

Эльвира Сарабьян Научитесь говорить так, чтобы вас услышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского



Эльвира Сарабьян Научитесь говорить так, чтобы вас услышали. 245 простых упражнений по системе Станиславского

Введение. «...насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором!..»

Никто, прося жену приготовить обед или объясняя ребенку урок, не считает себя оратором. А разговор с другом никто не назовет выступлением. В семье или в дружеском общении нам и не нужно быть ораторами. Но лишь потому, что близкие люди, во-первых, привыкли к нашему стилю речи, а во-вторых, во многом понимают нас не на уровне слов.

Трудности начинаются, когда дело касается общения с людьми среднего и дальнего круга. Это коллеги по работе, начальники (или подчиненные), клиенты; чиновники, сотрудники различных учреждений, куда каждый из нас обращается время от времени; да просто незнакомые люди, с которыми нас сводит жизнь. Как трудно бывает выстроить мостик взаимопонимания! Какая порой глухая, непробиваемая стена стоит между говорящим и слушающим! И тут начинаешь понимать, насколько проще была бы жизнь, если каждый человек хотя бы в малой степени был оратором. Ведь ораторское искусство – это не просто

наука красиво говорить. Это умение так выстроить свою речь, чтобы доступно, образно и по возможности кратко донести свои мысли до слушателя. Согласитесь, такое умение необходимо не только лекторам и актерам.

Корень всех психологических и многих жизненных проблем лежит в плохой коммуникативности. Проще говоря, в недостатке взаимопонимания между людьми. Взаимопонимание наступает тогда, когда собеседники друг друга не просто выслушали, но еще и *услышали*.

Люди часто жалуются на то, что их никто не слышит. «Мы говорим с тобой на разных языках», «ты что, по-русски не понимаешь?» – подобные упреки не редкость даже между близкими людьми. Но может быть, в таком «разноязычии» вина не слушающего, а говорящего? Ведь если вы хотите быть услышанным, **НАДО УМЕТЬ ГОВОРИТЬ ТАК, ЧТОБЫ ВАС СЛЫШАЛИ**. Именно этому умению и учит ораторское искусство.

Традиционно считается, что быть умелым оратором необходимо только людям «речевых» профессий – актерам, политикам, лекторам, преподавателям. Возможно, именно поэтому большинство учебников и пособий, посвященных мастерству оратора, грешит излишней академичностью и теоретизированием. Но умение понятно и доходчиво говорить необходимо и тем, чья профессия не связана с постоянными публичными выступлениями. И человека, желающего обрести это умение, не интересуют витиеватые построения академических пособий. Ему нужна методика, позволяющая с первого же шага улучшить свою коммуникативность. В этом вам поможет наш практикум, основанный на знаменитой системе Станиславского.

Как работать над тренингом

Чтобы практикум ораторского мастерства был эффективным, следуйте нашим рекомендациям:

- ◆ Начинать занятия тренингом нужно обязательно с упражнений на полное и частичное мышечное расслабление – им посвящена первая глава. Любой зажим (не только голосового аппарата) сразу же отражается на качестве звука и силе голоса.

- ◆ Все упражнения в книге выстроены по принципу «от простого к сложному». Простейшие упражнения направлены на «разогрев» физикопсихологического аппарата, сложные, многосоставные упражнения – непосредственно на отработку ораторских навыков. Поэтому выполнять упражнения надо именно в той последовательности, в которой они даны в книге.

- ◆ Не форсируйте события. Залог успеха – не в многочасовом говорении, а в последовательных, неспешных, вдумчивых и недолгих регулярных занятиях. Заниматься надо каждый день, лучше всего – в одно и то же время. Длительность каждого занятия – 12–15 минут. Из них 3–5 минут вы посвящаете релаксации, 3–5 – разогреву дыхания, а в оставшееся время занимаетесь речевыми упражнениями. Главное в этом тренинге – регулярность.

- ◆ Старайтесь заниматься упражнениями одной темы в течение одной недели. Это позволит вам глубоко и прочно овладеть практическими навыками ораторского мастерства.

- ◆ Очень важно, занимаясь тренинговыми упражнениями, находиться «здесь и сейчас». Постарайтесь максимально сосредоточиться на том, что делаете. Мысленно проговаривайте все свои действия. При прочтении стихов и прозаических отрывков старайтесь проговаривать их не только вслух, но и про себя. Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние предметы. Нет ничего хуже для оратора, чем бездумное пробалтывание слов. К тому же, внутреннее проговаривание – своего рода аутотренинг, который не только поможет вам не отвлекаться на посторонние вещи, но и включит в работу подсознание.

- ◆ В повседневной речи наблюдайте за тем, как вы говорите. Старайтесь как бы услышать себя со стороны, анализируйте свою речь.

- ◆ Занятие любым тренингом нуждается в контроле. При работе в группе или в паре

роль контролера выполняет руководитель группы или партнер. Если вы занимаетесь самостоятельно, вам придется постоянно следить за тем, как выполняются упражнения, достигнута ли цель. В этом вам поможет диктофон или магнитофон с выносным микрофоном. Желательно записывать все произносимые звуки: это позволит вам не только слышать недостатки вашей речи, но и привыкнуть к звуку собственного голоса.

♦ Не просто прослушивайте запись – анализируйте ее. Какие звуки вам понравились, что, наоборот, прозвучало неприятно и отталкивающе – все эти ощущения записывайте в специальную тетрадь. Работайте с этими записями, старайтесь устранять недостатки голоса и речи.

♦ Помните: голос – это инструмент, который звучит на полную мощь, только когда организм здоров. Следите за состоянием здоровья, соблюдайте правила голосовой гигиены.

Правила голосовой гигиены

1. Полость рта должна быть здоровой. Больные десны и зубы вызывают воспаление слизистой оболочки гортани, и часто являются причиной хронических заболеваний миндалин.

2. Гормональные нарушения оказывают пагубное влияние на голосовой аппарат. Надо следить за состоянием щитовидной железы, надпочечников, половых желез, поджелудочной железы. Несварение желудка, проблемы с кишечником – все это мешает нормально дышать, а значит, ухудшает качество звука.

3. Любые нервные срывы и психические травмы исключены. Умение находиться в психологически стабильном состоянии в любой жизненной ситуации – главное условие сохранения голоса. Вспыльчивые, неуживчивые люди редко сохраняют голос до преклонных лет.

4. Переутомление также отрицательно сказывается на голосе. Занимаясь голосовым тренингом, нельзя злоупотреблять этими занятиями. Недопустимо начинать тренинг в состоянии усталости. Если вы занимаетесь тренингом по вечерам, после работы, вам следует увеличить время упражнений на релаксацию. Это позволит вам отдохнуть и восстановить силы.

5. Заниматься в больном состоянии недопустимо. Всякого рода речевые и вокальные упражнения запрещены. Тем не менее, практика расслабления возможна и при болезни.

6. Постоянно поддерживайте голосовой тонус. Это достигается периодическими занятиями тренингом. Даже отлично поставленный голос нуждается в ежедневном тренинге.

7. Соблюдайте режим. Ложиться спать и вставать нужно в определенные часы; при этом просто необходимо хорошо выспаться. Для каждого человека норма сна индивидуальна, в среднем это 7–8 часов в сутки. Если вы привыкли спать меньше, старайтесь «добирать» до нормы днем. Пятнадцатиминутный сон посреди дня или просто отдых с закрытыми глазами поможет вам восстановить силы и сохранить бодрость до вечера.

8. Питайтесь правильно. Голосовому аппарату очень вредит слишком горячая или слишком холодная пища, острые приправы, вызывающие жжение в горле, орехи, семечки, которые царапают слизистую оболочку.

9. Всегда следите за погодой и соблюдайте элементарные правила поведения при холодной погоде. В первую очередь, надо быть всегда одетым по погоде. Вокалисту нельзя ни переохлаждаться, ни перегреваться. Берегите не только горло, но и грудь, ноги, голову. Если на улице меньше 13 °С, обязательно надевайте головной убор. На улице дышите только носом, старайтесь не разговаривать. Ни на кого не кричите – ни на улице, ни в помещении.

