

# КОНСТАНТИН СТАНИСЛАВСКИЙ

---

## *Искусство представления*

*Классические этюды  
актерского тренинга*



Санкт-Петербург

## От издательства

*Книга, которую вы держите в руках, — необычная. Она составлена из упражнений, этюдов и конкретных практических рекомендаций, которые оставил нам великий Станиславский, реорганизатор сценического искусства. Разбросанные по его книгам, заметкам, записным книжкам, они впервые собраны здесь в том виде, в котором представляются ныне читателю.*

*Сюда вошел частично инструментальный «Тренинг и муштра» Станиславского. Почему частично? На каком принципе основана подборка материалов, которые составили эту книгу?*

*Все очень просто. Мы старались собрать под одной обложкой то «самое-самое», что позволит стремящемуся к овладению актерской профессией достичь своей цели максимально эффективно. То, что не устарело. То, что понятно и может быть применено вами здесь и сейчас.*

*Та книга — практика системы Станиславского.*

*Эта книга — тренинг.*

*Эта книга — для научения и овладения аппаратом своего тела и своей психики.*

*Действуйте!  
Ни пуха ни пера!*



## Введение

При изучении всякой системы, метода, практического руководства наблюдается одно явление. Каждый, кто берется за изучение системы, отличает большое нетерпение. Он желает получить практическую пользу немедленно по прочтении книги. Поэтому на книги с разными системами страстно набрасывается, но очень скоро в них разочаровывается и забрасывает. Мои практические советы более, чем какие другие, могут подвергнуться общей участи. Ими очень легко сразу увлечься, но так как на первых порах они приносят не пользу, а, скорее, временный вред, то многие так же скоро разочаровываются, как скоро они очаровываются практическими советами, которыми мне хочется поделиться.

Боясь нетерпения, столь свойственного актерам (но не истинным артистам), я позволю себе напомнить очень элементарную истину, которую легко забывают. А именно: с каждой системой надо прежде всего сжиться настолько, чтоб о ней совсем не думать, и только после того, как она вьется и в плоть, и в кровь, и в душу, начнешь, сам того не замечая, пользоваться ею и получать от нее реальную пользу.

Каждую систему надо пропустить через себя, сделать ее своей собственной, удержать из нее ту главную суть, на которой она основана, а частности выработаются каждым по-своему.

Эта прозаическая черная работа необходима нам так же, как постановка голоса и дыхания — певцу, как развитие рук и пальцев — музыканту, как упражнение ног — танцору. Разница лишь в том, что эта подготовка нужна сценическим артистам в еще большей степени. В самом деле, певец имеет дело лишь с голосом, с дыханием и с речью, пианист — с руками, а мы и с теми, и с другими, и с ногами, и с телом, и с лицом, и со всей нашей душевной и физической природой — сразу и одновременно.

Черная работа по подготовке творческого аппарата покажется нам только тогда нужной, легкой и радостной, когда она с первых же шагов будет оправдываться увлекательной конечной целью — подсознательного, подчас вдохновенного творчества самой природы.

Есть область в нашем искусстве, обязательная для каждого человека-артиста, к какому бы направлению он ни принадлежал. Реалист, натуралист, импрессионист, кубист вводят пищу через рот, жуют ее зубами, глотают и через горло пропускают в желудок. Совершенно так же и восприятие темы творчества, ее усвоение, переработка и воплощение совершаются однажды и навсегда установленными природой путями, не подлежащими изменениям ни при каких условиях.

Поэтому пусть артисты и сценические деятели творят что и как им вздумается, но при одном необходимом условии: чтобы их творчество не шло вразрез с самой природой и ее законами. Для того чтобы петь коммунистический «Интернационал» или царский гимн, необходимо иметь поставленный голос и технику. Вот об этой-то постановке и технике в области нашего искусства только и исключительно говорит эта книга. Она написана в защиту законов природы.

*К. С. Станиславский*

## Тренинг и муштра

..... 19... 2.

Сегодня опять назначены три получаса «муштры и тренинга» с перерывами для пения и танцев.

Во время повторения старых упражнений я почувствовал, что мое воображение и внимание становятся более податливыми и послушными.

Если это так, то рахмановский девиз «Посей поступок — пожнешь привычку» оправдывается.

