

СОДЕРЖАНИЕ

8 ПРЕДИСЛОВИЕ

10 О ВТОРОМ ИЗДАНИИ

13 ВСТУПЛЕНИЕ

17 БЛАГОДАРНОСТИ

22 ВВЕДЕНИЕ: Определение «осознанного тела»

27 ЧАСТЬ I: Поиск центра

28 Глава первая. Непредвзятое сознание

35 Глава вторая. Звучный выдох

43 Глава третья. Нейтральное тело

55 Глава четвертая. Медитация

64 ЧАСТЬ II: Энергетические центры чакры

67 Глава пятая. Что такое чакра?

76 Глава шестая. Корневая чакра

91 Глава седьмая. Сакральная чакра

107 Глава восьмая. Чакра солнечного сплетения

121 Глава девятая. Сердечная чакра

139 Глава десятая. Горловая чакра

157 Глава одиннадцатая. Надбровная чакра

177 Глава двенадцатая. Коронная чакра

**195 ЧАСТЬ III: Три уровня энергетического само-
анализа**

196 Глава тринадцатая. Сбросить панцирь

203 Глава четырнадцатая. Найти свою персону

218 Глава пятнадцатая. Найти свою тень

229 Глава шестнадцатая. Найти детскую потреб-
ность

237 ЧАСТЬ IV: Пластический анализ персонажа

238 Глава семнадцатая. Магия превращения и пере-
строения энергии

249 Глава восемнадцатая. Интимная близость на
сцене

256 Глава девятнадцатая. Активное пространство

267 Глава двадцатая. Физический слух

273 Глава двадцать первая. Создание карты чакр

284 ГЛОССАРИЙ

297 БИБЛИОГРАФИЯ

ПРЕДИСЛОВИЕ

В прекрасный весенний день 1984 года я позвонил своему бывшему студенту и другу Питеру Лобделлу и попросил его порекомендовать специалиста по массажу, кого-нибудь, кто действительно понимал бы, как связаны между собой мышцы и позвоночник. Я обратился к Питеру, потому что он сам был актером, превосходно владеющим своим телом. «Могу посоветовать только одного человека, – ответил он. – Фэй Симпсон. Она к тому же еще и великолепная танцовщица». Я позвонил ей, назначил встречу и спросил: «Где будет удобно?» – «В моем плавучем доме у пристани на пересечении 79-й улицы и Гудзона». Должно быть, повисла пауза. «Тебе понравится. Движение воды расслабляет». Она была права – и правда, расслабляет. Фэй оказала мне неоценимую помощь, поделившись колоссальными знаниями.

Вскоре я увидел Фэй на сцене, танцующую в одной из ее собственных постановок, и был впечатлен тем, какой она была серьезной, уверенной, одухотворенной. И смешной. В течение следующих лет я наблюдал, как она работает с танцорами собранной ею же труппы, а также время от времени просил Симпсон поработать индивидуально с актерами из моих классов. Ее уроки всегда были понятны, конкретны и напрямую связаны с постановкой, в которой играл тот или иной артист.

В 1985 году я решил расширить сферу деятельности и пригласил других преподавателей провести мастер-классы для моих учеников. Это были учителя с выдающимися способностями и опытом работы: Пэтси Роденбург отвечала за роль Шекспира, Чак Джонс – за постановку голоса, Глория Мэддокс и Джоан Эванс – за импровизацию и создание персонажей. Я обратился к Фэй Симпсон, чтобы она помогла актерам в реализации чрезвычайно важной задачи по освоению расширенного телесного «словаря».

Это был блестящий выбор. Фэй опиралась на уже сложившиеся концепции и искала новые пути, новые ответы на старые вопросы. Она смешивала подходы древних культур с современными психологическими идеями, вела работу по соединению внутреннего с внешним, психологического с духовным, реальности с воображением – все для того, чтобы разблокировать скованные тела молодых актеров.