10. Женщинам в дни физиологического недомогания заниматься голосовым тренингом нельзя. Вообще в такие дни лучше больше молчать: из-за гормонального стресса капилляры гортани становятся хрупкими, и если переутомить голосовой аппарат, можно получить кровоизлияние в связку. К тому же, гормональный скачок и нестабильное психическое состояние делают голос глухим, не звучащим.

11. Стойкий иммунитет – почти стопроцентная гарантия того, что ваш голос будет всегда здоровым и полнозвучным. Водные, воздушные и солнечные ванны, гимнастика, занятие спортом, ежедневные прогулки – все это повышает иммунитет, а значит, улучшает состояние голоса.

Подготовка голосового аппарата

Тренинг общей и голосовой релаксации

Выступление перед любой аудиторией – значительный эмоциональный стресс. Конечно, есть большое различие между произнесением тоста в дружеской компании, выступлением свидетеля в суде или чтением лекции. Но и в том, и в другом случае человек испытывает психологическую нагрузку, которая отражается и на его физическом состоянии. Поднимается давление, сбивается дыхание, учащается пульс. В таком состоянии может сесть или сорваться голос, нередко проступает кашель, человек начинает заикаться, мямлить, вставлять слова-паразиты («как бы», «ну», «это самое» и т. д.).

Чтобы избежать неприятных последствий стресса, связанного с публичным выступлением, нужно научиться сбрасывать мышечное напряжение. В этом вам поможет тренинг на общую и голосовую релаксацию. Цикл тренинговых упражнений общей релаксации направлен на то, чтобы находить зажимы в теле и освобождаться от них. Цикл упражнений голосовой релаксации направлен на расслабление голосового аппарата.

Каждый из циклов заканчивается упражнением мгновенной релаксации и мобилизации. Эту короткую практику весьма полезно делать непосредственно перед выступлением или произнесением речи. Она может помочь также и в тех случаях, когда вы чувствуете, что нахлынувшие эмоции могут помешать конструктивному разговору. Просто извинитесь перед собеседником, найдите повод удалиться на пару минут, и в это время выполните практику расслабления и мобилизации. Вы вернетесь к разговору спокойным и сосредоточенным.

Общая релаксация

Упражнение 1. «Достать плечом до мочки уха»

Исходное положение – стоя, руки опущены. Поднимите правое плечо, дотроньтесь плечом до мочки уха. Голову наклонять нельзя. Зафиксируйте положение. Опустите плечо, просто бросьте его вниз. То же самое повторите с левым плечом. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не появится ощущение тяжести в плечах.

Упражнение 2. «Сжатые кулаки» Исходное положение – стоя. Поднимите руки перед собой. Сожмите обе ладони в кулаки – как можно сильнее. Напрягите руки, вытянув их вперед как можно дальше. Резко сбросьте напряжение, разжав кулаки и уронив руки. В пальцах должны появиться теплота и покалывание.

Упражнение 3. «Роняем ноги»

Исходное положение: сидя. Спина прямая. Поднимите ноги перед собой, так, чтобы они были параллельны полу. Держите до тех пор, пока хватает сил. Затем сбросьте напряжение, уронив ноги на пол. Это упражнение позволяет снять мышечное напряжение в бедрах.

Упражнение 4. «Зарываемся в землю» Исходное положение: сидя. Спина прямая, стопы ровно стоят на полу (ноги должны быть босыми). Представьте себе, что у вас под ногами – не пол, а мягкая и рыхлая земля. Ваша задача – зарыться в эту землю ступнями. «Зарывайтесь» как можно глубже. Работают только ноги, живот, спина, плечи, руки – все расслаблено. Как только устанете – прекратите упражнение, расслабьте ноги.

Упражнение 5. «Пятки и носки» Исходное положение: сидя. Стопы ровно стоят на полу (это упражнение надо выполнять босиком или же в чешках). Поднимите вверх пятки –

только пятки, передняя часть стопы остается на полу. Почувствуйте, как напряглись икры. Держите это напряжение как можно дольше, затем сбросьте его, поставив пятки на пол. Теперь поднимите носки; пятки остаются на полу. Напряглась вся ступня и передняя мышца ног. Подержите напряжение некоторое время, затем сбросьте его.

Упражнение 6. «Считаем вдохи-выдохи в прогибе» Исходное положение: стоя. Стопы чуть вывернуты носками внутрь, расстояние между ними – 45–50 см. Согните колени, поставьте кулаки на поясницу и как можно сильнее прогнитесь назад. В этом состоянии постарайтесь максимально расслабиться. Посчитайте вдохи и выдохи (дыхание брюшное). Стойте так, пока не появится дрожь в ногах. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 7. «Касаемся пола» Исходное положение: стоя. Стопы повернуты внутрь, расстояние между ногами – 25–30 см. Наклонитесь вперед и коснитесь руками пола, но только коснитесь – опираться на руки нельзя. Встаньте на цыпочки. Удерживайте это положение до тех пор, пока ноги не начнут дрожать. Медленно поднимитесь, вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 8. «Стоим на макушке» Исходное положение: лежа на спине. Согните ноги в коленях и чуть расставьте их. Обхватите руками лодыжки и подтяните себя к ним. Прогните спину. Вы должны касаться пола только макушкой головы, плечами и стопами. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не почувствуете дрожь в тазобедренной области. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 9. «Полумостик» Из положения стоя наклонитесь назад, прогнувшись, и обопритесь руками на стоящий позади стол. Колени разведите. Удерживайте такую позу в течение 2–3 минут. Это упражнение снимает мышечные зажимы в паховой области.

Упражнение 10. «Падаем в обморок» Для этого упражнения вам понадобится спортивный мат. Можно использовать несколько одеял, положенных друг на друга. Встаньте перед матом, закройте глаза. Представьте себе, что у вас одномоментно исчезли все кости. Тело обмякло и свалилось на пол, словно в обмороке. После падения перевернитесь на спину и полежите так несколько минут.

Упражнение 11. «Разворот строительного крана» Исходное положение – стоя. Ноги на ширине плеч. Согните правую ногу в колене и поднимите ее перед собой под углом 90°. Теперь разверните ногу вправо, так, чтобы она была в одной плоскости с туловищем.

Зафиксируйте это положение. Почувствуйте напряжение в мышцах бедер, ягодиц, в пояснице и левой ноге. Сосчитайте до 10 и сбросьте напряжение. Нога идет в исходное положение. То же самое повторите с левой ногой. Всего – по 10–12 раз на каждую ногу.

Упражнение 12. «Прогиб назад» Исходное положение: стоя, носки должны быть повернуты внутрь и касаться друг друга под прямым углом. Чуть присогните колени. Руки положите на пояс, и начинайте медленный прогиб туловища назад. Дыхание ровное, через нос. Дышать нужно животом. Прогнитесь настолько сильно, насколько сможете. Зафиксируйте позу и оставайтесь в ней не меньше одной минуты. За это время вам нужно отметить все места напряжения. Вернитесь в исходное положение. Отдохните 10 секунд и повторите упражнение, но на этот раз у вас будет задача – максимально расслабить места наибольшего напряжения.

Упражнение 13. «Волна напряжения и расслабления» Исходное положение: сидя или лежа. Глубоко вдохните, затем, задерживая дыхание, слегка напрягите мышцы всего тела: ног, живота, рук, плеч, шеи, лицевые мускулы. Через 5–6 секунд, делая выдох, постепенно расслабьте все мышцы. Повторить 8–10 раз, стремясь с каждым разом увеличить степень расслабления.

