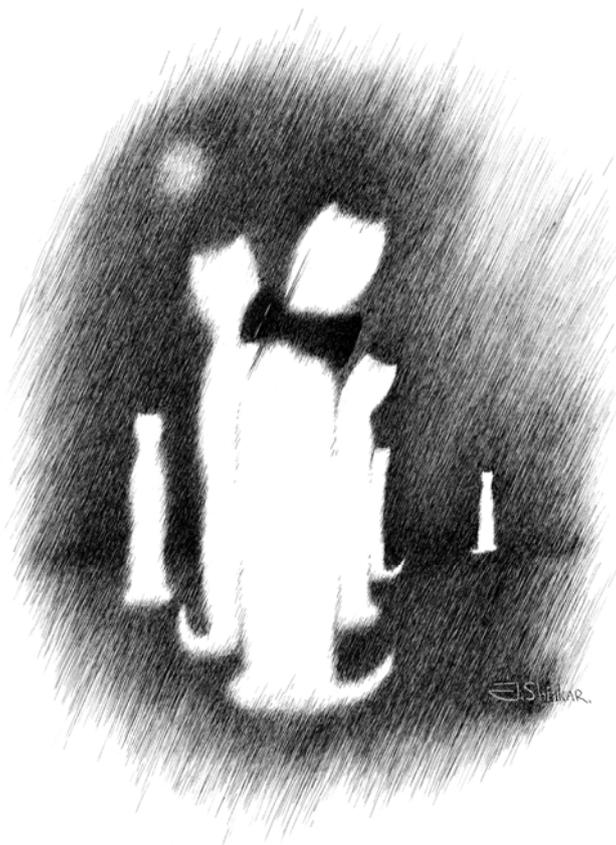


2.

Вокруг искусства



Язык — орган вкуса
Язык — это очень подвижная
и такая мышца нашего тела.
Мозг приказывает языку пере-
мещать пищу в рот для жевания, изгибаться на
все лады, когда мы говорим или свистим
(и даже высвобоется из рта)

ЭНЕРГИЯ МЫСЛЯЩЕГО ТЕЛА

Мастер-классы^{*}

Геннадий Абрамов

Первое занятие

Прежде чем приступить к занятиям, давайте договоримся об условиях свободы и ограничений. Потому что всегда тянет идти на красный свет и останавливаться перед зеленым. Любое занятие — творчество, путь от хаоса к организации пространства тела и тела в пространстве, его окружающем. Свобода, — это способность схватить жизнь в границах смерти: настоящее счастье — быть свободным и между спицами вертящихся колес. Личная свобода — это кандалы, навязанные себе самим собой, но почитаемые за Дар Божий.

Первое условие свободы. Распределите себя в пространстве зала так, чтобы вам никто из соседей не мешал, и никакая деталь архитектурного пространства не стесняла ваших действий. **Второе условие свободы.** В какой бы точке пространства зала я ни находился, я и только я определяю себя единственным центром этого зала или пространства. Вокруг меня никого нет. Я один в пустом пространстве зала. Я — *центр зала*. Это значит, что все силовые (физические) и энергетические вектора тела и линии зала сходятся во мне и расходятся из меня, как лучи прожекторов. В любой ситуации важно все время убеждать себя в том, что я — один в зале и вокруг меня никого нет. Это поможет вам самостоятельно определить понятие *тишины* или *пустоты* и, в то же время, сконцентрирует на тех действиях, которыми вы заняты в данный момент. **Третье условие свободы.** Расслабив тело, необходимо выбрать для него то положение, в котором удобно концентрировать энергию внимания, которое не ограничивает партнеров по занятию. Это один из принципов контакта: не мешая партнеру, помогаю себе. Партнеры не должны навязывать друг другу своих действий, но обязаны их согласовывать, держать между собой дистанцию, необходимую для личной свободы, отстаивать свои позиции, но не оскорблять чужое мнение, быть независимыми и в то же время — необходимыми друг для друга. Любой диалог — подобие разведки: способ выискивания в партнере души, родственной твоему представлению о целом.

Подвижность — естественное состояние тела, обеспечивающее жизнеспособность. Средства подвижности: гибкость (анатомическое), ловкость (координационное).

Правила или условия выполнения упражнения — ритуальный кодекс, обрядовое соблюдение которого воспитывает практические навыки управления телом и оберегает его от травм.

Благодаря этим условиям композиция превращается в оригинальное или трюковое движение тела. В этом смысле правила исполнения упражнения похожи и на музыкальные, и на математические: когда примешь условия как необходимость, тогда и проблем будет меньше.

Упражнение 1. Итак, прежде всего найдете положение тела, удобное для начала занятий, для общения с педагогом и начала собственных действий. Расслабив тело, не доводите себя до состояния фальшивого покоя. Оно незамедлительно потянет ко сну. Малейшая потеря концентрации внимания тут же скажется на результатах. В любом положении тела необходимо чувствовать *центры* внимания и активной деятельности. Прежде всего, это касается общего энергетического центра, который находится в груди. Его положение соответствует концу

^{*} Мастер-классы на 1 курсе театрального факультета Академии искусств (художественный руководитель Ю. И. Бобков), Челябинск, 25 сентября 2003 г.

грудной кости. Положите палец на эту точку и запомните это место — здесь сходятся энергетические векторы вашего тела, здесь аккумулируется его энергия. А где генераторы энергии? В крестце. Копчик — это хвостик позвоночника. Вспомните теорию чакр.

Итак, займите положение тела, в котором вы почувствуете движение энергии от крестца по позвоночному столбу к голове. Чтобы картина движения энергии в теле была достойно ясной, лучше заниматься босиком. Обувь и носки мешают целостности восприятия *ощущений*.

Ощущения в общем смысле — то же, что и чувства. Единичное ощущение чаще всего возникает как часть сложного комплекса реакций тела: так, например, вместе с ощущением звука возникают ощущения многих его качеств (громко, тихо, низкий, высокий, направленность и пр.). А это уже чувственное или образное восприятие мира каждым из нас. Чувственное ощущение движений собственного тела рождает в нас не только образные ассоциации, но и стилевые особенности движения, его индивидуальность. Это очень важный стимул творчества, открывающий особенности манеры поведения.

Для того, чтобы картина возникающих в нас ощущений действующего тела была достаточно ясной, необходимо тело расслабить. Есть два понятия расслабления — *релиз* и *релакс*.

Йоги советуют использовать релакс — расслабление, удобное для созерцания. Педагоги современного танца, пантомимы, театра или спорта исповедуют релиз — расслабление, в котором тело готово к прыжку тигра. От западных педагогов часто можно слышать реплику — *Relies, no relax!* Таким образом они предостерегают учеников от статического расслабления. Йог сидит неподвижно, используя релаксацию для *созерцания*. Он действует состоянием абсолютного покоя. Его тело живет ассоциациями, но не физическим действием. Танцорам и актерам необходима иная тишина, от воздействия которой тело готово взорваться действием. Поэтому танцоры используют *relies*, в котором исполнитель ощущает вес тела, его отдельной формы и действия, связанного с перемещением веса тела в пространстве.

Давайте попробуем осмыслить релиз в следующем упражнении.