Даже очень хорошие артисты, как правило, живут в тесных рамках привычных физических реалий. Методы Фэй призывают их и даже требуют того, чтобы они получали удовольствие от использования своего тела на благо пьесы все более выразительными и сложными способами.

Сама Фэй Симпсон постоянно меняется... и остается прежней. Она бесстрашна, но продолжает быть смешной. Я с нетерпением предвкушаю, чем еще Фэй поразит нас в будущем.

Майкл Говард

4 сентября 2008 года

О ВТОРОМ ИЗДАНИИ

Прошло двенадцать лет с тех пор, как эта книга впервые появилась на полках магазинов. За прошедшее время мой труд изучали в театральных студиях и училищах по всему миру. Я чувствую себя пекарем, чье тесто для хлеба начало подниматься и вывалилось за пределы формы для выпечки. Теперь мне приходится думать о том, как приспособиться к новому повороту событий так, чтобы моя «стряпня» не потеряла былой вкус, пикантность и качество. Я опасаюсь, что количество не перейдет в качество, а наоборот, словно при игре в «сломанный телефон», мой посыл исказится и будет воспринят не так, как мне бы хотелось. Поэтому за последние двенадцать лет я разработала скрупулезную двухгодичную программу для будущих учителей, которая гарантирует, что они целиком и полностью поймут суть и дух моих концепций.

Хотя масштабы растут, основы остаются неизблемы. Скоро у меня будет пятнадцать учителей «Осознанного тела», преподающих эти принципы по всему миру. Их опыт обогатил мое детище и нашел свое отражение в новом издании.

Еще одно приобретение, появившееся после выхода предыдущего издания книги, – наша собственная студия Lucid Body House на Лексингтон-авеню в Манхэттене, ставшая одновременно домом и лабор-

раторией. Это мечта любого художника. Моя труппа, Impact Theatre NYC, возобновила выступления. Результатами «Осознанного тела» стали такие работы, как «Проект ветерана», «Ию Марта», «Безмолвный» и ежемесячный «Салон перформанса», а также многие другие. Их целью было встряхнуть и пробудить общество, стимулировать духовный рост и перемены.

Наш мир изменился за двенадцать лет. #MeToo. Black Lives Matter. Гендерная флюидность. Убийства в школах. Достижения неврологии и психосоматики. Новое издание моей книги отражает то, как поменялся мой взгляд на мужское и женское начало, необходимость устанавливать границы и вырабатывать согласие или несогласие путем равноправного сотрудничества актеров и режиссеров на репетициях.

Одна вещь остается неизменной. Обучая своему методу на родине и за рубежом, я вижу, что процесс соматической чувствительности бесконечен. Чем сильнее способность ощущать и размышлять о нюансах ежеминутных переживаний, тем больше эмоциональной смелости требуется, чтобы принять и выразить сложные чувства. Это труд не для кротких, а для тех, кто не верит, что самовыражение можно загнать в рамки, для тех, чей интерес к изучению человеческого опыта сопоставим лишь с их потребностью выразить его на сцене и на экране. В исправленном издании местоимения «он», «она» и «они» используются взаимозаменяемо, чтобы отразить включение всех гендерных и сексуальных идентичностей в практику осознанного тела.

Наконец, я хотела бы подчеркнуть, что научить ей может только сертифицированный преподаватель. За последние двенадцать лет я слышала страшные

О ВТОРОМ ИЗДАНИИ

истории о людях, посещавших занятия по «Осознанному телу», а затем наивно «предлагавших» попробовать метод своим актерам или ученикам на занятиях по актерскому мастерству, что приводило к хаосу, насилию и смятению. Поскольку предлагаемая мной практика имеет дело с психофизикой актера, она с легкостью может вызывать реакции, с которыми неподготовленному учителю будет сложно совладать. Пожалуйста, не пытайтесь овладеть ею с помощью кого-либо, кроме педагогов, упомянутых на веб-сайте.

Спасибо вам и наслаждайтесь!