Упражнение 14. «Сжимаем колени лежа» Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты. Сделайте глубокий вдох и с силой прижмите одно колено к другому. Задержитесь в таком положении 5–6 секунд и затем, медленно выдыхая, свободно уроните колени в стороны. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 15. «Потянуться и попрыгать» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Глубоко вдохните, вытянув руки за головой и сильно потянувшись, напрягите

все мышцы тела и ног. Задержитесь в этом положении 5–6 секунд, затем сделайте медленный выдох, расслабляя все мышцы. Руки при этом уроните вниз, подбородок – на грудь, колени несколько согните, плечи опустите. Чтобы мышцы ног тоже расслабились, слегка подпрыгивайте на месте. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 16. «Уронить туловище» Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, руки на чуть согнутых коленях, голову держать прямо (поза рыбака). Глубоко вдохнув, напрягите все мышцы и задержитесь в этом положении на несколько секунд. Затем, выдыхая, уроните верхнюю часть тела и голову как можно ниже. Задержитесь в этом расслабленном положении на несколько секунд. После этого сделайте еще один глубокий вдох, немного приподнимите верхнюю часть тела и, снова расслабляясь, постарайтесь опустить ее еще ниже, пока тыльная часть кистей не будет свободно лежать на полу. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 17. «Живот: вдох– напряжение, выдох– расслабление» Исходное положение: сидя на стуле, корпус прямой, пальцы обеих рук на верхней части живота. На глубоком вдохе напрягите мышцы живота и задержитесь в этом положении несколько секунд. Выдыхая, максимально расслабьте мышцы живота, слегка массируя их пальцами. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 18. «Все мышцы: вдох– напряжение, выдох– расслабление» Исходное положение: стоя, сидя или лежа. Сделайте медленный вдох, слегка напрягая все мышцы. Выдыхая, стремитесь полностью их расслабить. Выполнять в течение 2–3 минут.

Упражнение 19. «5 пропеллеров» Исходное положение: сидя в удобной позе. По очереди напряженно вращайте по 30–40 секунд ступнями ног, головой, кистями рук. Амплитуда движения при этом должна быть максимальной.

Упражнение 20. «Рыки, как плети» Исходное положение: опираясь на локоть правой руки, максимально расслабьте кисть, покачивая ею. Добейтесь того, чтобы она висела, как плеть. То же левой кистью. Теперь постарайтесь в этом же положении расслабить пальцы.

Упражнение 21. «Предплечья. сгибаем и роняем» Исходное положение: лежа, руки вдоль туловища. Согните предплечья до прямого угла, затем уроните их так, чтобы они падали лишь под действием собственной тяжести. Уловите контраст между напряжением при сгибании и расслаблением при опускании. Повторите в комбинации с расслаблением кистей и пальцев.

Упражнение 22. «Пустые рукава» Исходное положение: стоя, поднимайте прямые руки вверх и свободно опускайте, пока не почувствуете, что руки болтаются, точно пустые рукава одежды.

Упражнение 23. «Сушка белья» Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.

Упражнение 24. «Разводим мост» Исходное положение: лежа на животе с закрепленными стопами. Прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10–20 сантиметров. Оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.

Упражнение 25. «Наклоны в стороны по стене» Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки. Как и в предыдущих упражнениях, оставайтесь в таком положении одну минуту. Отметьте все места напряжения и постарайтесь максимально расслабить их.

Упражнение 26. «Кто стоит сзади?» Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положения таза и ног, поворачивайте голову и туловище назад.

Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух

метров сзади. Если вы занимаетесь в одиночку, наметьте себе какой-нибудь ориентир выше человеческого роста.

Упражнение 27. «Где зажим?» После всех выполненных упражнений лягте на спину на гладкой жесткой поверхности (например, на полу) и подмечайте те группы мышц, которые без нужды напрягаются. При этом для более ясного осознания своих внутренних ощущений можно определять словами места зажима и говорить себе: «Зажим в плече, в шее, в лопатке, в пояснице». Замеченные напряжения надо тотчас же ослаблять, одно за другим, ища при этом все новые и новые.

Техника общей релаксации и мобилизации. «Боксер, отдыхающий между раундами» Представьте, что вы – боксер, отдыхающий между раундами. Вам надо очень быстро сбросить напряжение, чтобы мускулы успели отдохнуть. Сядьте, откиньтесь на спинку стула. Если возможности присесть нет – обопритесь о стену. Закройте глаза. Медленно наберите воздух в легкие и с шумом выдохните, представляя, как из вас уходит все напряжение. В таком положении оставайтесь одну-две минуты. Затем представьте, что вы – спортсмен, готовящийся к старту. Попробуйте сымитировать его состояние. Представьте, как вы сосредоточены на цели, ваше тело собрано, подтянуто, в мускулах ощущается легкое напряжение, готовое в любой момент перерасти в стремительное движение. При этом вы остаетесь спокойным и здравомыслящим. Вы не будете выкладываться сразу, вам надо рассчитать силы на целый марафон. Сосчитайте до трех, и, глубоко вздохнув, приступайте к своим повседневным делам.

Освобождение голосового аппарата

Исходное положение для всех упражнений – стоя, ноги на ширине плеч; или сидя на жестком стуле, спина прямая, не опирается на спинку стула. Все движения выполняются спокойно, медленно, при максимально расслабленных мышцах шеи и плечевого пояса.

Упражнение 28. «Голова вперед-назад»

Медленно наклоняйте голову вперед, пока подбородок не упрется в грудь. Зафиксируйте положение, расслабьтесь. Затем так же медленно ведите голову назад, до упора. Зафиксируйте, расслабьтесь. Повторить 3 раза.

Упражнение 29. «Голова вправо-влево» Медленно поворачивайте голову вправо-влево, максимально, насколько сможете. Зафиксируйте, расслабьтесь. Упражнение выполнять не более трех раз в каждую сторону.

Упражнение 30. «Вращение годовой» Вращайте головой по траектории вниз (до упора подбородка), вправо (щека лежит на плече), назад, влево (щека лежит на плече), вниз. После полного оборота зафиксируйте положение, расслабьтесь. Повторите 3 раза.

Упражнение 31. «НЛО!» Представьте себе, что вы посмотрели в окно и увидели летающую тарелку. Изобразите крайнее удивление – широко откройте глаза, поднимите брови, откройте рот так, чтобы «челюсть упала». Зафиксируйте это положение на 3 секунды, затем расслабьте мышцы, закройте глаза и рот, опустите брови. Повторить 3 раза.

Упражнение 32. «Улыбка чеширского кота» Вообразите себя котом, которого чешут за ушком. Зажмурьтесь от удовольствия, растяните рот в «кошачьей» улыбке. Постарайтесь сочетать ощущение напряжения в мышцах и одновременной расслабленности. Оставайтесь в таком положении 3–4 секунды.

Упражнение 33. «Лекарство горькое!» Плотно сомкните губы и челюсти, словно вас пытаются заставить выпить горькое лекарство. Зафиксируйте напряжение на 3 секунды, затем расслабьте мышцы. Повторить 3 раза.

Упражнение 34. «Точечный массаж языком» Губы сомкнуты (но не сжаты). Постарайтесь максимально расслабить мышцы нижней челюсти. Вдавите кончик языка в нижнее небо, зафиксируйте на 3 секунды. Затем надавливайте кончиком языка на верхнее небо в течение 3 секунд. Расслабьте язык. Повторите 3 раза.

Упражнение 35. «Достать банан» Поднимите одну руку перед собой, другая свободно

висит вдоль тела. Вытягивайте поднятую руку так, словно пытаетесь что-то достать, максимально напрягая мышцы. Одновременно с этим вытягивайте губы трубочкой вперед, будто вы стараетесь лицом помочь руке. Зафиксируйте на 3 секунды, опустите руку, расслабьте лицо. То же самое повторите с другой рукой. Для каждой руки выполняйте упражнение 3 раза.

Техника голосовой релаксации и мобилизации. «Встряхните плеть» Наклонитесь вперед максимально низко, расслабьте все тело, в особенности плечи, шею и голову. Руки должны висеть «плетьми», голова тоже висит, все мышцы лица расслаблены, рот полуоткрыт. Помотайте головой вправо-влево, произнося звук «бррррррррр».

В таком положении находитесь 3 секунды. Затем медленно выпрямитесь. Вдохните через нос большую порцию воздуха, а затем с энергией выпустите его через рот со звуком «ХХА!». Повторите еще два раза.