Упражнение 2. Примите вертикальное положение тела. Оно естественно и не подчинено известным вам правилам. Стойка, в чем-то схожая с той, которую мы привычно используем в быту.

Поднимите свободную руку вверх. Почувствуйте, как по мере подъема вес руки медленно «стекает» вниз. Теперь резко сбросьте напряжение, которым удерживали руку вверх. Она упадет (быстро «стечет») свободно, используя собственный вес. Физических усилий для этого не требуется, но если они возникают произвольно, избавьтесь от них. В этом условии — суть упражнения и проблемы исполнения. Задача резко «сбросить» не руку, а ее вес — массу. Только в этом случае вы почувствуете вес руки как реальную силу притяжения и ускорение движения руки — как усиление инерции импульса сброса. Когда рука окончательно упадет, в ней возникнут неуправляемые движения. Они появятся сами собой и сами по себе исчезнут. Это так называемые *отказные действия* (термин С. Эйзенштейна), похожие на те, что возникают в шарике при столкновении с землей. На первый взгляд, незначительные, они обретают творческий смысл: многие танцевальные движения актер строит на этом принципе, например, при резком падении на землю с большого прыжка. Но чтобы использовать отказные действия, надо ощутить их природу. Форму движения чувствуют ощущениями. И, если пристально взглянуть в нее, можно увидеть себя другим, уловить в форме — *свою* противоположность.

Выполнить это простое упражнение особенно трудно тем, кто привык действовать физическими усилиями — рывками, бросками. Во-первых, не надо руку бросать. Ее надо освободить от напряжения вертикали, чтобы она свободно (неосознанно) упала вниз под тяжестью собственного веса. Во-вторых, надо добиваться максимального эффекта, затратив при этом минимум физических сил. Самая сложная техника телесных действий рождается из природы тела, которую и предлагается в этом упражнении исследовать (сбрасывая руку

из любого положения и в любой позе тела). Важно почувствовать возникновение отказного движения, которое нельзя предусмотреть, но можно использовать как инерцию. Это естественный прием объединения движений тела в единую композицию: действие руки можно продолжить — к примеру, поднять ее снова вверх. Relies в этом упражнении необходим для того, чтобы гравитационной энергией *создать* движение руки, а приложив к инерции небольшое физическое усилие, *развить* дальше. Лучше догонять то, что осталось позади нас. Путь в будущее привлекателен путешествием в собственное прошлое.

Упражнения выполняются непрерывно несколько раз подряд. Это поможет создать свой собственный ритм и атмосферу движения. Закончить упражнение можно лишь тогда, когда условия его выполнения настолько вжились в тело, что наработанный автоматизм позволяет не напрягать излишне мозги, а действовать главными средствами интуиции — реакциями и ощущениями. Так воспитывается мышечная память тела.

Выполняя упражнение непрерывно и многократно, важно не потерять исходные и конечные точки каждого действия. *Исходной точкой* условно называется ситуация, мотивирующая действие, а *конечной точкой* — ситуация его абсолютной реализации. Двигаясь от исходной ситуации к конечной, отмечая их мгновенными фиксациями, вы воспитываете в себе ощущения членораздельности телесного языка. Каждая реплика, фраза или период телесного языка обретает законченность пластического выражения только в том случае, если весь погружаешься в действие. Чем глубже погружение, тем выразительней идея (смысл) исполняемого действия, динамического автопортрета, тиражируемого штампом личности. Это знают все фанаты танца и спорта.

Многократное исполнение одного и того же действия создает ощущение маятника (равномерность темпоритма), чувство фразы (раздельность действий), последовательного развития фраз во времени и в пространстве (предыдущее рождается в последующем), контраста (все фразы похожи друг на друга, но двух одинаковых нет), стиля (индивидуальную манеру исполнения) и формы (графический и объемный рисунок как логику организации пространства). Все эти ощущения рождают в исполнителе образное представление о цельности композиции как процесса (драматургии) и погружают его в атмосферу интуитивного творчества (импровизации).

Чтобы осмыслить упражнение *телом*, лучше выполнять его медленно, тогда реакции и ощущения более дифференцированы. Нельзя грубо прервать исполнение в момент развития. Какие бы проблемы ни возникали, упражнение необходимо доделать. Только потом, в момент короткой паузы между упражнениями, можно позволить себе быстрый анализ. Драма начинающих в том, что, резко прерывая действие, они получают превратное представление о нем. Они теряют право на случайность открытия, а разрозненные клочки пластического сознания не синтезируются телом в цельное понятие.

Любое упражнение — простое или сложное — нужно воспринимать как предложенный мотив включения в *поток импровизации*, остановка в котором равноценна смерти. Только поток держит тело в непрерывном разогреве, накапливает напряжение и концентрирует внимание, превращая упражнение в игру, исключаящую принуждение.

Поток импровизации гарантирует свободу творчества и непредсказуемость результата. Он рождается как горный поток, постепенно охватывая все тело, разрастаясь в мощное неуправляемое течение, разрушительное и созидательное — одновременно. Так, житейские драмы всегда идут без репетиций. Они сильны нарастающей энергией, упругостью ритма, результативностью и зрелищностью форм. Актеру необходимо знать и отрицательные качества потока импровизации.

Любой результат — условность. Если движение тела — процесс, то желанной победой будут лишь случайные потери, возбуждающие новые идеи. Наконец, желание только здесь и сейчас наслаждаться каждым ускользающим мгновением жизни.

Ритм — важнейшая проблема живого. Еще Гераклит определял ритм как течение, как бесконечность, последовательность и непрерывность. «Течет» — значит исключает момент разрыва. Попробуйте разорвать поток! Невозможно. Выполняя задание, почувствуйте невозможность разрыва. Любой тренинг — поток творчества. Организуйте его во времени и в пространстве. Тогда репетиция станет потоком самоотдачи. А спектакль — безрассудным потоком игры, удовлетворяющим самого себя.

Для этого важно понять ритм как категорию безрассудной самоорганизации в пространстве и во времени. Сколько сил будет потрачено на приручение к этой идее и присвоение ее как осознанной необходимости — трудно сказать. Надо работать. Все зависит от личности, воли, желания и терпения, возбуждающих импровизацию.

Вернемся ко второму упражнению — свободному падению расслабленной руки из вертикального положения. Многократным повтором одного действия попробуйте войти в поток импровизации. Ритм потока попробуйте осознать ассоциативно, а чувственными ощущениями постарайтесь определить его воздействие на организацию пространства тела.

Свободное падение руки не предполагает ни осмысленных, ни символических рисунков в воздухе. Рисовать не надо. Используйте кинетику движения, свободного от осознания предметности формы: исчезнет желание быть красивым. Его заменит интуитивное стремление к живому. Зачем тогда красоваться?

В чем технология достижения совершенства? В ритмически организованной последовательности периодов, каждый из которых — законченное выражение пластической мысли: сброс (*relies*) руки из вертикального положения, отказное движение (возникающее в конечной точке), возврат руки (инерция + физическое усилие, поднимающие руку вверх до максимальной точки возвращения), сброс (*relies*) и т. д.