В последние полчаса мы впервые пробовали *утверждать объект-точку и длить внимание на полном свету*, но не с лампочкой, как раньше, а *без нее, то есть с вещами*, находившимися в «малолетковской гостиной».

Рахманов указывал нам какой-нибудь предмет, хотя бы люстру. И все направляли на нее взоры и старались сконцентрировать на ней внимание. Если объект не захватывал нас сам собой, то, как полагается в таких случаях, мы начинали с рассматривания и изучения формы, линий, цвета. Но так как такое занятие малоувлекательно и недлительно, то прибегали к помощи ума, воображения и вымысла.

Я говорил себе:

«Эта люстра знает времена Александра I и Наполеона. Может быть, она светила кому-нибудь из них во время пышных празднеств, балов или при государственных переговорах, творивших историю. Пусть даже ее судьба была скромнее и она служила не императорам, а простым вельможам. Сколько красивых дам и господ она видела! Сколько пышных, витиеватых фраз, сентиментальных стихов, трогательных романсов под клавикорды или под старые фортепиано она прослушала! При скольких любовных свиданиях, пикантных сценах она присутствовала!

Потом пришли суровые времена Николая I. Кто знает, быть может, эта люстра светила во время тайных собраний декабристов, а после она долго висела, заброшенная, в опустевшем доме, пока ее господа томились далеко в снегах, на севере, под землей, в кандалах, с прикованными к тачкам руками.

Время летело, и — кто знает? — может быть, люстру продали с торгов разбогатевшему и сиволупому купцу. Он повесил ее в свою лавку. Как была шокирована бедная изящная аристократка-люстра новым вульгарным обществом, в которое она попала!

Неужели купец проворовался? Неужели чудесная люстра надолго повисла в антикварной лавке? Ее аристократическая простота не ценилась. Она ждала знатока. Явился Торцов и с почетом перенес ее в свой театр...

Но здесь она попала не в его руки, а к Рублевым, Полушкиным и к театральным бутафорам. Смот-

рите, что они с ней сделали! Вот помятая тончайшая прорезь! Вот погнутый подсвечник! А тусклый тон бронзы! Разве он не свидетельствует о тяжелой доле, которую нашла нежная аристократка среди театральной сутолоки и богемы?!

Бедная изящная старая люстра! Что-то ждет тебя впереди?

Неужели тебя продадут в лом? Неужели тебя сплавят в горне, чтоб после наделать дверных петель или пузатых самоваров?!»

Я так замечтался, что пропустил назначение нового объекта.

Все уже перенесли внимание и фантазировали по поводу пошлого плюшевого бутафорского альбома с металлическими углами и прорезными бляхами.

А попробуйте раскрыть альбом. Вы удивитесь сброду фотографий, которые в него насовали бутафоры. Наверху портрет какого-то вольноопределяющегося из Рогожской. Молодой купчина впервые надел мундир и поспешил сняться для потомства. Как показать свою удасть? Он схватил саблю, наполовину выдернул ее из ножен и с свирепым лицом тянется к аппарату, точно собираясь уложить на месте невидимого врага. Рядом с героем из Рогожской фотография австрийского императора Франца-Иосифа в напыщенной позе. Под ним человек-рыба под водой, в аквариуме, с неприятными белесоватыми глазами. А рядом с рыбой — портрет почтенной старицы-монахини, настоятельницы монастыря. В какую пеструю компанию попала святая женщина!



Как уживаются на сцене музейная редкость вроде александровской люстры и рыночная гадость вроде плюшевого альбома?! А посмотрите-ка оттуда, из зрительного зала! Я не поручусь, что вы, подобно Говоркову, не скажете:

«Люстру долой, она кажется гадостью, а альбом — на первое место, так как он имеет вид».

Таково свойство сцены: не все то золото, что блестит при свете театральной рампы.

И на этот раз я пропустил перенос внимания на новый объект.

«Это хорошо, — подумал я. — Во мне развивается если не сама *хватка*, то по крайней мере *сцепка!*»

После третьего объекта Рахманов просил рассказать ему содержание созданных нами *свободных безответственных мечтаний для себя*, как их называет Торцов.