Мобилизованность

Неслучайно тренинг релаксации заканчивается упражнением на расслабление и мгновенную мобилизацию. Для успешного выступления оратор должен быть собран, подтянут, мобилизован. Мобилизованность выражается в общей собранности внимания и, следовательно, в направлении взгляда, в глазах, в дыхании и в общей подтянутости мускулатуры тела, в частности, в подтянутости спины – позвоночника. Это – рабочее состояние тела, приспособленность его к затрате усилий и относительно широкому выбору действий – к тем и таким, какие потребуются, как только цель достаточно конкретизируется, готовность преодолевать препятствия, которые еще не возникли, но вот-вот возникнут, которые возможны, вероятны на пути к цели.

...

Мобилизованность есть готовность к ряду действий, к перспективе дел, ведущих к одной цели. Она похожа на сборы в путь: в соседнюю комнату, через весь город, в заграничную поездку, на полчаса, на неделю, в гости, по делу, к приятелю, к начальству, на свадьбу, на похороны и т. д. Каждый человек собирается по-своему, но любой, успешно или нет, пытается предвидеть то, что ему предстоит, и соответственно готовится. Подобно этому, человек готовится и к борьбе, тем больше и тем тщательнее, чем значительнее для него цель и чем больше препятствий он предвидит. [6]

Мускульная мобилизованность – обязательное условие начала всякого наступления. Следующие несколько упражнений помогут вам быстро войти в состояние мобилизованности.

Упражнение 36. «Сигнал к изменению» По сигналу таймера меняйте положение тела. Тщательно проверяют, не осталось ли где-нибудь излишнее напряжение, которое нужно снять, находясь в этом положении.

Упражнение 37. «Преодоление тяжести» Переставьте с места на место какой-нибудь предмет с тем, чтобы после этого сейчас же убрать то напряжение, которое осталось в мышцах после преодоления тяжести предмета и теперь является излишним.

Упражнение 38. «Кулаком по столу» Сделайте какой-нибудь сильный, энергичный жест (например, ударьте кулаком по столу) и после этого тотчас же уберите остаток ненужного мускульного напряжения.

Упражнение 39. «Свободное падение» По сигналу таймера освободите все тело от всякого мускульного напряжения. Результатом этого должно быть мягкое и свободное падение. Это упражнение можно выполнять как стоя, так и во время ходьбы.

Упражнение 40. «Локальное напряжение» Задача этого упражнения – привести в деятельное состояние определенную группу мускулов с тем, чтобы все остальные мышцы

оставались без всякого напряжения. Например, при поднятии руки группой мускулов плеча и соответствующем их напряжении – рука в локте, в кисти, в пальцах и в их суставах должна находиться в свободно висающем положении и соответствующие группы мышц должны оставаться мягкими, ненапряженными.

Упражнение 41. «Простые действия» Выполните какое-нибудь простое физическое действие (переставить стулья, подмести пол, привести в порядок книжный шкаф и т. п.), стараясь убирать излишнее мускульное напряжение всякий раз, как только оно возникнет.

Недостатки речи

Большинство людей, никогда прежде не обучавшихся ораторскому мастерству, страдают недостатками речи. Но сам человек их, в силу привычки, не замечает: в особенности, если ему приходится общаться лишь с теми, кто его давно и хорошо знает. Близкие и друзья его всегда поймут, даже если у него ужасная дикция, заикание или невообразимый акцент. Но когда приходится что-то говорить человеку постороннему (или, того хуже – выступать перед аудиторией), любой, даже самый незначительный недостаток речи вдруг вырастает до невероятных размеров. Слушатель слышит только их, а смысл сказанного от него ускользает. Почему же при личном общении недостатки речи не заметны ни нам, ни окружающим, а при публичном выступлении мы слышим только их?

Об одной из таких причин говорил К. С. Станиславский:

...

«Причин много, и первая из них заключается в следующем.

В жизни почти всегда говорят то, что нужно, что хочется сказать ради какой-то цели, задачи, необходимости, ради подлинного, продуктивного и целесообразного словесного действия. И даже нередко в тех случаях, когда болтают слова, не задумываясь над ними, делают это для чего-нибудь: чтоб скоротать время, чтоб отвлечь внимание и проч.

Но сцена нею. Там мы говорим чужой текст, который дан нам автором. Часто этот текст не тот, который нам нужен и который хочется сказать.

Кроме того, в жизни говорят о том и под влиянием того, что мы реально или мысленно видим вокруг себя, то, что подлинно чувствуем, о чем подлинно думаем, что в действительности существует. На сцене же нас заставляют говорить не о том, что мы сами видим, чувствуем, мыслим, а о том, чем живут, что видят, чувствуют, думают изображаемые нами лица.

В жизни мы умеем правильно слушать, потому что нам это интересно или нужно. На сцене же в большинстве случаев мы лишь представляемся внимательными, делаем вид, что слушаем. У нас там нет практической необходимости вникать в чужие мысли и воспринимать чужие слова партнера и роли. Приходится заставлять себя это делать. Но часто такое насилие кончается наигрышем, ремеслом и штампом.

Кроме того, есть еще досадные условия, убивающие живое человеческое общение. Дело в том, что словесный текст, часто повторяемый на репетициях и на многочисленных спектаклях, забалтывается, и тогда из слов отлетает их внутреннее содержание, а остается механика. Чтобы заслужить себе право стоять на подмостках, нужно что-то делать на сцене. В числе других приемов, заполняющих внутренние пустоты роли, важное место занимает механическое болтание слов.

Благодаря этому у актеров вырабатывается привычка к механической речи на сцене, то есть к бессмысленному произношению зазубренных слов роли, без всякого внимания к их внутренней сущности. Чем больше свободы дается такой привычке, тем острее становится механическая память, а чем больше она обостряется, тем упорнее делается и самая привычка к болтанию на сцене.

Так постепенно вырабатывается специфическая ремесленная, театральная речь». [1]

Итак, одна из причин заключается в том, что, выступая публично, актер (докладчик, оратор, адвокат, учитель... и т. д.) вынужден произносить чужие слова. Но сложности возникают и тогда, когда мы говорим от себя. Ведь очень редко встречаются такие слушатели, которые готовы слушать и впитывать любое сказанное вами слово. Вернее сказать – такие слушатели почти никогда не встречаются. У каждого из тех, к кому мы обращаемся публично, – свои мысли, заботы, эмоции. Люди не настроены на одну волну с говорящим, и потому его главная задача – заинтересовать, захватить внимание аудитории. А это непросто сделать даже в том случае, когда человека действительно трогает и волнует то, о чем он говорит. Чтобы заставить аудиторию слушать, лектор, преподаватель или политик должен заранее готовиться к каждому выступлению: продумывать текст, отрабатывать интонацию, добиваться полной веры в то, что он будет говорить. Но в жизни редко у кого бывает возможность заранее подготовить «выступление». Единственный выход – постоянно, упорно, систематически работать над своей речью, и в первую очередь – над устранением ее недостатков.

...

«Огромное большинство людей плохо, вульгарно пользуются речью в самой жизни, но не замечают этого, так как привыкли к себе и к своим недостаткам, – говорил своим студийцам К. С. Станиславский. – Не думаю, чтобы вы составляли исключение из этого правила. Поэтому, прежде чем приступить к очередной работе, вам необходимо осознать недостатки своей речи, чтоб однажды и навсегда отказаться от распространенной среди актеров привычки постоянно сноситься на себя и ставить в пример свою обычную, неправильную речь для оправдания еще худшей сценической манеры говорить». [1]

Выявление недостатков речи

Перед тем как вы приступите к упражнениям на устранение речевых недостатков, вам нужно узнать, чем страдает ваша собственная речь. Лучший способ выявить свои речевые пороки – взять отрывок текста и, включив диктофон, прочитать его вслух. Для неподготовленного человека слушать собственный голос в записи – довольно трудное испытание. Ведь мы привыкли слышать себя «изнутри»; и всегда бывает странно, что звук собственного голоса – такой наполненный, звонкий, объемный – вдруг оказывается глухим, плоским и невыразительным. Нам кажется, что запись искажает голос. Это и так, и не так. Дело в том, что большая часть звуковых колебаний (которые мы изнутри слышим в полном объеме), проходя через ротовую полость, просто-напросто теряется, и окружающие слышат наш голос в сильно «урезанном» виде. Но именно с этим «урезанным» голосом и предстоит работать, и «дотягивать» его до того богатого и полного звучания, которое нам слышится изнутри.