Мастерство темпоритмического возбуждения — в свободном прорыве энергии тела от тишайшего *relies* до взрыва потока импровизации (не разрушая интуитивного потока). Важно осознавать и фиксировать действия, без которых существование, как без воздуха, — невозможно. А профессионализм — в том, чтобы мастерство превратить в единственный способ существования, управлять которым так же естественно, как есть и спать.

А на первых порах приходится преодолевать сопротивление тела, которое не хочет само поднимать руку, требуя осознанного вмешательства. Драма, отмеченная как проблема Мандельштамом, — «Дано мне тело, что мне делать с ним?»

Ритм падения и поднимания руки. Какие ритмические доли (действия) отчетливо акцентируются и в какой части руки, плече, локтях, кисти или пальцах? Ответить на этот вопрос сразу трудно. Разве мы анализируем собственное дыхание? Мы дышим, и этим все сказано. Чтобы ритм дыхания стал ощутимым, надо увеличить силу, время и пространство вдоха и выдоха. Это используют в различных системах дыхательной гимнастики. С рукой — нужно поступить так же. Больше расслабив ее, можно сознательно уменьшить время ее падения, увеличить резкость сбрасывания, выбрасывания, отбрасывания и т. п. Сократив время ее подъема, быстрее выйдешь в интуитивное. Разнообразный ритм сам превратится в затейливый и случайный ритмический рисунок. Меняя темпоритм с каждым повтором действия, можно превратить экзерсисы в некую историю, выраженную пластическим языком. А это уже превращает танцора в персонажа короткого, но драматического танцевального сюжета. Остроту эмоций, получаемых таким образом, танцоры и спортсмены используют как допинг или выразительную интонацию, придающую их действиям индивидуальную символику. Зритель пытается разгадать ее собственными ассоциациями. Символизм любого движения тела возникает естественно, как природная потребность тотального обобщения собственной жизни. Потому тело в любом его проявлении должно рассматривать как произведение искусства как природы, так и его обладателя.

Итак, рука падает... Импульс падения, четко выраженный в плече, принуждает к действию предплечье, далее — последовательно — локоть, запястье, пальцы. Если танцор владеет искусством *изоляция* (способностью выделять из тотального движения тела частности), он выразит продвижение кинетического импульса от плеча до кончиков пальцев. А если же, к тому же, он воспользуется приемами оппозиции (противодействия), то продвижение импульса по руке разовьется в более непредсказуемое, а рисунок станет изощренным. Расслабленные плечи начнут встряхиваться, будто притягивая или сбрасывая тактильные ощущения, локти нервными и острыми действиями станут освобождаться от бессвязной и беспричинной суеты... Но особенно беглыми и трепетными откроют себя мелкие движения кисти — сотрясая воздух острыми ударами вздрагиваний, подергиваний или монотонного дрожания... Возникает звуковой образ бречащих колокольчиков, дополняя музыкальную партитуру танца.

Простое на первый взгляд упражнение — сбрасывание руки и ее возвращение — знаменит с *базовым принципом* движения тела: каждое физическое действие тела рождается из *relies* и растворяется в *relies*. Закон природы. Нарушая его, мы подвергаем тело травмам. Сильные и резкие действия тело способно выполнять только в расслабленном состоянии. Любой трюк — короткий миг между искусством расслабления и техникой владения телом.

Упражнение 3. Продолжим первое упражнение существенным дополнением. К сбрасыванию руки добавим аналогичное движение головой. Вспомним — устал, утомительное сидение в поезде, скучный доклад и пр. В этих ситуациях мы расслабляемся, нас тянет ко сну, глаза слипаются, голова медленно падает на грудь. Ее тянет вниз уплывающий вес, растворяя в груди и ниже, в пятках. Чудо в том, что в быту этот гордиев узел разрубается сам собою, без всякого нашего участия. Однако *инстинктивно* вскинуть голову на сцене — как по внутреннему звонку — большая проблема для актера. Для этого требуются навыки, приобретенные специальными упражнениями. Одно из этих упражнений мы и пробуем.

Условия выполнения упражнения иные, чем в предыдущем. Опуская голову на грудь, надо расслабить мышцы лица так, чтобы с него сползла изначальная маска. Для этого вспоминаем ощущения засыпания: веки, губы, нос постепенно теряют вес, обезличенная голова выпадает из бытия, медленно опускается на грудь. Все эти тонкости поведения не следует пластически изображать: надо естественно войти в предлагаемое состояние. Проблема не в опускании головы на грудь. Это фактор внешнего (физического) поведения тела. Надо вспомнить все мелочи знакомой ситуации быта. Вспомнить все, что уже случилось с нами. Вспомнить, как тело блаженно теряет вес... Как в небытие исчезают веки... Потом куда-то проваливаются глаза... Как тело принимает разные положения, пытаюсь избавиться от надвигающегося наваждения... Как протяжным выдохом теряет вес... Как слабеет мышечное напряжение лица и тела... Улетает... Теряет весомость предмета, растворяясь в беспредметном, новом, помимо моей воли... Когда же я вскину голову и открою глаза — прежняя маска мгновенно возвращается, и опять безвольно, помимо желания...

Задача упражнения — восстановить момент возвращения к реальности изначального положения. Восстановить — так же естественно и случайно, как это происходит в жизни. Энергия восстановления вертикали исходит из крестца, достигает грудного центра и там взрывается, и расходится по всему телу. Маска лица создается энергией тела. Выражение испуга, восхищения, недоумения, желания, отвращения, крика, и т. д. — все это выражение восходящих и нисходящих потоков энергии. Человек краснеет или бледнеет, вмиг покрывается холодным потом, теряет сознание — независимо от желания. Выполнять любое движение надо кожей тела и лица. Кожа — чувственный индикатор любых изменений тела и всех его трансформаций. Систематизируя прошлое, интуиция обостряет ощущение случайного. Возможно, потому любое наше возвращение к прошлому обростаёт домыслами.

Можем ли мы ощущать кожей те изменения, которые происходят при выполнении этого упражнения? Если — да, то наши действия — ответны, а не директивны. Если — да, то мо-

жем быть уверены, что легкими упражнениями мы способны вызвать в теле сильные реакции как способы сопротивления и защиты тела. Реакции никогда не врут. Фальшь искусственного действия выдают старательные хлопоты лица и глаз, ожидающих похвалы или наказания.

Проблема — найти тот момент в опускании головы, когда, неожиданно вздрогнув, можно без усилий и старания вернуться к изначальному состоянию. Но чтобы это было исполнено без указаний сознания. Оно включается только в конце действия, оценивая исполнение — действительно ли мое состояние изменилось в сравнении с прежним и вернуло изначальный лик? Спонтанно восстановить этот момент, столь привычный в бытовой жизни, — проблема, разрешение которой приближает нас к искусству владения телом. Без этого современный танцор — не актер.

Абстракция в танце — высшее мастерство спонтанного выражения духовности физической тела. К абсолютной абстракции телесного языка следуют одним путем — инстинктом интуиции.