В общем Рахманов одобрил творчество нашего воображения, заметив лишь, что смотрящий должен определить, *для чего, по какому внутреннему побуждению* он рассматривает объект. Другими словами, нужны *внутренняя задача и какое-то «если б», оправдывающее ее*. Их у нас не было...

Сегодня опять «муштра и тренинг» Рахманова.

— Сегодня, — сказал он, — Аркадий Николаевич готовит вам приятный сюрприз. Вы будете делать все старые упражнения *под музыку*, и притом под очень хорошую, так как у рояля будет сидеть сам Ф.

Встать как один человек! И поблагодарите его за ту честь, которую он оказывает вам, грудным младенцам в нашем искусстве.

Мы встали и от всего сердца низко поклонились.

Я так был растроган, что решился даже спросить, чем объяснить такую честь, оказываемую нам. Хотелось бы знать, чтоб более сознательно относиться к предстоящим упражнениям и лучше воспользоваться ими.

На мой запрос Рахманов коротко ответил: «Я не уполномочен *самим* объяснять вам это. Мое дело — исполнять лишь волю пославшего меня».

Неожиданно для нас за кулисами кто-то очень хорошо заиграл на фортепиано Лунную сонату Бетховена, и в центре комнаты на потолке зажгли синюю лампу в матовом полукруглом стекле. Можно было подумать, что ею хотели дать иллюзию луны. Хорошая музыка и полусвет произвели свое действие и настроили нас на грустные мечтания и мысли...

..... 19.. 2.

— Пойдемте в церковь, — предложил нам Торцов, когда вошел в класс.

— В церковь?! Зачем? — недоумевали мы. — А как же урок?

— В этом и будет заключаться урок, что мы с вами пойдем сначала в церковь, потом в мебельную лавку, потом в какое-нибудь правление, на станцию железной дороги, на рынок.

Вьюнцов уже встал, по-видимому собираясь идти, но Торцов его остановил:

— Нам, артистам, совсем не требуется нанимать извозчика, чтоб объехать все эти места. Сидите спокойно, а путешествовать будет ваше воображе-

ние. Его сфера, а не реальная жизнь является нашей артистической областью.

Не прошло и нескольких секунд, как большинство из нас уже очутились мысленно в церкви.

— В какой? — спросил Торцов Вельяминову, которая уже успела перекреститься, помолиться и пококетничать глазками с мнимым Николаем Чудотворцем, прикладываясь к его ручкам.

Наша красавица не сумела определить, в какую церковь она зашла.

Вообще — в церковь.

— Нет. «Вообще» в искусстве не считается, — сказал ей Аркадий Николаевич. — Вы ходите в церковь в честь какого-нибудь святого, а не в церковь — вообще.

— Я не знаю, как это делается, — кокетничала Вельяминова.

— Мы сейчас разберем, — успокоил ее Торцов. — Позвольте вашу ручку, — любезно обратился он к ней.

Она поспешила исполнить его просьбу и протянула Аркадию Николаевичу свою красивую руку. Но Торцов положил ее обратно на ее полные колени, сказав при этом:

— Только мысленно... мысленно протяните мне вашу ручку, я ее возьму, и мы пойдем. По какой улице? — спросил Торцов Вельяминову.

— По Покровке, — ответила она.

— Идем, — смело промолвил Торцов, не двигаясь с места. — Не забудьте сказать мне, когда вы придете.

— Вы сейчас находитесь в Москве, в нашей школе. Я ввожу *магическое «если б»* и спрашиваю вас: что бы вы делали, *если б* вы были не здесь, а плыли на большом пароходе в Америку во время сильнейшего шторма?

— Что бы я делал? — соображал Шустов.

— Прежде всего надо принять во внимание то, что вся эта комната качалась бы, — подталкивал наше воображение Аркадий Николаевич. — На этих жиденьких стульях сидеть было бы нельзя... Их перекачивало бы с одного конца на другой... Стоять тоже было бы невозможно, так как пол то становился бы дыбом, то накренился бы вниз, в противоположном направлении...

— При таких условиях лучше всего поскорее пробраться в свою каюту и лечь, — решил Шустов...

— Где же моя каюта? — соображал дальше Шустов.

— Допустим, что она в самом низу и что идти туда нужно в эту дверь, а потом сходить по лестнице, ведущей в гардероб, — подсказывал Торцов.