ВСТУПЛЕНИЕ

Идея «Осознанного тела» родилась из потребности познать себя. Долгие годы мне приходилось иметь дело с физической нагрузкой и конкуренцией танцевального мира. Это сломало меня. Танцы занимали важное место в моем сердце на протяжении долгих замечательных лет, но в какой-то момент я сбилась с ритма. Я ушла из мира танцев, вышла замуж, родила ребенка. Впоследствии у меня появились всевозможные физиологические проблемы, в частности анемия, сыпь и пневмония. Я переживала духовный кризис, но мое тело лишь вопрошало: «Кто я? Куда я иду? Кому до меня есть дело?» Материнство приносило удовлетворение и было настолько важной для меня ролью, что, когда пришло время возвращаться к работе, я запаниковала. Как мне поступить? Как вернуть здоровье своему телу? Ведь внутри засел негатив, накопившийся за годы попыток стать лучшей исполнительницей современных танцев в мире, – но для чего? Почему именно лучшей? Чтобы мною гордилась мама? Чтобы стать знаменитой? Что это значит? Разве быть счастливой – не цель? Я так долго стремилась к вершине, но на самом деле даже не

знала, к какой. Мне казалось, что годы напряженной работы прошли впустую просто потому, что я не сумела найти ответ на этот вопрос. Мир современного танца, такой волнующий поначалу, теперь казался холодным. Технические аспекты были невероятно сложными, но казалось, что стоящий за техникой посыл не считывался. «Твой тройной пируэт был великолепен», – подобных комплиментов мне уже было недостаточно. Я хотела воздействовать на людей, поэтому начала учиться актерскому мастерству у покойного Фреда Каремана. Он научил меня слушать и откликаться и поведал мне истину: «Ничего не говори, если не можешь сказать это искренне».

Тогда я вспомнила, с чего все началось и почему я начала танцевать. Я училась в старшей школе и тяжело переживала подростковый возраст. У меня были сложные взаимоотношения с семьей, частью которой внезапно стали отчим и его сыновья. Из-за тревожности у меня начались ужасные боли в животе – кажется, позже мне диагностировали колит. Я была участницей клуба современных танцев, и приближалась дата нашего очередного выступления. Я услышала песню Tubular Bells – в ее мелодию внезапно врезается гонг, напоминавший мне о болях в животе. Я подготовила сольный танец. Это был мой первый опыт, и я отталкивалась от мысли о том, что физическое недомогание мешает моему счастью. Танец был личным, но абстрактным – так я могла выразить свои мысли. Во время представления, когда зрители стали свидетелями моего высказывания, я кое-что почувствовала – коллективная передача энергии привела меня в экстаз. Думаю, что именно тогда я и «подсела» на это чувство. Зрители поняли все, что мне хотелось до них донести. Моя большла отклик. Я изменилась. Мне стало лучше. У меня

появилась миссия – воссоздать собственный мир на сцене. С тех пор я использую подобный метод самоисцеления, а также коллективный опыт. Моя правда – ваша правда.

Майкл Ховард всегда называл это по-разному – коллектив или круг. «Мы нужны им», – говорил он, широко взмахивая рукой и показывая пальцем из окна. Нужны всем людям, не ставшим актерами, чтобы дать им возможность связаться со своим внутренним миром. Я почувствовала, что могу посвятить этой миссии всю жизнь. Майкл одобрил мою идею начать преподавательскую деятельность. «Учи тому, чему должна учить!» – сказал он. Так на свет появилось «Осознанное тело». Я благодарна Майклу за то, что он позволил мне найти место в мире, где я нужна, и обучать актеров создавать коммуникативный круг.

В процессе поиска и выражения эмоциональной потребности тела я пришла к теории семи энергетических центров – чакр. Исследуя буддизм, йогу, практики знахарей племени Лакота и теории Карла Юнга, я поняла, что тело неразрывно связано с разумом. Если в уме засела жажда мщения или скорбь, то тело где-то хранит эмоции, что не так-то просто. Они разрушают вас изнутри. Лучше всего выпускать их наружу.