Воссоздать реальность существования спонтанно, памятью тела, — искусство, мастерство, техника. Этим заражали учеников и Э. Декру, и Е. Гроговский. Все упражнения, от шаманских до спортивных, созданы для того, чтобы обретенные навыки помогали сознательно использовать архетипы действий тела. Не убеждайте себя, что умеете управлять спонтанными действиями. Это недостижимо. Те, кто посвятил себя искусству движения — танцу, спорту, боевым искусствам — многолетним трудом нарабатывают связи с собственным телом. Жить не головой, а телом, думать не головой, а телом, понимать мир не головой, а телом... На это способны только животные и ребенок в очень раннем возрасте. Взрослый человек слишком увлечен заботами о будущем, и тем теряет связь с собой-настоящим.

Танец — это диагноз, неизлечимая болезнь. Непонятно, по каким причинам многие выживают. Понятно, почему, осознав избавление, страдают.

Чаще наблюдайте за спящими. Вокзал — лучший в мире музей: уставшие от беготни люди, ожидание поезда... Они расслаблены... Скользящая поза тела, освобожденного от веса, непроизвольно открывает лик, о котором бодрствующие не догадываются. Ночной вокзал — блестящий театр потаенных ликов, театр масок, случайных и не придуманных преднамеренно.

Задачу упражнения — спонтанно вернуть расслабленную голову в вертикальное положение — мы с вами проанализировали. Вы выполнили упражнение несколько раз. Но мы работали только головой, не вводя в действие корпус. Теперь попробуем это сделать, не нарушая условий опускания и поднимания головы.

Какими действиями будет реагировать корпус на опускание головы? На этот вопрос может ответить тело, и только реакциями. Важно ощущениями найти тот трамплин, который помогает корпусу оттолкнуться от таза. Важно осознать и зафиксировать открытое, чтобы всякий раз возвращаться к нему при повторе, добиваясь его автономии и автоматизма. *Relies* поможет нам услышать эти реакции. Вспомните, голова возвращалась из опущенного состояния в изначальное без особых усилий шейных мышц. Да она и не поднималась. Она *восстанавливала* состояние, предшествующее опусканию. Действие *восходило* и развивалось из глубин тела, а точнее — энергией крестца. Эта энергия настолько сильна, что мы часто не чувствуем архитектоники этого движения. И лишь в состоянии *relies* можно почувствовать, что, кроме шейных мышц, в действие были включены и глубокие мышцы спины. Это очень важное открытие. Оно помогает вспомнить, что голова венчает вертикальное устремление позвоночника, которое неизменно и при горизонтальном положении корпуса, и в ситуации самого крутого скручивания. Но к этому открытию приходят лишь те, кто установил прочные контакты с собственным телом. Наше тело недоступно там, где его нет.

Любое движение — игра с собственным телом. В данном упражнении мы создаем игру корпуса и головы. Восходящая энергия корпуса (вертикаль) возносит вес опущенной голо-

вы (нейтрализует гравитацию). Голова поднимется, если получит достаточный импульс энергии корпуса. Ноги и таз не следует включать в действие. Если выполнять упражнение медленно, то импульс энергии таза потеряет силу по дороге к голове. Если выполнять упражнение быстро, можно потерять непредсказуемость действия. Как же добиться желаемого результата? Только лукавой игрой. Нужно вскинуть голову раньше, чем подумаешь о действии. Если тело не осознает задания сразу, возможно, на сто первом повторе станет соображать самостоятельно. Трудности создают ум, а труд — тело. Невыносимые условия рождают веру, развивают уверенность и доверие к невероятному. Работа с телом — «каторга в цветах», по выражению Фаины Раневской. Потрясающая выразительность глаз этой великой актрисы создана препятствиями.

Главное правило игры с собственным телом — не соврать самому себе, не предопределять действия в теле, а открывать их как необходимость. Помните, как мальчик у Корнея Чуковского отвечает на вопрос — почему ты дерешься? — А драка сама из меня лезет! Это и есть свобода тела, которая рвется сама собой и не врет хозяину.

Нашими поступками, идеями и фантазиями, даже словами, движет энергия тела. Relies помогает этой энергии свободно циркулировать в теле, управляя и нашими желаниями, и действиями. Поэтому и слова, и драка, и эмоции, и все прочее само по себе вырывается в нас и само вырывается наружу, помимо нашей воли. Каких только дров мы в своей жизни не наломали, подчиняясь эмоциональным порывам. А на сцене — чувствами нужно управлять. Актерский талант в том, чтобы рождать эмоцию на глазах публики, а не за кулисами. Нужно владеть гимнастикой чувств.

Настоящее искусство — использовать только ту энергию, которая сама извлекает из тела голос и действия, сама обеспечивая технику, ритм и скорость телодвижения. Великий трагик Малого театра Остужев советовал молодым актерам, играющим Отелло, «не ломать мебель и не вращать дико белками». Энергия — жизнь тела, потому пользоваться ею надо так, чтобы не было потом мучительно больно. Все движения тела — ответны, следствие контактов с окружающей средой. Глухой ближе к красноречию тишины, а слепой — к богатству предметного мира.

Наше тело не только и не столько инструмент жизни, сколько «огромный разум, некое множество с единым смыслом» (Ницше). Эксплуатируя тело без нужды и чаще лишь в ситуациях крайней необходимости, мы даже не понимаем, что на любом инструменте играть можно, только *приручив* себя к нему, к каждому его жесту и поступку. Жизнь тела — единственное содержание каждого его движения. Все остальное, возникающее за гранью жизни нашего тела — ассоциации, иллюзии и прочие фантазии, возникающие как у исполнителя, так и у зрителя, — вторичны. Они — результат воздействия телодвижений. Приручить себя к собственному телу — значит воспитать чувство вкуса — способность из выражаемого выделить самое выразительное. Те, в ком это чувство обрело зрелось, о вкусах не спорят.

Работа с собственным телом — выражение разумной власти над предметной формой. Открыть в движениях своего тела пластические очертания ветра — значит выразить все, что ты думаешь о жизни. Работа с телом, как и творчество музыканта или графика, похожа на ловлю рыбы: результата не увидишь, пока не вытащишь его на поверхность. Чтобы подчинить себя самому себе, надо стать выше желания, дальше горизонта, в который упираешься сиюминутными мыслями. В каждом действии надо искать сопротивление. Чтобы плыть по бесконтрольному течению тела, надо плыть против него. Так мы уходим в область фантастического, непостижимого. Тогда все, оставшееся вне пределов течения, теряет смысл и содержание. А все, что находится в пределах пространства тела, начинаешь осознавать как многообразие изменений, которых столько же, сколько изменений души, которые и выражаются телом.

Не надо бояться ошибок. Не надо останавливать поток импровизации даже в том случае, если под вами провалится пол. Поток действий создает ритм и атмосферу творчества, в

котором обязательно случится ожидаемое. Любой результат не выше того, что имеешь. Ценность его в уникальности и неповторимости для самого исполнителя. Все случайное в теле и непредсказуемое мотивируют реакции. Они достигают таких скоростей и силы, так пронзительно сжимают и разжимают мышцы, что мы невольно краснеем, обливаемся потом или бледнеем, теряя сознание. Вызывать телесные действия, качественно равные реакциям, — великое искусство. Любая власть дает неограниченные права, но прямо пропорционально обязывает ограничениями.

