

По Станиславскому,  
важнейшими  
свойствами в даровании  
артиста являются:

1. Обаяние и внимательность.
2. Перевоплощение и характерность.
3. Выдержка и выносливость.
4. Образованность и внешняя привлекательность.

---

*Правильный ответ вы сможете узнать, прочитав  
эту книгу...*

# | СОДЕРЖАНИЕ

**Его жизнь в искусстве**..... 5

**Предисловие**..... 7

Физкультура..... 9

Пение и дикция..... 52

Темпо-ритм..... 85

Характерность ..... 181

Внешнее сценическое самочувствие ..... 230

Общее сценическое самочувствие ..... 234

**Константин Сергеевич Станиславский.**

**Избранные афоризмы**..... 318



---

*К. С. Станиславский в 1900 году*

---

## | Его жизнь в искусстве

5 (17) января 1863 года — К. С. Станиславский (настоящая фамилия Алексеев) родился в Москве.

1877 год — первые выступления в домашнем театре: отец Константина, промышленник Сергей Алексеев, увлекался драматическим искусством.

1886 год — совместно с Ф. П. Комиссаржевским работает над проектом Московского общества искусства и литературы.

Конец 1880-х годов — пробует себя не только как актер, но и как театральный режиссер.

1897 год — вместе с В. И. Немировичем-Данченко разрабатывает проект реформирования классического театра.

1898 год — начинаются выступления труппы нового Художественного театра, провозглашавшего отказ от «рутины», «ложного пафоса», декларировавшего общедоступность театрального искусства.

1920-е годы — выходят в свет первые книги Станиславского (например, «Моя жизнь

в искусстве»), в которых была представлена его «система».

1932 год — Художественный театр, одним из основателей которого был Станиславский, получает название «МХАТ СССР им. Горького».

1936 год — Константин Сергеевич первым получил звание «Народный артист СССР».

7 августа 1938 года К. С. Станиславский умер в Москве и был похоронен на Новодевичьем кладбище.

## | Предисловие

Самая, пожалуй, известная фраза Константина Сергеевича Станиславского — «Не верю!» В ней — суть его системы, признанной во всем мире. На сцене не должно быть места игре как таковой, актер должен не играть, а жить, пропуская через себя все чувства, мысли и эмоции своего героя: только тогда зритель поверит ему, а значит, происходящее на сцене обязательно найдет отклик в его сердце...

Но как достичь подобного совершенства? Станиславский подробно рассказывает об этом в книге «Работа актера над собой», вышедшей в СССР в 1930-е годы. Она переведена на десятки языков, выдержала бесчисленное множество переизданий и стала настольной книгой для нескольких поколений артистов. В книге, которую вы сейчас держите в руках, мы представляем избранные главы из второй части труда Мастера — «Работа актера над собой в творческом процессе воплощения». Вас ждут новые встречи в школе актерского мастерства с ее преподавателями и студентами, вы

продолжите знакомство с «системой Станиславского». «Но если я не планирую покорять театральные подмостки или студии Голливуда?» — спросите вы. Поверьте, в этой книге немало интересного для себя может найти человек любой профессии! «Весь мир — театр», — сказал однажды Уильям Шекспир...

Как сделать так, чтобы услышать от режиссера и, что самое главное, от зрителя заветное «Верю»? Развитие пластики и тренировка дикции, постановка голоса и создание внешнего образа персонажа, физические аспекты перевоплощения и моральная, духовная составляющая актерской игры — вот лишь малая часть секретов «актерской кухни», которые Константин Сергеевич раскрывает на страницах своей книги. Он работал над ней много лет, и стоит ли говорить, что все рекомендации опробованы и подтверждены самым непосредственным образом!

Итак, желаем вам приятного чтения и напутствуем известной фразой Станиславского: «Чаще всего для вдохновения не нужно „сверхчеловеческого“ порыва, а нужно едва заметное „чуть“».