Упражнение 42. «Любимые стихи»

Включите диктофон и прочитайте любые стихи, которые вы знаете наизусть. Не старайтесь читать «с выражением» – произносите их так, как вы обычно привыкли говорить. Повторяйте стихи, пока не устанете, и при этом старайтесь представить, как звучит ваш голос со стороны. Прослушайте запись. Так ли вы представляли себе ваш голос? Запишите наблюдения в дневник.

Упражнение 43. «Шпионская техника» Собираясь куда-нибудь в компанию, возьмите с собой диктофон и включайте его каждый раз, когда вам придется принимать участие в оживленной беседе. После возвращения прослушайте запись. Оцените, насколько похожа запись на ваше внутреннее «знание» о собственном голосе. А похожи ли записанные голоса ваших знакомых на те, что вы слышали? Запишите наблюдения в дневник.

Упражнение 44. «Вслушайтесь во внутреннюю речь» Это упражнение вы должны будете выполнять на протяжении всего тренинга. Смысл его заключается в том, чтобы максимально приблизить ваше внутреннее представление о собственном голосе к реальному, внешнему звучанию.

Несколько раз мысленно прочитайте стихотворение А. С. Пушкина «Слез».

Вчера за чашей пуншевою
С гусаром я сидел
И молча с мрачною душою
На дальний путь глядел.
«Скажи, что смотришь на дорогу? –
Гусар мой спросил. –
Еще по ней ты, слава богу,
Друзей не проводил».
К груди поникнув головою,
Я скоро прошептал:
«Гусар! уж нет ее со мною!..»
Вздохнул – и замолчал.
Слеза повисла на реснице
И канула в бокал.
«Дитя! ты плачешь о девице,
Стыдись!» – он закричал.
«Оставь, гусар... ох! сердцу больно.
Ты, знать, не горевал.
Увы! одной слезы довольно,
Чтоб отравить бокал!..» [19]

Читая про себя, попытайтесь представить, как должно звучать это стихотворение. Вслушивайтесь в свою внутреннюю речь. Затем включите диктофон и прочитайте вслух – так, как вы это себе представляли. Прослушайте запись. Наблюдения запишите. Это упражнение повторяйте раз в неделю после того, как выполните все тренинговые упражнения одной темы. Следите за тем, как будут изменяться качества вашего голоса: тембр, сила, интонации, дикция и т. д.

Корректировка недостатков речи

Прослушивание записей собственного голоса даст вам представление не только о качестве звука, но и о дикции, интонации, диапазоне и силе голоса. И, конечно, вы услышите многие недостатки своей речи. Многие – но не все. Самые явные из них: картавость, шепелявость, заикание, носовой призыв, плохая дикция, невнятное произнесение слов. Но есть и скрытые недостатки, которые человек не слышит – просто в силу привычки. Например, специфическое диалектное произношение, бытующее в данной местности (северное «оканье» или среднерусское «аканье», южное фрикативное «г» и пр.). Практически все недостатки исправляются с помощью ораторского тренинга и контроля над собственной речью.

Недостатки в произношении могут быть органического и неорганического происхождения. Сложнее всего работать с органическими недостатками, то есть теми, которые образуются от особого расположения органов гортани. Эти недостатки полностью устраняются лишь при помощи медицинского вмешательства, но благодаря речевому тренингу их коррекция все-таки возможна.

Неорганические недостатки речи чаще всего связаны с неправильным навыком говорения, который, как правило, приобретается еще в детстве. Это зависит как от окружения, в котором растет ребенок, так и от личных качеств и наклонностей. Если ребенок стеснителен и малоразговорчив – из него, скорее всего, вырастет такой же

малоразговорчивый взрослый, из которого, что называется, слова и клещами не вытащишь. Бывает и наоборот: чересчур говорливые дети настолько привыкают «тараторить», что потом их очень трудно отучить от этой дурной привычки. Мысль у таких «тараторящих» людей никогда не придерживается одного логического русла, но все время перескакивает с одного на другое, увязает в подробностях, не относящихся к делу воспоминаниях и т. д. Таких людей слушать невероятно трудно, и окружающие стараются избегать общения с ними. Нередко дети копируют «интересную», по их мнению, речь, и быстро усваивают услышанные недостатки. Особенно это касается слов-паразитов, среди которых, к сожалению, встречаются и не слишком парламентские выражения. Избавление от привычки вставлять слова-паразиты – очень трудное и требующее немалого времени дело. Надо учитывать, что к своим речевым недостаткам вы привыкали в течение множества лет, и избавиться от них можно только с помощью систематической и упорной работы.

...

Наиболее часто встречающиеся речевые недостатки

– Слабый, «задохнувшийся» голос. Фразы короткие, «вымученные». Впечатление, что человек очень устал или не знает, что сказать. Причины: вялое, неправильное дыхание, слишком медленный вдох и слишком быстрый выдох, отсутствие вокальной опоры.

– Невнятная речь, слушающий не может разобрать слова говорящего, часто слышатся совсем другие слова, в связи с чем возникает путаница. Причины: зажатость нижней челюсти, плохая артикуляция.

– Монотонная, «усыпляющая» речь. Этим недостатком часто грешат лекторы и преподаватели. Причины: плохо развитый речевой слух, когда говорящий не слышит различия в высотных изменениях голоса, а также неумение пользоваться резонаторами.

– Неравномерный, срывающийся, «лающий» или «клокочущий» голос. Если только это не связано с физической причиной (болезнью, травмой связок), такой недостаток случается от неумения сознательно «переключать» регистры.

– Кричащий, напряженный, но не летящий звук, из-за чего выступающего слышат только те, кто находится с ним рядом. Причина – нетренированное дыхание и неумелое использование резонаторов.

– Носовой или горловой призывок. Причина: звук не оперт на дыхание, плохая дикция, вялость гортани. [9]

Как правило, там, где есть один недостаток, присутствуют и другие, потому что причины всех речевых пороков – одни и те же. Это не поставленное речевое дыхание, недостаточная артикуляция, неразвитый речевой аппарат.

Вокальное и речевое дыхание

Неправильное дыхание – чуть ли не основная причина всех речевых недостатков. Именно поэтому любой речевой тренинг начинается с тренировки дыхания. Без правильно поставленного речевого дыхания голос никогда не зазвучит в полную силу. Но надо различать понятия вокального и речевого дыхания. Технически эти два дыхания ничем не отличаются. И вокальное, и речевое дыхания – диафрагменные, то есть дыхание нижней частью грудной клетки, где расположены желудок и диафрагма. Когда вы дышите таким дыханием, все ваше тело становится частью вашего голоса. Говоря о диафрагменном дыхании, нельзя не сказать о **вокальной опоре**. Так называется устойчивый, правильно оформленный певческий звук («опертое звучание») и правильная манера голосообразования («пение на опоре»). При опертном звучании голос обладает всеми необходимыми вокальными качествами: звонкостью, округлостью, устойчивым вибрато и свободой выполнения различных видов вокальной техники. Субъективное ощущение опоры у разных певцов

может быть различно. Одни чувствуют ее как определенную степень напряжения дыхательных мышц; другие как столб воздуха, упирающийся в небо или зубы; третьи – как ощущение торможения воздуха на уровне гортани (отсюда выражения «опора дыхания», «опора звука», «упор звука», «опора звука на дыхание» и т. п.). Вокальная опора требует хорошо развитых мышц брюшного пресса. [9]

Упражнения для развития брюшного пресса

Упражнение 45. «Подъем из положения лежа»

Исходное положение лежа, ноги согнуты в коленях, руки за шеей, локти разведены в стороны. Медленно поднимайте верхнюю часть корпуса. Также медленно опускайтесь в исходную позицию. Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения. Выполняйте это упражнение для верхних мышц пресса в три подхода по 10 подъемов.