Двигаться телом — значит жить, переживая жизнь, в каждом изгибе тела находя знак, соответствующий сущности. Упражнения помогают расширить знания приемов, раскрывающих жизнь тела — души, разума, учат свободно владеть и управлять ими. Интерес к собственному телу — капкан. Попадают в него на всю жизнь, становясь либо пленником, либо счастливецом, который обрел иную реальность свободы. Любя тело как партнера, работать с ним надо жестко, чаще сомневаясь в его услужливости, которая не так страшна, как позорное осознание нравственной и физической зависимости. Одна из форм зависимости — зажим. Правильно выполненное упражнение — это инструмент для совершенствования творчества, но не самоцель.

Давайте вернемся к упражнениям, но продолжим заниматься творчеством, а не телесной физкультурой.

Упражнение 4. Легли на пол. Положение произвольное. Разогрейте свое тело привычными движениями. Вспомните *relies*. Он необходим, чтобы почувствовать свободные движения суставов. Попробуйте растянуть спину, конечности, шею и т. д. Растягивайтесь, используя желание вырасти, как дети, котята или так же, как вы это делаете со сна. Растягивайте тело настолько, насколько позволяет желание. Доберитесь до самых глубоких мышц. Меняя положения тела, включите в работу мышцы, которые еще не растягивали.

Не обманывайте себя бесцельными повторами: механические действия останавливают развитие. Делайте растяжки постепенно, всякий раз отмечая разницу состояний. Какое состояние соответствует исполняемому действию? Каким образом изменение действия влияет на изменение состояния тела? Чем глубже вы будете погружаться в упражнение, тем больше возникнет проблем, тем содержательней и выразительней будет выполненное действие.

Упражнение 5. Легли на спину. Достаточно ли вам пространства для свободного движения, не мешает ли вы партнерам? Правую ногу согнули в колене и бедро прижали руками к груди. Прижмите бедро к груди так крепко, чтобы держаться за него всем телом. Постарайтесь крестец не отрывать от пола. Спина всей плоскостью прижимается к полу (ей помогает бедро правой ноги). Левую ногу вытяните в колене до предела (*stretch*). Пальцы на ступне левой ноги поднимите вверх, чтобы между их основанием и подъемом ноги образовался угол, напряжением которого вы можете управлять (усиливая или ослабляя его). Сгибанием пальцев ступни образуются сильные точки, которыми можно управлять при любом движении ноги — вытягивании или растягивании. Для этого точки левой ступни мысленно соедините с одноименным тазобедренным суставом и растягивайте ногу, как резиновый шнур. Оттягивая точки стопы, можно легко поднимать левую ногу вверх.

Ассоциативно действие можно назвать подъемом «кошачьей лапки». Вы видели, как кошка лижет заднюю лапку, поднимая ее вверх? Ее лапка сильно натянута. А коготки образуют почти прямой угол с подъемом стопы и к тому же — растопырены! А вы трогали лапку в этом положении? Попробуйте и убедитесь, что кошка использует *stretch*. Почему? Да потому, что ее мудрый педагог — природа тела и телесного действия. Чем сильнее растягивается нога между двумя точками (стопы и тазобедренного сустава), тем легче она идет вверх, легче удерживается на весу или опускается на пол. Давайте учиться технике движения у кошки! На Востоке давно используют животных в качестве наглядного пособия для боевых единоборств у-шу, карате и пр. Пора и европейцам познакомиться с теорией «танцев пяти зверей».

Обратимся к теории растяжек — stretch. Возьмите платок и попробуйте растянуть его, удерживая за один конец. Вряд ли растяжка у вас получится. Если вы возьмете платок за два конца, его растянуть удобней и легче. Почему-то человеку, вытягивающему ногу, приходится это объяснять. Редко кто понимает, что stretch — растяжка — изумительный прием природы, которым она постоянно напоминает нам свой основной закон: мир держится силой *оппозиции* — *противопоставления и противодействия*. Stretch источник светлой энергии (в природе ему противопоставлен contraction, сжатие, — источник черной энергии). Оба эти приема существуют вместе, а их эквilibр — поиск равнодействия — создает в природе состояние покоя.

Взаимодействие протагониста и антагониста — основа драматургии. Stretch дает возможность управлять напряжением, возникающим в противодействии двух противоположных энергий тела (гравитационной — нисходящей и восходящей — вертикалью), и тем самым понять, что основу любого действия тела составляет драма. Это понятие позволяет считать драмой и чистый танец, и танцевальную абстракцию. Драматургия любого движения тела открывается конфликтом (проблемами) приближения к абсолюту — сущности самого себя.

Иными словами, противостояние *stretch* и *contraction* — *основа драматизма телодвижения, сверхидея театрального танца, самоиграющего театра*. Это важно помнить во время импровизации, когда исполнитель должен действовать впереди мысли, дабы его действия не были плагиатом его же собственной мысли.

Часто приходится давать один и тот же совет исполнителям: действуйте активно всем телом и вы получите непредсказуемое, но выразительное движение. Почему? Потому что все действия нашего тела — двойственны: в одном действии одновременно и конфликтно развиваются два процесса, противоположных друг другу по сути: протагонистов (прямое действие) и антагонистов (действие противоположное). Когда одна группа мышц (протагонисты) растягивается, антагонистическая ей одновременно сжимается, и наоборот. Противоположны оба процесса и по направлению развития: исходная точка мотива развития протагонистов одновременно является конечной точкой, целью развития антагонистов, и наоборот. Если энергия обоих процессов уравновешена, они нейтрализуют друг друга, и потому общее действие тела малоактивно, невыразительно. Это свойственно простым бытовым действиям, не требующим больших затрат энергии. Танец же — стихия энергичной жизни ликующего тела, и любое бытовое движение ему противопоказано.

Активно действуя в танце или на сцене, не следует взрывать пространство эмоциями и от возбуждения трепать кулисы. Активность — это не физическая сила и не бурные эмоции. Активность — это энергия мыслящего тела, соотношенная с тишиной (Тайной Бытия) и покоем (равноденствием всех действующих сил), это энергия не эмоций, а идей, вызревающих в глубинах тела человека и среды его обитания.

Давайте попробуем выполнить упражнение несколько раз, чтобы почувствовать те фокусы, о которых только что говорили. Прежде всего, ощутите в движении *оппозицию* двух разных действий, которые исполняются одновременно: одна нога, сильно прижимаясь к корпусу, сливается с ним в едином действии, вторая — в это время стремится как можно дальше удалиться от корпуса, двигаясь вместе с ним в разных направлениях и амплитудах. *Растягивая* ногу, попробуйте поймать реакции той части тела, в которой происходит *сжатие*. Теперь попробуйте более *активно* соотнести сжатие с растяжкой. Насколько изменились *качественные* характеристики движения тела?

Какие выводы можно сделать после выполнения упражнения? 1. Чем дальше растягиваем конечности (stretch), тем легче их отводить от тела. Это не мистика, а естественный физический закон. Разве это не связано с идеей человечества — дальше, выше, быстрее? 2. Все действия нашего тела двойственны; при исполнении они могут быть равнозначны и

тем уравновешивают себя. 3. Оппозиция способствует росту техники, выразительности и театральности тела, любого его действия. Ничего не поделаешь! Это закон природы. 4. Чем активней исполняется телесное действие, тем выразительней его фактура и тем значительней и качественней его воздействие, тем ярче ощущения и выразительней игра.