# Физкультура

## | Важность пластики

**А**ркадий Николаевич был на уроке ритмики. Вот что он говорил нам:

— С сегодняшнего дня вводится класс *пластики*, который поведет Ксения Петровна Сонова параллельно с ритмической гимнастикой Далькроза.

Надо, чтоб вы отнеслись к новому предмету с полным сознанием. Поэтому, прежде чем приступать к уроку, давайте разговаривать.

После минутной паузы он продолжал:

— Я придаю классу пластики большое значение. Принято считать, что ею ведает учитель танцев обычного ремесленного типа, что хореографическое искусство с его банальными приемами и «па» является той самой пластикой, которая нужна и нам, драматическим артистам.

Так ли это?



Вот, например, есть немало балерин, которые, танцуя, машут ручками, показывая зрителям свои «позы», «жесты», любуясь ими извне. Им нужны движения и пластика ради самих движений и пластики. Они изучают свой танец как «па», вне зависимости от внутреннего содержания, и создают форму, лишенную сути.

Нужно ли драматическому артисту такое внешнее, бессодержательное пластическое действие?

Кроме того, вспомните служительниц Терпсихоры вне сцены, в их домашних платьях. Так ли они ходят, как это требуется у нас, в нашем искусстве? Пригодны ли их специфическая грация и неестественное изящество для наших творческих целей?

Среди драматических артистов мы тоже знаем таких, которым пластика нужна, чтоб покорять сердца поклонниц. Эти актеры комбинировуют *позы* из красивых изгибов своего тела; они вычерчивают руками по воздуху внешние замысловатые линии движения. Эти «жесты» начинаются в плечах, в бедрах, в спинном хребте; они прокатываются по

поверхностной линии рук, ног, всего тела и возвращаются обратно, к исходной точке, не свершив никакого продуктивного творческого действия, не неся с собой внутреннего стремления выполнить задачу. Такое движение бежит, точно рассыльные на побегушках, которые разносят письма, не интересуясь их содержанием.

Пусть эти жесты пластичны, но они так же пусты и бессмысленны, как махания ручками танцовщиц ради одной

*« Движение и действия, зарождающиеся в тайниках души и идущие по внутренней линии, необходимы подлинным артистам драмы, балета и других сценических и пластических искусств »*

красивости. Не надо нам ни приемов балета, ни актерских поз, ни театральных жестов, идущих по внешней, поверхностной линии. Они не передадут жизни человеческого духа Отелло, Гамлета, Чацкого и Хлестакова.

Лучше постараемся приспособить эти актерские условности, позы и жесты к выполнению какой-нибудь живой задачи, к выявлению внутреннего переживания. Тогда жест перестанет быть жестом и превратится

в подлинное, продуктивное и целесообразное действие.

Нам нужны простые, выразительные, искренние, внутренне содержательные движения. Где же их искать?

Есть танцовщицы и драматические артисты иного толка, чем первые. Они однажды и на всю жизнь выработали в себе пластику и не думают больше об этой стороне физического действия. Пластика стала их природой, свойством, второй натурой. Такие балерины и артисты не танцуют, не играют, а действуют и не могут этого делать иначе, как пластично. Если б они внимательно прислушались к своим ощущениям, то почувствовали бы в себе энергию, выходящую из глубоких тайников, из самого сердца. Она проходит по всему телу не пустая, а начиненная эмоцией, хотениями, задачами, которые толкают ее по внутренней линии ради возбуждения того или иного творческого действия.

Энергия, согретая чувством, начиненная волей, направленная умом, шествует уверенно и гордо, точно посол с важной миссией. Такая энергия выявляется

в сознательном, прочувствованном, содержательном, продуктивном действии, которое не может совершаться как-нибудь, механически, а должно выполняться в соответствии с душевными побуждениями.

Прокатываясь по сети мышечной системы и раздражая внутренние двигательные центры, энергия вызывает внешнее действие.

Вот такое движение и действия, зарождающиеся в тайниках души и идущие по внутренней линии, необходимы подлинным артистам драмы, балета и других сценических и пластических искусств.