— В данную секунду пол накренился сюда, вниз, к двери, — соображал Шустов. — Значит... я скатываюсь к этой стене.

— Как же удержаться около нее, за что ухватиться? За диван? — спрашивал Торцов.

— Нет, он полетит вниз вместе со мной при обратном крене парохода... Лучше сяду на пол, —

решил Шустов. — Надо сознаться, что условия пароходной жизни создаются не из приятных, а атмосфера в достаточной степени тревожная.

— Как назвать то, что вы делаете сейчас? — продолжал дальше Аркадий Николаевич.

— Соображаю условия, при которых мне приходится передвигаться к своей каюте, — отвечал Шустов...

..... 19.. г.

Как только Торцов вошел в класс, он обратился ко мне и спросил:

— Где вы сейчас находитесь?

— В классе, — ответил я.

— А если б вы были дома, — снова задал он мне вопрос, — что бы вы делали?

Прежде чем ответить, пришлось почувствовать себя в своей комнате, вспомнить то, что было утром, что предстояло вечером, дела, которые накопились и ждут очереди, пришлось справиться со своими личными побуждениями, желаниями; принять во внимание другие условия и в конце концов решить то, что мне надо было бы делать, то есть в данном случае навестить дядю и двоюродного брата Коку.

— Смотрите! — Аркадий Николаевич вынул из кармана жилета театральный билет и сказал: — Вот ложа на сегодняшнюю генеральную репетицию в Малом театре. Представьте себе, что я дал ее вам... и вы можете всем классом идти туда. Но вот беда, Названову надо ехать к дяде. Если б все это было

правдой, как бы вы поступили? — обратился он вновь ко мне.

— Очень просто! Поехал бы в театр, — признался я.

— Коли так, то я ввожу вам новое *магическое «если б»*, — объявил Торцов. — Дядя требует вас по совершенно неотложному делу. Он пишет, что если вы не приедете тотчас же, то вам будет плохо.

— Пустяки! Это паникерство, — отнекивался я.

— Пусть так в действительности, но в игре происходит совсем иначе. Вводимые *«если б»* обязательны для вас, и потому наличие опасности несомненно.

— Ох этот дядя! — вырвалось у меня восклицание от души.

— С меня довольно, — сказал Торцов. — Это восклицание лучше всяких убеждений показывает силу и воздействие на вас *магического «если б»*.

Но я ввожу вам еще одно *магическое «если б»* и говорю по секрету, что в сегодняшней генеральной репетиции случайно участвует знаменитый петербургский артист В. Он сыграет еще только один спектакль, на который все билеты уже распроданы. Таким образом, единственная возможность увидеть его — сегодня или никогда. Решайте скорее, уже семь с четвертью часа, через четверть часа начало спектакля.

— Это жестоко! — не менее искренно, чем в прошлый раз, воскликнул я.

— Имейте в виду, что был второй звонок по телефону от дяди. Он приглашает вас приехать как можно скорее.

— Я отказываюсь играть в такую игру, — сказал я решительно. — Она действует на нервы.

— Этим отказом вы признаете *силу воздействия магического «если б» на нашу душу и чувствования*, — сказал Торцов.

Я должен был признать то, что стало для меня несомненно...

По окончании урока Торцов просматривал нашу работу по *тренингу и муштре*. Проверив упражнения по *ослаблению мышц*, он сказал:

— Теперь вы начинаете осмысливать и оправдывать случайно взятые позы. Они превращаются у вас в *реальные действия*. Вот, например, сейчас у Вьюнцова. Сначала он, как всегда не без ломания, позировал, но потом стал рвать мнимый виноград или что-то другое.

Это осмыслило и оправдало позу действием.

..... 19... 2.

Сегодня Торцов передавал нас Рахманову. Он показывал упражнения для развития физического чувства правды, которое мы отныне вводим в нашу «муштру и тренинг».

Прежде всего Аркадий Николаевич обратил наше особое внимание на то, что он придает этим упражнениям совершенно исключительное значение. Как выяснилось за последние уроки, наш внутренний мир освещается чувством правды и веры в нее — интуитивно. Если же этого не случится, то он получает как то, так и другое рефлекторно извне, от правильного, хорошо оправданного физи-