В этом упражнении, как и в предыдущих, мы выделяем из общего движения тела действия *отдельных его форм*. Вспомните начало урока. Мы начали с рук, потом включили голову, потом корпус. Затем исполнили упражнение, в котором одна нога объединилась в действии с корпусом, а другая действовала самостоятельно. Все замечания относились к необходимости более тщательного дифференцирования действий ног. Таким образом, мы постепенно знакомимся с основополагающим принципом пластики — принципом *изоляции*, условием, необходимым для естественного развития технических качеств тела.

Изоляция — выделение, вычленение. Выполняя упражнение, вы *одну ногу прижимали* к корпусу, а *вторую поднимали*. Основное действие, протагонист, — подъем ноги. Вторую крепче прижимали к корпусу, чтобы помочь первой, т. е. использовали ее как антагониста. Это практическое воплощение принципа изоляции. Чтобы выделить из общего телодвижения протагониста, *stretch* свободной ноги, мы воспользовались антагонистом — крепче прижимали к корпусу ногу, согнутую в колене. Чтобы ногу крепче прижать к корпусу, нужно его расслабить, в противном случае нога оттолкнется от сжатого корпуса. Расслабившись, корпус станет растягиваться относительно свободной ноги, но растягиваться в противоположную сторону. Как видите, все упражнение имеет достаточно сложную структуру оппозиций, с помощью которых исполнитель способен ощущать действия всех форм тела, задействованных в упражнении.

Оппозиция — необходимое условие изоляции.

Попробуйте еще раз выполнить упражнение, грамотно, следуя системе оппозиций, чтобы добиться изоляции каждой формы. Это потребует концентрации внимания и внутренних усилий. Чтобы открыть эти условия в теле как необходимость, упадите в поток импровизации, как в бездонную пропасть. Две-три попытки ничего не дадут. Вы даже не успеете адаптироваться к условиям и практически не выполните самую простую из поставленных задач. В одной попытке действие надо повторить не менее пятнадцати-двадцати раз. Тогда можно получить эффект хотя бы приблизительного понятия о том, что творите. Риск принуждает к испытанию себя самим собой.

Создайте свой темпоритм потока, свое энергетическое пространство — биополе, почувствуйте атмосферу, которую поток импровизации создает в теле. Попробуйте управлять напряжением атмосферы, усиливая или ослабляя ее упругость. Но ни в коем случае не теряйте активной изобретательности. Гармонии ритма интригуют формы тела, возбуждая их привычное поведение до эмоциональной деформации. Кто-то называет это состоянием экспрессии, кто-то — просто танцем.

Оценить собственное творчество можно только состоянием пустоты, заменившей еще недавно пульсирующую энергией жизнь тела.

Странно? Почему от расслабления многие побурели будто бурлаки на Волге? Неужели расслабление такой мучительно сложный труд, от которого можно краснеть, синеть или мертветь? Странно и печально. Мертвые хватки зажимов и ленивые расслабления — чуть не основные проблемы актера. Они порождают комплексы неполноценности, от которых многие теряют любовь к профессии. Каждый человек многого хочет и надеется, что его желания исполнятся. Однако, комплексы зажима могут навсегда вытравить из человека даже память о желаниях. Поэтому перед каждым занятием необходимо активно расслабиться и жестко требовать от тела неукоснительного исполнения. Зерно желания есть у каждого, но не каждому дано растить его.

Вы живете сейчас не игрой, а старанием труда. Старание не помогает, а, наоборот, зажимает и превращает игру в бесплодные усилия желания. Старание — это болезнь творчества. Лучшее мерило правды — наше собственное тело: оно не умеет лгать. Жаль, но сознательно или неосознанно мы не только не хотим слушать его, но и требуем от него несвойственного — вранья.

Упражнение 6. Сели, широко расставив ноги. Корпус поставили вертикально. Руки опущены вниз, касаясь пола перед тазом. Stretch позвоночника от крестца до атланта — первого шейного позвонка. Выпрямите горбы, не топите корпус в тазу. Спина должна быть прямая и устремлена восходящей энергией в потолок. Голова поставлена прямо, глаза смотрят вперед, вектор глаз продолжает линию от первого шейного позвонка до зрачков. Шея расслаблена. Плечи расправлены без усилия и под собственной тяжестью опускаются вниз (гравитационная энергия). Мышцы спины, отвечая плечам, *стекают* вниз (свидетельство расслабления, а не зажима). В противовес мышцам корпуса (спины), стекающим вниз к тазу (антагонист), позвоночник медленно вытягивается вверх (протагонист). Расправьте ноги в коленях, заднюю поверхность колена положив на пол. Пальцы стоп подняты вверх. Stretch между точками под пальцами стопы и тазобедренным суставом. Сидите неподвижно и создайте тишину тела. Откройте уши, глазами держите постоянный объект в зале. Слушая педагога, продолжайте заниматься своим телом, приводя его в соответствие тем правилам, о которых мы так долго говорили. Не изображайте и не симулируйте действие. Пока вы не приведете тело в состояние покоя, упражнение продолжать бессмысленно.

Постоянно поверяйте ощущения *вертикали* — энергии, связывающей крестец с первым шейным позвонком. Процесс восходящего движения энергии необходимо ощущать во время выполнения любого упражнения. Вертикаль — далеко не ось центра тяжести, хотя часто совпадает с ней направлением, перпендикулярным площади опоры. Чтобы острее почувствовать движение энергии в позвоночнике, усиливайте оппозицию мышц спины, соответственно увеличивая *relies*. Как чувствена, как совершенна мысль в любом изгибе тела, обездумевшего выживанием.

Сделаем выводы из этого упражнения. 1. Для выполнения любого упражнения требуется концентрация энергии: внимания к собственному телу, ощущение архитектоники его пространства, соответствия пространства тела пространству окружающей среды (одновременно с исполняемым действием вижу и слышу все, что то происходит во мне и вне меня). Концентрация — путь к себе, к затаенной энергии, готовности к мгновенному броску кобры. Силой воздействия на исполнителя, концентрация рождает в теле предчувствие последующего действия. Концентрация — акт приближения тела к абсолюту, акту творения. 2. Каждое действие тела возникает в Тишине концентрации и в Тишине концентрации растворяется. Тишина концентрации — *Покой тела — равнодействие всех противодействий*, продиктованных положением тела.

Упражнение 7. Легли на живот. Подбородок положили а пол, шею растянули по собачьи. Руки протянули вперед параллельно друг другу. Попробуйте поднять голову подбородком вверх и рассмотрите подробности архитектуры потолка. Сколько стекляшек в люстре вы увидите?

Грудь и подмышки прижмите плотнее к полу. Они обеспечивают изоляцию головы. Вспомните, как пытается поднять голову грудной ребенок. Его действия — хороший пример для имитации.

Расслабьте шею, это удлинит ее. Вспомните, что голова растет от крестца. Любое расслабление можно рассматривать оппозицией прямому действию. Оно помогает свободно развивать stretch. Чем больше расслаблено тело, тем дальше вытягивается голова из таза.

