин-дин-дин...
Вижу: духи собралися
Средь белеющих равнин.
Бесконечны, безобразны,
В мутной месяца игре
Закружились бесы разны,
Будто листья в ноябре...
Сколько их! Куда их гонят?
Что так жалобно поют?
Домового ли хоронят,
Ведьму ль замуж выдают?
Мчатся тучи, вьются тучи;
Невидимкою луна
Освещает снег летучий;
Мутно небо, ночь мутна.
Мчатся бесы рой за роем
В беспредельной вышине,
Визгом жалобным и воем
Надрывая сердце мне...

Отрывок из поэмы «РУСЛАН И ЛЮДМИЛА»

У лукоморья дуб зеленый;
Златая цепь на дубе том:
И днем и ночью кот ученый
Все ходит по цепи кругом;
Идет направо — песнь заводит,
Налево — сказку говорит.
Там чудеса: там леший бродит,
Русалка на ветвях сидит;
Там на неведомых дорожках
Следы невиданных зверей;
Избушка там на курьих ножках
Стоит без окон, без дверей;

Там лес и дол видений полны;
Там о заре прихлынут волны
На брег песчаный и пустой,
И тридцать витязей прекрасных
Чредой из вод выходят ясных,
И с ними дядька их морской;
Там королевич мимоходом
Пленяет грозного царя;
Там в облаках перед народом
Через леса, через моря
Колдун несет богатыря;
В темнице там царевна тужит,
А бурый волк ей верно служит;
Там ступа с Бабою-Ягой
Идет, бредет сама собой;
Там царь Кашей над золотом чахнет;
Там русский дух... там Русью пахнет!
И там я был, и мед я пил;
У моря видел дуб зеленый;
Под ним сидел, и кот ученый
Свои мне сказки говорил.
Одну я помню: сказку эту
Поведаю теперь я свету...

Отрывок из поэмы «ЦЫГАНЕ»
Цыгане шумною толпой
По Бессарабии кочуют.
Они сегодня над рекой
В шатрах изодранных ночуют.
Как вольность, весел их ночлег
И мирный сон под небесами.
Между колесами телег,
Полузавешанных коврами,
Горит огонь; семья кругом
Готовит ужин; в чистом поле
Пасутся кони; за шатром
Ручной медведь лежит на воле.
Все живо посреди семей,
Готовых с утром в путь недалкий.
И песни жен и крик детей
И звон походной наковальни.
Но вот на табор кочевой
Нисходит сонное молчанье,
И слышно в тишине степной
Лишь лай собак да коней ржанье.
Огни везде погашены.
Спокойно все, луна сияет
Одна с небесной вышины
И тихий табор озаряет.
В шатре одном старик не спит;
Он перед углями сидит,
Согретый их последним жаром,

А в поле дальнее глядит
Ночным подернутое паром.
Его молоденькая дочь
Пошла гулять в пустынном поле.
Она привыкла к резвой воле.
Она придет: но вот уж ночь.
И скоро месяц уж покинет
Небес далеких облака:
Земфиры нет как нет, и стынет
Убогий ужин старика.
Но вот она. За нею следом
По степи юноша спешит:
Цыгану вовсе он неведом.
«Отец мой, — дева говорит, —
Веду я гостя: за курганом
Его в пустыне я нашла
И в табор на ночь зазвала.
Он хочет быть, как мы, цыганом;
Его преследует закон,
Но я ему подругой буду.
Его зовут Алеко; он
Готов идти за нею всюду».

ПОСЛЕСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

Мною закончен перевод книги Сисели Берри «Голос и актер». Я взялась за перевод, чувствуя острую необходимость этой книги в нашей стране, потому что проблема актерских голосов очень остро стоит в современном театре.

Книга эта поможет не только актерам, но и педагогам, предпринимателям, политикам, всем, кого волнует проблема общения, так как упражнения по релаксации, дыханию и укреплению мышц губ и языка помогут обрести уверенность в себе.

Нельзя не оценить значение данной работы, прочитав предисловие Питера Брука.

Методика работы над голосом Сисели Берри основывается на психологическом аспекте.

Голос является естественным продолжением самого человека, его внутреннего «Я».

Релаксация снижает ненужное напряжение, так пагубно сказывающееся на творчестве актера *.

Во второй главе «Релаксация и дыхание» автор использует термины «нужное напряжение» и «ненужное напряжение». Думается, что правильно было бы заменить словосочетание «нужное напряжение» словом «активность»².

При чтении третьей главы необходимо обратить внимание на различие между мелодикой русского и английского языков. В русском языке ударные гласные более растянуты нежели в английском. Связано это с протяженным исполнением русских былин и песен.

В связи с тем, что согласные русского языка принципиально отличаются от английских, большая часть упражнений из третьей главы, направленных на тренировку согласных звуков, переведены не были³.

Вместо главы — «Стихотворный тренинг», для русского читателя в Приложении предлагаются стихотворные тексты из произведений А. С. Пушкина.

При переводе опущена шестая короткая глава, введение к которой занимает менее трех страниц оригинала с последующими примерами из английской поэзии. Глава называется «Умение слушать». С основной идеей этой главы можно познакомиться в работе К. С. Станиславского «Работа над собой в творческом процессе воплощения» (глава VI «Речь на сцене»), где приводятся подробные примеры на русском языке.

Сисели Берри детализирует и развивает основные системные идеи, высказанные К. С. Станиславским⁵, который под системой понимал единство элементов. И именно единство создает новый «интегральный эффект», отсутствующий в отдельных элементах, слагающих систему.

Достоинство книги заключается в ее системности. Автор доказывает, что нельзя обучать актера голосу и речи в отрыве от обучения мастерству актера. Она указывает путь такого объединения: он заключается в психологическом анализе профессиональных неудач.

Читатели в первую очередь должны быть благодарны Сисели Берри, подарившей нам право на издание своего труда.

Перевод и издание этой книги на русском языке были бы невозможны без участия профессора школы-студии МХАТ, доктора искусствоведения А. Н. Петровой, рекомендовавшей эту книгу для перевода и народного артиста СССР, зав. кафедрой актерского мастерства, профессора РАТИ В. А. Андреева, принявшего непосредственное участие в ее издании.

1. В работе К. С. Станиславского «Работа над собой в творческом процессе переживания» (М., Искусство, 1951, с. 142) говорится «...мускульное напряжение мешает внутренней работе и тем более переживанию. Пока существует физическое напряжение, не может быть речи о правильном, тонком чувствовании, о нормальной душевной жизни роли».

2. См. Э. Л. Носенко. Особенности речи в состоянии эмоциональной напряженности. 1975. Днепропетровск, с.8.

3. Для работы над согласными звуками рекомендуется книга Т. И. Васильевой. Упражнения по дикции. 1988. М., ГИТИС.

4. «...Заслуги Пушкина перед Россией велики и достойны народной признательности. Он дал окончательную обработку нашему языку, который теперь по своему богатству, силе, логике и красоте формы признается даже иностранными филологами едва ли не первым после древнегреческого...». И. С. Тургенев. 1880. Речь по поводу открытия памятника А. С. Пушкину. Соч., т. XII, с. 235.

5. К. С. Станиславский. «Работа актера над собой». 1951. М., Искусство.

Иллюстрации взяты из Cicely Berry «Voice and the actor»