Упражнение 46. «Скручивание» Исходное положение такое же. Делайте скручивание так, чтобы левым локтем коснуться правого колена, а после этого, с таким же успехом – правым локтем левого колена. Выполняйте упражнение для косых мышц пресса в три подхода по 10 скручиваний на каждую сторону.

Упражнение 47. «Высокое напряжение»

Это упражнение укрепляет нижние мышцы пресса. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение.

Сделайте 3 подхода по 12 повторов.

Упражнение 48. «Ноги навстречу» Это упражнение развивает как верхние, так и нижние мышцы брюшного пресса. Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45°. Руки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу. Также медленно вернитесь в исходное положение. Повторяйте это упражнение трижды по 15 раз.

Упражнение 49. «Прямой угол» Лягте спину. Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90°.

Это упражнение укрепляет мышцы нижнего пресса. Десять раз поднимите правую ногу, после этого держите ее в поднятом положении в течение десяти счетов. То же самое повторить для левой ноги. Аналогичное упражнение следует выполнять, лежа на боку.

Такое упражнение позволяет уменьшить объем талии. Повторите все упражнение еще один раз.

Упражнение 50. «На четвереньках» При выполнении данного упражнения в основном нагружаются поперечные мышцы живота. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максимально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замрите в положении со втянутым животом на 15–20 секунд, расслабьтесь. Для начала сделайте 12 повторов. Со временем увеличивайте количество повторов до 25.

Упражнение 51. «Лежачий велосипедист» Исходное положение – лежа, руки за головой. Согните ноги в коленях под углом 45°. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса.

Упражнение 52. «Коленками по лбу» Лягте на спину, вытяните руки за головой. Поднимайте одновременно корпус и ноги, пытаясь лбом коснуться коленей. Медленно вернитесь в исходное положение. Важно, чтобы в течение всего упражнения ноги были прямыми и сведены вместе. Это упражнение развивает и верхние, и нижние мышцы пресса. Выполняйте его в три подхода по 10 раз. Со временем можно перейти к более сложной

версии этого упражнения, когда корпус и ноги опускаются не до конца, а замирают примерно за 15 сантиметров от пола, после чего делается следующая скрутка.

Чтобы сказать или спеть фразу «на дыхании», нужен довольно большой объем воздуха, который может обеспечить только брюшное дыхание. Но оратор – не певец и не актер. У него нет потребности в длинном выдохе, потому что речевые фразы по сравнению с вокальными или декламаторскими довольно коротки. Все, что нужно оратору – хорошо опертый звук и плавность речи, что вполне обеспечивается коротким речевым дыханием.

Самое сложное в речевом дыхании – научиться контролировать вдох и выдох так, чтобы этот контроль осуществлялся подсознательно. Этот навык можно отработать при помощи следующей группы упражнений.

Упражнение 53. «Дыхание со счетом» Сделайте вдох на счет 1, 2, 3,4, на 5, 6 – задержите дыхание, на счет 7, 8, 9, 10, И, 12, 13, 14, 15 – выдох.

Упражнение 54. «Счет вслух» Повторите задание упражнения 1, но при выдохе считайте вслух: 7, 8... 15.

Упражнение 55. «Счет на выдохе» Сделайте короткий вдох, немного задержите дыхание, при выдохе начните считать: 1,2,3,4 и т. д. Темп счета не ускорять, воздух не добирать.

Упражнение 56. «33 Егорки» Произнесите скороговорку-считалку, сделав вдох в месте, отмеченном знаком /, и продолжите на выдохе, насколько хватит воздуха:

«Как на горке, на пригорке стоят тридцать три Егорки/: раз – Егорка, два – Егорка, три – Егорка...» и т. д.

Отработка диафрагменного дыхания

Упражнение 57. «Воздушный массаж»

Исходное положение – стоя, ладони лежат на нижних ребрах. Очень быстро, очень резко и очень глубоко вдохните через нос в живот. Следите, чтобы при этом не поднимались плечи. Задержите дыхание на 3 секунды, а затем резко выдохните через рот. Как вдох, так и выдох, должны быть активными, энергичными. Дышите так в течение 10–15 минут. Это упражнение не только активизирует дыхание, но и оздоравливает весь голосовой аппарат. Это своего рода «воздушный массаж». При помощи этого упражнения очень хорошо разогревается гортань и связки. Рекомендуется его выполнять перед началом всякого речевого или вокального тренинга.

Упражнение 58. «Хочется зевнуть» Исходное положение – стоя. Руки опущены вдоль тела. Медленно, но энергично сделайте вдох носом в живот. Представьте себе, что вас клонит в сон, и вы вот-вот зевнете. Однако вы не можете себе этого позволить, потому что находитесь в публичном месте (на собрании, на спектакле, и сидите в первом ряду). Ваши губы сомкнуты, но вы все равно зеваете – с закрытым ртом. На выдохе откройте рот и скажите А-АХ на зевке. Выпустите весь воздух, затем снова вдохните. Повторяйте это упражнение в течение 5-10 минут.

Упражнение 59. «Растягиваем воздух» Звуки речи образуются при выдохе. Именно его организация наиболее важна для постановки голоса. В легких не должно быть избытка воздуха, который в таком случае стремится вырваться наружу, заставляя чрезмерно напрягаться голосовые связки, и не должно быть дефицита воздуха, так как это может вызвать неблагоприятные последствия в легких. Вам нужно научиться верно использовать выдыхаемый воздух.

Это упражнение направлено на то, чтобы максимально использовать дыхание в звукообразовании, иными словами – не допускать утечки воздуха, когда вы говорите. Сип и звук с придыханием означают, что такая утечка есть.

Встаньте прямо, руки опустите, спину выпрямите. Сделайте короткий глубокий вдох. Затем медленно выдыхайте на глухом звуке «фффф», стараясь растянуть воздух на как можно более длительное время. При этом следите, чтобы живот не втягивался, а оставался в

положении вдоха. Когда вы почувствуете что воздух на исходе, сбросьте выдох и снова коротко и глубоко вздохните. Повторите три раза.

Упражнение 60. «Порционный выдох» Исходное положение – как в предыдущем упражнении. Возьмите короткий глубокий вдох и на глухом звуке «пф» выпускайте воздух небольшими, но энергичными порциями. Повторите три раза, при этом старайтесь, чтобы от раза к разу количество «порций» увеличивалось.

Упражнение 61. «Свист ветра» Сделайте короткий глубокий вдох. Растяните губы в легкую полуулыбку и произносите звук «сссс» так, чтобы губы почти не чувствовали выходящего воздуха. Когда вы почувствуете что воздух на исходе, сбросьте выдох и снова коротко и глубоко вздохните, и начинайте упражнение снова. Повторите упражнение три раза.

Упражнение 62. «Выталкиваем “С”» Вдохните. Затем прерывисто, медленно и энергично выталкивайте звук «с». При этом можете помогать себе животом: один толчок живота – одна порция выдоха. Повторите три раза.

Упражнение 63. «Движение ребер» Встаньте прямо, ладони положите на ребра. Очень медленно вдохните через нос, чтобы ребра грудной клетки раздвинулись и вы почувствовали вдох ладонями. Затем выдохните, ощущая, как ребра опускаются. Живот и плечи при этом остаются неподвижными. Сконцентрируйте все свое внимание только на ребрах, чтобы натренировать межреберные мышцы. Вдохи должны быть неглубокими, но полными. Повторите 3–4 раза.

Упражнение 64. «Играем на гармонии» Представьте, что ваша грудь и легкие – гармонь. Играйте на ней: при ударном слоге руки, согнутые в локтях, отскакивают от боков:

Ух, ты, ох, ты!

Мы надели кофты,

Руки радостно в бока,

Да с парнями «гопака»!

Гоп-ля! Гоп-ля! Гоп-ля-ля!

Пляшем, сердце веселя!

Упражнение 65. «Звуки мира» В течение 15 секунд:

– прожужжите пчелой (ж-ж-ж-ж-ж).

– прозвените комаром (з-з-з-з-з).

– выпускайте воздух из проколотой шины (с-с-с-с-с).

– задувайте свечи на именинном торте (ф-ф-ф-ф-ф).