Снимая зажимы, последовательно включая в действие позвонок за позвонком, доводите растяжку позвоночника до первого шейного позвонка — атланта. В этом упражнении тело

нужно принуждать к действию, при этом не забывая ему предлагать расслабиться. Мышцы спины следует опускать к тазу, чтобы позвоночник растягивался вверх.

Не забывайте голову держать подбородком, подперев ее снизу первым шейным позвонком. Это поможет вам увеличить амплитуду действия и активность тела. Всеволод Мейерхольд часто говорил своим актерам — чтобы выразительно повернуть нос на сцене, надо поворачивать его от пятки. Энергия от пола должна войти в пятку, откуда импульс действия, пронзая все тело насквозь, выходит через нос. В горизонтальном положении импульс действия лучше вести от крестца, хотя идея Мейерхольда поможет выразительности действия и в этой ситуации.

Основная проблема выполнения упражнения — зажим шеи и слабое расслабление корпуса. Физические усилия портят внешний вид, особенно вздутые вены на шее и выпученные глаза (родился, удивился, так и остался). Чтобы дать развитие действию, необходимо заниматься противодействием. Проблема отыскать его и воспользоваться как активной вспомогательной фактурой.

Работать надо спокойно: мягко снимая излишнее напряжение. Чтобы добиться максимальной амплитуды действия, надо подробно исследовать мельчайшие отклонения от цели выполняемого действия, мгновение за мгновением снимая возникающие ограничения. Каждым действием надо расширять границы возможностей тела. Вкратце — это и есть программа управления телом, модель исследования телесного языка. Тело не понимает диктаторских команд, кроме одной: *relies!* — расслабься!

Абсолютный танец — изживание каждого действия тела, смертельная схватка с самим собой. Выживает сильнейший: либо танец — либо ты. Но только смерть восстанавливает гармонию между противниками. Каждый танец — творческий акт, потеря и обретение себя в новом качестве. Воля к танцу появляется тогда, когда желаешь жить до тех пор, пока жива вечность.

Никогда не жалуйтесь и не оправдывайте своих неудач. Добрые люди могут пожалеть вас и посоветовать бросить столь драматическую ерунду, а педагог предложит покинуть зал. Наберитесь терпения! Более ленивого существа, чем тело человека, нет ничего на свете. Но и более совершенного инструмента для жизни и творчества природа еще не придумала. Поэтому к телу надо относиться не жестоко, но жестко, с доверием и убедительной настойчивостью.

Упражнение 8. Попробуем практически воплотить идею Вс. Мейерхольда — повернуть нос от пятки. Встаньте в удобное, свободное и случайное положение тела. Вспомните правила вертикали, о которых мы говорили в начале урока: плечи и мышцы спины стекают вниз, помогая почувствовать восходящую энергию вертикали. Вспомните *relies*, расслабьте зажимы, мешающие контакту с собственным телом. Энергия, восходящая от крестца, подскажет амплитуду движения носа, а движение носа — движение головы и глаз. Поднимите кверху пальцы стоп, чтобы подошвы плотнее прижались к полу. Через контакт с полом попробуйте втянуть в себя энергию площади опоры, пропустить ее через крестец и позвоночник и выпустить через нос, глазами впиваясь в случайный объект в архитектурном пространстве зала.

Основные условия выполнения упражнения. Корпус (плечевой пояс и грудь), таз и ноги держат оппозицию голове. Позвоночник и шея — *relies* (эксцентрическое направление — из тела). Нос рисует в воздухе дугу эксцентрического радиуса (от центра) несколько дальше своих физических возможностей. Фиксация поворота носа возникает как результат воздействия объекта в архитектуре зала — в теле сталкиваются два направления: эксцентрическое действие (носа) и концентрическое (объекта). Действие носа стало физически сильнее и более выразительным, а взгляд, крепко вцепившийся в объект, — более конфликтным и дра-

матичным. Чем больше пространства тела задействовано в простом движении тела, тем ярче в нем проявляется мастерство. Думающее тело — самый точный инструмент актера.

Вот вам пример простой трансформации бытового действия в театральное. Кстати, в этом движении можно открыть и спортивный азарт — кто во время поворота отведет голову (и нос) дальше от привычного положения. Чем дальше отводится голова от вертикали, тем более выразительно ее действие. А если голову отвести за все возможные пределы, появится и карикатура, гротеск (правда, доведенная до абсурда). Театральность усилилась и обрела стиливые качества комического.

На первый взгляд простыми или совсем невзрачными упражнениями я хочу показать вам всеядность театра, который из ничего создает зрелище, скандал и успех. Ничто так не лечит больное воображение, как порция реальности.

Почему простые движения, которыми мы пользуемся в быту, выглядят банальными и не останавливают внимания? Потому что мы адаптированы к ним. А если вспомнить первый подъем головы в колыбели, с каким трудом мы пытались встать на ноги, сделать первый шаг, взять в руки карандаш и поставить на бумаге первую точку? Взрослым все это вспомнить трудно. А в детстве многое казалось фантастическим и трюковым. Все осваивалось с трудом, с удовольствием, с гигантским победительным чувством.

Вот и в этом простом упражнении мы встретились с новыми премудростями: базовыми понятиями *направления* движения — *эксцентрическим* и *концентрическим*.

Эксцентрическое направление движения — энергия, выходящая за пределы тела. Концентрическое направление — энергия, входящая в тело. Наиболее яркий пример этих направлений — дыхание, которое состоит из вдоха (концентрическое направление) и выдоха (эксцентрическое). Теорию этих направлений разработал Дельсарт (таблица этих направлений тела им не только систематизирована, но и издана С. Волконским в начале прошлого века). На теории Дельсарта основаны многие разработки в области современного танца, пантомимы, биомеханики Всеволода Мейерхольда и Михаила Чехова, Ежи Гротовского и Питера Брука, азы древнего актерского мастерства. Но об этом разговор особый и на следующих занятиях.

Привычный бытовой поворот головы мало что открывает актеру, а при повторе может завести и в тупиковую ситуацию. Привычки мешают новым навыкам развиваться и тормозят развитие телесного мышления. К тому же привычные движение настолько обобщены и универсальны, что разбираться в их структуре вроде бы нет смысла. Но именно этим и должен заниматься актер, если он хочет открыть свой личный путь в искусстве.

Приучив себя раскладывать самую банальную композицию движений на элементы, составляющие его фактуру, острее чувствуешь жизнь тела, каждый элемент проживая как последний вздох. Так в композиции открываются органические связи, стягивающие элементы в композиционную цельность. Движения тела превращаются в неотъемлемую часть личной истории, в событие творческой биографии. Но для этого нужно освободить тело от диктатуры головы, наладить с ним чувственный контакт и чутко следовать за интуицией, которая предложит то, от чего давно отвыкли или забыли, потому что родились раньше памяти собственного тела. Цель любого человека искать нужный способ догадываться о том, чего нет. Каждый из нас в бытовой жизни — актер. Каждый создан из песен, но не каждый поет их.

Я имею в виду импровизацию, предложенную телом и осознанную как биографическое потрясение, радость творчества, свободного от мелочности привычек.