Моя книга не о том, как играть на сцене. Никто вас этому не научит. Актерская игра – личная тайна каждого. Может показаться, что я предлагаю формулы понимания таинств бытия, но я, конечно же, не способна открыть метафизические истины человеческой психики. Как актеры, мы начинаем с собственных потока энергии и чувств, когда реализуем свое желание перевоплощения в других персона-

ВСТУПЛЕНИЕ

жей. Нам не дано найти единственный ответ на все загадки жизни, а лишь на те, что будут созвучны с определенным пониманием героя.

Книга описывает образ мышления и набор инструментов, которые могут помочь в достижении вашей цели. Она проведет вас через процесс изучения самого себя, который поможет отказаться от старых физических и эмоциональных привычек в работе над расширением вашего актерского потенциала. Как только вы досконально поймете паттерны собственного эмоционального потока, то сможете начать перестраивать работу энергетических центров в соответствии с обстоятельствами каждого конкретного персонажа. Пожалуйста, учтите, что все, что вы прочтете на следующих страницах, – лишь начало пути. Вы по-настоящему сможете пройти по нему только вместе с другими. Это все равно что учить новый язык – нельзя практиковаться одному.

«Осознанное тело» стало для меня подарком в борьбе за то, чтобы связать свое тело с сердцем. Теперь я дарю его вам.



БЛАГОДАРНОСТИ

Я бы хотела выразить признательность моему персональному редактору и единомышленнику Роберту Кларку, который терпеливо работал со мной над обоими изданиями. Он поверил в этот труд и добавил тексту креативности, юмора и амбициозности, а кроме того, поддерживал меня, уверяя, что я нахожусь на правильном пути, когда я уже готова была сдаться. Благодарю тебя, Роберт, из самой глубины моей сердечной чакры.

Спасибо иллюстратору Элеанор Бойнтон за ее изобретательные рисунки, радостные дополнения и исцеляющий дух.

Уиллу Тришону за его замечательную работу, проделанную над глоссарием за банку фасоли.

Моей семье – отцу, покойному Ховарду Симпсону, преуспевающей матери Китс Смит и братьям и сестрам, Лее, Дэвиду и Джону, – за то, что поддерживали меня, несмотря ни на что. Без вас этой книги бы не было.

Деборе Кампмайер – за то, что помогла мне обрести эмоциональную ясность в период замешательства. Ты всегда вдохновляла меня как товарищ по художественному цеху.

БЛАГОДАРНОСТИ

Сите Мани – за то, что она настоящая подруга, всегда готовая выслушать. И Хани, упоминающей меня в своих молитвах.

Джине Вейерхайзер – за то, что является богиней маркетинга «Осознанного тела». Твое рвение и техническое, художественное и духовное видение помогли мне справиться с болезнью роста, когда я начала воплощать свою мечту.

Джереми Такеру – за то, что помог мне понять, что слово «бренд» не таит в себе никакого зла, и за свет его гениальности, пролитый на «Институт осознанного тела». Ты действительно ангел во плоти.

Джозефу Сираво – за его незаменимую помощь с отсылками к Шекспиру и его неизменной дружбой и поддержкой. Твоя история исцеления вдохновляла меня.

Лорен Б. Креймер – за годы совместной работы в Impact Theatre, позволившей мне вырасти и как художнику, и как учителю.

Питеру Лобделлу – за то, что верил в меня, когда я была никем, и за то, что познакомил меня с Майклом.

Майклу Ховарду – за то, что дал мне ключ от собственной студии и сказал: «Учи». Все началось с твоей веры в меня. Хочется, чтобы каждый имел такого ангела-хранителя.

Моим ученикам из Студии Майкла Ховарда, с энтузиазмом принимавшим меня и мою работу на протяжении нескольких лет и всегда желавшим большего. «Осознанное тело» появилось на основе нашей с вами деятельности, и за это я вам очень признательна.