Упражнение 66. «Вдохи-выдохи по счету» Считайте до 10, и на каждый счет берите вдох. Дойдя до 10, отсчитывайте с выдохом в обратном порядке. Старайтесь, чтобы на каждый вдох-выдох приходился толчок живота.

...

Методика парадоксального дыхания

Навык диафрагменного дыхания прекрасно отрабатывается с помощью методики парадоксального дыхания. Изобретателем методики была певица Александра Николаевна Стрельникова. Сама она с помощью этой методики не только полностью восстановила утраченный голос, но и решила многие проблемы со здоровьем.

Однако у этой методики есть противопоказания.

Это высокая степень близорукости, глаукома, очень высокое артериальное давление. Кроме того, *противопоказано сочетание этих упражнений с другими дыхательными гимнастками, особенно – по системе йогов.*

«Повороты» Повороты головы в стороны (направо и налево). В конечной точке каждого поворота – короткий, шумный, быстрый вдох носом, так, чтобы крылья носа слегка втягивались, сжимались, а не раздувались. Сначала можно прорепетировать перед зеркалом. Темп – 1 вдох в секунду или немного быстрее. Выдох происходит автоматически, через

слегка приоткрытый рот. Это правило относится ко всем упражнениям.

«**Ушки**» Наклоны головы вправо и влево с резким вдохом в конечной точке движения.

«**Малый маятник**» Наклоны головы вперед и назад. Короткий вдох в конце движения.

Эти три упражнения – своего рода разминка.

«**Обними плечи**» Исходное положение: руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Сведение рук перед грудью (сверху – то правая, то левая рука попеременно). При встречном движении рук сжимается верхний отдел легких, в этот момент происходит быстрый, шумный вдох.

«**Насос**» Пружинящие наклоны туловища вперед. В нижней точке движения делается мгновенный вдох. Слишком низко наклоняться необязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно.

«**Большой маятник**» Наклоны вперед и назад по принципу маятника. Вдох делается в крайней точке наклона. При наклоне назад руки сводятся перед грудью.

Отработка длительности дыхания

Несмотря на то, что оратору при произнесении речи не требуется длинного дыхания, владеть им он обязан. Предлагаемая группа упражнений поможет отработать навык длинного дыхания.

Упражнение 67. «Один вдох на фразу» Прочитайте отрывок вслух, при этом старайтесь растянуть один вдох на целую фразу. После каждой фразы не забывайте сбрасывать дыхание, чтобы воздух не оставался в легких.

...

Как прекрасен, как великолепен наш Кремль в тихую лунную ночь, когда вечерняя заря тухнет на западе и ночная красавица, полная луна, выплывая из облаков, обливает своим кротким светом и небеса, и всю землю! Если вы хотите провести несколько минут истинно блаженных, если хотите испытать этот неизъяснимо-сладостный покой души, который выше всех земных наслаждений, ступайте в лунную летнюю ночь полюбоваться нашим Кремлем, сядьте на одну из скамеек тротуара, который идет по самой закраине холма, забудьте на несколько времени и шумный свет с его безумием, и все ваши житейские заботы и дела и дайте хоть раз вздохнуть свободно бедной душе вашей, измученной и усталой от всех земных тревог... Поздно вечером вы никого не встретите в Кремле; часу в одиннадцатом ночи в нем раздаются одни только редкие оклики и мерные шаги часовых. Внизу, под вашими ногами, гремят проезжие кареты, кричат извозчики, раздаются громкие голоса гуляющих по набережной; с противоположного берега долетают до вас веселые песни фабричных, и глухой, невнятный говор всего Замоскворечья как будто шепчет вам на ухо о радостях, забавах и суете земной жизни.

(М. Загоскин. Москва и москвичи)

[12]

Упражнение 68. «Медленные слова»

Прочитайте отрывок, выговаривая каждое слово в предложении предельно медленно и протяжно. При этом говорите в нормальном темпе и старайтесь произнести как можно больше фраз на одном дыхании. Следите за смысловыми паузами, не обрывайте слова.

...

Он походил в эту минуту на профессора, изучающего жизнь растений и насекомых за стенкой аквариума. Женщины были хороши, что и говорить. Молоденькие прельщали

молодостью, блеском глаз: синих – англосаксонских, темных, как ночь, – южноамериканских, лиловых – французских. Пожилые женщины приправляли, как острым соусом, блекнущую красоту необычайностью туалетов. Да, что касается женщин, – все обстояло благополучно. Но верховный швейцар не мог того же сказать о мужчинах, сидевших в ресторане. Откуда, из каких чертополохов после войны вылезли эти жирненькие молодчики, коротенькие ростом, с волосатыми пальцами в перстнях, с воспаленными щеками, трудно поддающимися бритве? Они суетливо глотали всевозможные напитки с утра до утра. Волосатые пальцы их плели из воздуха деньги, деньги, деньги... Они ползли из Америки по преимуществу, из проклятой страны, где шагают по колена в золоте, где собираются по дешевке скупить весь добрый старый мир.

(Алексей Толстой. Гиперболоид инженера Гарина)

[13]

Упражнение 69. «Дом, который построил Джек»

Каждую строфу стихотворения «Дом, который построил Джек» произнесите на одном выдохе, не добирая воздух. Строфы разделены цезурами – /.

Обратите внимание на положение тела: обязательно стоя, спина прямая, руки вдоль боков или за спиной, голова не опущена и не задрана вверх.

ДОМ, КОТОРЫЙ ПОСТРОИЛ ДЖЕК Пер. С. Я. Маршака

Вот дом, который построил Джек. /

А это пшеница,

Которая в темном амбаре хранится

В доме, который построил Джек. /

А это веселая птица синица,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном амбаре хранится

В доме, который построил Джек. /

Вот кот, который пугает и ловит синицу,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном амбаре хранится

В доме, который построил Джек. /

Вот пес без хвоста,

Который за шиворот треплет кота,

Который пугает и ловит синицу,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном амбаре хранится

В доме, который построил Джек. /

А это корова безрогая,

Боднувшая старого пса без хвоста,

Который за шиворот треплет кота,

Который пугает и ловит синицу,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном амбаре хранится

В доме, который построил Джек. /

А это старушка седая и строгая,

Которая доит корову безрогую,

Боднувшую старого пса без хвоста,

Который за шиворот треплет кота,

Который пугает и ловит синицу,

Которая часто ворует пшеницу,

Которая в темном амбаре хранится

В доме, который построил Джек. /

А это ленивый и толстый пастух,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Боднувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. /
Вот два петуха,
Которые будят того пастуха,
Который бранится с коровницей строгою,
Которая доит корову безрогую,
Боднувшую старого пса без хвоста,
Который за шиворот треплет кота,
Который пугает и ловит синицу,
Которая часто ворует пшеницу,
Которая в темном амбаре хранится
В доме, который построил Джек. / [14]

Тренировка мышц речевого аппарата

Плохая дикция – один из серьезнейших пороков речи. Но прежде чем начать отработку дикции, надо развить и укрепить мышцы, участвующие в речевом процессе.

К речевому, или артикуляционному аппарату относятся губы, язык, челюсти, зубы, твердое и мягкое нёбо, маленький язычок, гортань, задняя стенка глотки (зев), голосовые связки. Одни из них пассивно участвуют в речи, а другие, как язык, губы, мягкое нёбо, маленький язычок и нижняя челюсть, принимают активное участие, поэтому их можно тренировать. Хорошо разработанный, свободный артикуляционный аппарат поможет вам ощутить чужие слова как свои – благодаря свободному произнесению. Подвижные губы и язык позволяют освободиться от привычных зажимов и яснее выразить то, что вы на самом деле хотите сказать.

Массаж лица для разогрева речевого аппарата

Перед выполнением упражнений на развитие артикуляции необходимо разогреть речевой аппарат. Это можно сделать с помощью массажа лицевых мышц.