Путь к естественному движению тела можно открыть в молчании и в *relies*. Молчание концентрирует в теле энергию поступка, прорастающего из глубин тишины. Расслабленное тело становится умным и стимулирует мысль. Одна из форм ее выражения — слово, вербальная формула поступка, звуковой образ действия. Личность как скрывается, так и от-

крывается в поступке. Если поступок возникает выражением желания, то сколько же форм обретает поступок, когда желание капризничает? Чтобы управлять поступками, нужно участие всего тела, отвечающего собой за каждое совершаемое действие.

Рассудок же, вооруженный разовым суждением, напротив, возбуждает оценки, власть которых так велика, что убивает все последующие за ним реакции тела. Древние говорили: не рассуждай о том, чем не владеешь, ибо потеряешь, так и не присвоив. Прежде чем действовать — расслабьтесь, освободитесь от напряжения, мешающего ощущать природу покоя и действия, зажимов, откройте дорогу интуиции. Интуицию нельзя объездить, как жеребца, но с ней можно согласовывать действия, из которых она выберет наиболее выгодные. Наши бессмысленные дела интуитивно выражают то, что мы думаем.

Расслабление — удобная среда для осознания реакций и предощущений, так как в нем скрыты и цели предстоящего действия или поступка, и наиболее выразительные формы еще не изведанных эмоций. Может быть, потому ощущения так безжалостны к нам силой притягательности и навязчивостью поступка. Может, потому так настойчиво они ищут ликующей значимости в телесных метафорах.

Проблема актера — реализовать внутренние побуждения к действию языком тела, не потеряв ни одного нюанса. Выход один — любовь к собственному телу, а проявления могут быть разными. Один из вариантов — абсолютные движения: способность с любовью танцевать симфонию тьмы под музыку пустоты. Для этого необходимо немного — развитые мышцы и природная чуткость слуха к звучанию себя в каждом движении тела. Добиваться от работы с телом совершенства трудно, как в любой профессии. Профессия — способ выживания, умение открывать в себе то, чего другие не видят, и защищать то, что в тебе отрицают. Настоящий профессионал чувствует себя в этом пространстве счастливым, так же, как если бы он был счастлив в повседневной жизни. А возможно, и больше.

Все движения нашего тела — *ответны*. Нагромождение ответных действий создают нелепые вопросы. Умение ограничить себя в вопросах — признак гениальности, но если ограничения ведут к ограниченности, это уже триумф помешательства.

Импульс каждого телесного действия рождает реакции (сопротивления) на изменения окружающей среды или внутреннего состояния. Как проводник энергии тело, по сути, творение растительного порядка. Если не знаешь что это такое, — действуй, вслушиваясь в природу тела! Спонтанное действие возвращает к природе, сбрасывая с тела униформу сознания, а изобретательность пусть возникает оправданием собственных заблуждений.

Идея растительной природы тела — понятие, на котором основаны практически все системы телесных действий. Не эту ли идею развивал Вс. Мейерхольд тренингами по биомеханике, подводя актера к сущности телодвижений. Истина любой идеи в правилах, ее ограничивающих. Как свободная энергия идея сама определяет форму выражения и потому довольно часто воплощается в образах, совершенно чуждых понятиям, составляющим словарь традиционного мышления. Надежнее двигаться памятью тела, используя интуицию. Только тело способно воспроизводить каждое впечатление многократно и всякий раз в новом качестве формы. Проблема в малом — из многих еще не родившихся форм выбрать ту, которая объемно воплотит в себе впечатление, заразившее тело.

Вы — будущие актеры. Уже на первом курсе стоит понять: идеальная игра случается только на небесах, на земле мы лишь слабое ее отражение. И чтобы в ней оставалась хоть малость небесного огня, относиться к земным играм следует реально с позиций интеллекта тела. Научиться рассматривать движение своего тела не изнутри, а со стороны, свой пластический голос слышать так же, как слушают музыканты звук своего инструмента, — дело практики.

Интеллект тела — это опыт его практической жизни: от одной преемственности к другой, от наследия к наследию. Только интеллект тела педантично выстраивает воображаемый мир в

чувственных образах. Возможно, иллюзии и ведут во дворец мудрости, но путь тернист опытом поражений. Горечь потери возбуждает чувство невосполнимости. Благая почва для семян зла. Иллюзии, к сожалению, растворяются, и в осадок выпадает пепел несбывшегося. Как бы актер ни погружался в мир подсознания, его сознание необходимо для постоянного контакта с интуицией. Механизм любого вида творчества определяет импровизация — приводные ремни от подсознания к осознанию реакций, приводящих эти ремни в действие. Подобным ремнем, одним из сильнейших в теле, является растягивание — stretch.

Попробуем обобщить технику растяжек, которая была основной темой урока. Растяжка — техника деформации тела, увеличивающая гибкость и энергию, потому что вовлекает в работу большее число мышечных волокон, чем любое другое действие, а следовательно, усиливает прилив крови в клетки мышц, что позволяет долго сохранять активную работоспособность. Основные приемы растяжек связаны с позвоночником — стержнем восходящей энергии тела. С легких способов растяжек позвоночника начинается утро и заканчивается долгое сидение. Relies помогает снять зажимы, возникающие при растяжках, расширяя биополе, воспитывает осознание духовной власти над телом.

Я выделяю три способа растяжки: пассивная, активная и динамическая. 1. Пассивной я называю ту растяжку, которая выполняется при полном расслаблении (relies) и только с помощью веса тела. Чем медленней исполняется этот вид stretch, тем подробней анализируется задействованная в нем группа мышечных волокон Лучший пример тому — вис на перекладине. 2. Активной можно назвать растяжку, при которой к пассивной прибавляется либо физическая сила исполнителя, либо дополнительный вес (любое утяжеление или вес партнера). Исполняется этот вид stretch в среднем темпе и более разнообразно, с использованием всех приемов деформации тела (сжатия, сворачивания и скручивания). 3. Динамической называется растяжка, при которой активная растяжка выполняется с предельной скоростью и максимальной затратой энергии (маховые движения ног, корпуса и рук, раскачивания, прыжки в шпагатах и пр.). Скорость и ловкость возможны только при активном расслаблении и достаточной технике перемещения веса тела.

Активные и динамические растяжки исполняются на выдохе.

Упражнение 9. Пассивная и активная растяжки. Сели, широко расставив ноги, вытянутые в коленях. Стопы расслаблены. Корпус прямой, вертикаль поддерживается мышцами спины, стекающими вниз, к крестцу. Руки перед собой ладонями на полу. Расслабленный корпус медленно укладывается на пол между ног, последовательно от пупка до подбородка. Руки скользят вперед, помогая телу сложиться пополам (так закрывается книга). Ось сгибания тела — между тазобедренными суставами. Малейшее отклонение от оси складывания искажает цель задания. Упражнение начинается с пассивной растяжки и заканчивается активной.

Пластика — язык тела, самый красноречивый из всех, какими владеет человек. И, возможно, «он остался бы единственным языком общения, если бы им можно было бы разговаривать в темноте» (М. Ломоносов). Но, как никакой другой, язык тела больше всего боится приблизительности. Примеры тому — танец и все виды родившихся из него систем телесных искусств (спорт, боевые искусства, пантомима и пр.). Об этом приходится говорить и говорить на каждом занятии.