Только такие движения пригодны нам для *художественного воплощения жизни человеческого духа роли.*

*Только через внутренние ощущения движения можно научиться понимать и чувствовать его.*

Как же добиться всего этого?

В этом вопросе поможет вам Ксения Петровна.

Аркадий Николаевич временно передал ей ведение урока.

— Смотрите, — обратилась к нам Сонова, — здесь у меня в руке ртуть, и вот я осторожно,

осторожненько вливаю вам ее во второй, указательный, палец правой руки. В самый, самый кончик пальца.

При этих словах она сделала вид, что впустила мнимую ртуть внутрь пальца, в самые двигательные мышцы.

— Переливайте ее дальше по всему вашему телу, — командовала она. — Не торопясь! Постепенно! Постепенненько! Сначала по суставам пальцев, пусть они выпрямляются и пропускают ртуть дальше через кисть, к ее сгибу, потом дальше, по руке к локтю. Дошла? Перекатилась? Чувствуете ясно? Не торопитесь, причувствуйте! Отлично! Отличненько! Теперь не спеша, внимательно, дальше — по руке, к плечу! Вот так, хорошо! Чудесно, чудесно, чудесненько! Вот вся рука развернулась, выпрямилась и поднялась по всем суставам и сгибам кверху. Теперь переливайте ртуть в обратном направлении. Нет, нет, отнюдь нет и трижды нет! Зачем опускать всю руку сразу, как палку. Так ртуть перельется в конец пальца и выльется вон, на пол. Вы перелейте ее тихохонько, тихохонько! Сначала от плеча к локтю. Сгибайте, сгибайте в локте!

Вот так! Но остальную часть руки пока не опускайте. Ни под каким видом, а то вся ртуть прольется. Вот так. Теперь пойдете дальше! Остороженько, остороженько! Тихохонько! Переливайте ртуть от локтя к началу кисти. Не сразу, не сразу. Следите внимательно, внимательно. Зачем же вы опустили кисть? Держите ее кверху, а то ртуть прольется! Тихо, тихо, отлично! Теперь переливайте осторожно, чтобы не пролить, от кисти по порядку к ближайшим суставам пальцев. Вот так, опускайте их ниже, ниже. Тихохонько! Вот так. Последний сгиб. Вся рука опущена, и ртуть вылилась... Отлично.

— Теперь я волью вам ртуть в самую макушку головы, — обратилась она к Шустову. — А вы переливайте ее вниз через шею, по всем позвонкам спинного хребта, через таз, через правую ногу, потом обратно, до таза; пропускайте ртуть дальше, в левую ногу до первого пальца, и обратно наверх, в таз. Оттуда по позвонкам кверху, к шее и, наконец, через шею и голову в макушку.

Мы докатывали в себе мнимую ртуть до пальцев ног и рук, до плечей, до локтей,

до колен, до носа, до подбородка, до самой макушки и выпускали ее.

Чувствовали ли мы прохождение движения по нашей мускульной системе или мы лишь воображали, что ощущаем внутри себя перекатывание мнимой ртути?

Учительница не давала нам задумываться над этим вопросом и заставляла упражняться без всяких рассуждений.

— Все, что нужно, объяснит вам сейчас сам Аркадий Николаевич, — говорила нам Сонова.

« *Важно, чтоб такое внимание двигалось вместе с энергией непрерывно, так как это помогает созданию бесконечной линии, столь необходимой в искусстве* »

ва. — А пока работайте внимательно, внимательно, еще, еще, еще! Нужно время, нужно много упражняться дома, к ощущениям

привыкать незаметно, и тогда привычка набьется прочно; мнимая ли ртуть, двигательная ли энергия — все равно, — приговаривала успокоительно учительница, делая вместе с нами движения и поправляя руки, ноги и туловище то одному, то другому ученику.

— Подойдите скорее сюда! — позвал меня Аркадий Николаевич, — и скажите мне