Положите кончики пальцев под подбородок так, чтобы они оказались рядом друг с другом. Легким поглаживающим движением ведите пальцы вверх и в стороны. Положите пальцы рук под носом и снова разведите их в стороны и вверх. Затем положите пальцы на нос и, не задевая глаз, выполните поглаживание еще раз. В конце положите руки на лоб, снова разведите в стороны и вверх. Повторите три-четыре раза.

Упражнение 70. «Поглаживание горла» Проведите пальцами по области горла и вокруг нижнего края ушей. Чередуя руки, выполняйте быстрые легкие поглаживания в течение одной минуты.

Упражнение 71. «Разогрев лобной части» Положите кончики пальцев посередине лба на одну линию. Напрягите мышцы под пальцами, удержите напряжение на десять секунд, затем расслабьтесь. Подвиньте руки в стороны на расстояние двух пальцев и повторите, постепенно прорабатывая весь лоб.

Положите пальцы на линию, пересекающую переносицу, и повторите напряжение и расслабление, двигаясь к ушам. Смещайтесь вниз, поглаживая всю область от носа до подбородка.

Упражнение 72. «Давление со смещением» Легким быстрым движением пальцев поглаживайте по краям лицо, от нижней челюсти к вискам. Положите кончики пальцев обеих рук посередине лба на одну вертикальную линию. Вращайте пальцы, прилагая значительное давление, в течение 3–5 секунд. Подвиньте руки в стороны на расстояние двух пальцев и повторите, таким образом прорабатывая весь лоб.

Упражнение 73. «Массаж параллелей» Положите указательные пальцы один к другому на середине подбородка. Вращайте кончики пальцев, одновременно оказывая значительное давление, в течение 3–5 секунд. Передвиньте пальцы на расстояние одного пальца и повторите, таким образом работая вдоль нижней челюсти. Так же двигайтесь по параллельным линиям с интервалом в два пальца вдоль щек, заканчивая на скулах.

Теперь указательным и средним пальцами каждой руки надавите на точку посередине подбородка на 3–5 секунд. Повторите, двигаясь вдоль нижней челюсти с интервалом в два пальца.

Упражнение 74. «Разминаем челюсть» Одним или двумя пальцами разминайте мышцы нижней челюсти, начиная от ее середины и двигаясь в стороны и назад. Каждый раз разминайте точку в течение 3–5 секунд, а затем передвигайте пальцы на расстояние двух пальцев. Повторите движение вдоль верхней челюсти.

Этот прием стимулирует приток крови к челюстям и улучшает состояние зубов.

Упражнение 75. «Поднимаем скулы» Мягко приподнимите пальцами скулы и удерживайте это положение 3–5 секунд. Затем повторите прием, приподнимая область бровей.

Упражнение 76. «Точки над бровями» Кончиками всех пальцев надавливайте на лоб, прямо над бровями. В заключение массажа проведите обеими ладонями от середины лба к вискам.

Упражнение 77. «Вращение языком» Высуньте язык наружу и произведите им движения влево, вправо, вверх, вниз. Высуньте наружу язык и произведите круговые движения слева направо, затем наоборот – справа налево.

Упражнение 78. «Жмуримся-улыбаемся-целуем» Сядьте ровно, позвоночник прямо. Сосредоточьте внимание на лице. Поднимите брови как можно выше и удерживайте их в этом положении до полного изнеможения мышц. Затем сильно зажмурьте глаза и сразу же расслабьте их. После этого максимально растяните рот (улыбка до ушей) и тут же соберите губы, вытянув их вперед, словно хотите кого-то поцеловать.

Упражнение 79. «Меняем форму языка» При открытом рте и слегка высунутом языке сделайте его широким, узким, чашечкой (кончик и боковые края слегка приподняты).

Упражнение 80. «Чистим зубы языком» Слегка приподнятым напряженным кончиком языка «почистите» верхние зубы с наружной и внутренней стороны, в направлении от внутренней стороны зубов к наружной и наоборот.

Упражнение 81. «Двигаем челюстью» Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево-вправо, задерживая в каждом положении на 2–3 секунды. Затем двигайте вперед-назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.

Упражнение 82. «Лев» Откиньте челюсть и раскройте рот как можно больше. Представьте, что вы – лев, которому дрессировщик кладет голову в пасть. В этом положении тяните губы навстречу друг другу (челюсть остается в прежнем положении), стараясь сомкнуть их. Разумеется, сомкнуть губы у вас не получится, ваша задача – растянуть их как можно больше.

Упражнение 83. «Шарик за щекой» Слегка надуйте одну щеку, чтобы получился как бы шарик воздуха. Перекачивайте этот шарик под верхней губой к другой щеке, и под нижней губой – обратно. Шарик можно увеличить в размерах, надув щеку сильнее.

Упражнение 84. «Показываем рыбку» Втяните щеки в ротовую полость, нижнюю челюсть опустите. Соберите губы так, будто собираетесь изображать рыбку. Покажите, как рыбка хватается ртом пузырьки воздуха и выпускает их обратно. Смыкайте и размыкайте губы.

Упражнение 85. «Губы чешутся» Представьте, что у вас очень сильно чешутся губы.

Откройте рот и почешите губы зубами – сначала верхнюю губу, затем нижнюю. После этого натягивайте губы на зубы, стараясь закрыть губами внутреннюю поверхность зубов.

Упражнение 86. «Фыркаем, как лошадь» Сомкните зубы, губы тоже сомкнуты и расслаблены. Пропустите воздух сквозь губы со звуком «фрррр!». Вспомните, как фыркают лошади – вам надо симитировать этот звук. Контролируйте себя при помощи зеркала. Добейтесь, чтобы все движения выполнялись легко и свободно, без особого напряжения.

Упражнение 87. «Достаем до носа» Обнажите верхние зубы, подтянув верхнюю губу. Постарайтесь достать губой до носа. Затем потяните вниз нижнюю губу, обнажая нижние зубы. Теперь доставайте губой до подбородка.

Упражнение 88. «Вытягиваем и растягиваем» Предельно, с усилием собрать губы в «хоботок» так, чтобы при этом они имели минимальную площадь. Затем так же активно, с усилием растянуть их в стороны, не обнажая зубы. Повторить это движение 10–15 раз, до появления в мышцах губ ощущения тепла.

Упражнение 89. «Оскал» Обнажить зубы, приподняв верхнюю губу и опустив нижнюю. Зубы сжаты. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 90. «Вращаем хоботком» Вытяните губы и сожмите их в «хоботок». Поверните хоботок вправо, влево, вверх, вниз медленно, затем сделайте губами круговое движение в одну сторону потом в другую. Повторите упражнение 3–4 раза.

Упражнение 91. «Поднимаем и опускаем губы» Исходное положение – рот закрыт. Приподнимите верхнюю губу к деснам, сожмите губы, опустите нижнюю губу к деснам, сожмите губы. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 92. «Укрываем зубы» Исходное положение – рот полуоткрыт. Натяните верхнюю губу на верхние зубы, затем плавно верните ее на место. Натяните нижнюю губу на нижние зубы, затем верните в исходное положение. Выполнять 5–6 раз.

Упражнение 93. «Поднимаем и опускаем губы-2» Движения верхней и нижней губ из упражнения 91 выполните одновременно. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 94. «Овал» Спокойно, без напряжения опустить нижнюю челюсть (раскрыть рот) на 2–3 пальца, при этом губы должны иметь форму вертикального овала, язык плоско лежит на дне рта, а небная занавеска максимально подтягивается. Через 2–3 секунды рот спокойно закрыть. Повторить 5–6 раз.

Упражнение 95. «Щупаем языком» Рот раскрыт на два пальца, нижняя челюсть неподвижна. Кончиком языка коснитесь твердого неба, внутренней стороны сначала левой, а потом правой щеки, верните язык в исходное положение.

Упражнение 96. «Длинный язык» Рот полуоткрыт. Кончиком языка постарайтесь коснуться носа, затем подбородка, верните язык в исходное положение.

Упражнение 97. «Пишем языком» Рот полуоткрыт. Кончиком высушенного языка напишите в воздухе буквы алфавита, после каждой буквы возвращайте язык в исходное положение.

Упражнение 98. «Цоканье копыт» Кончик языка плотно прижат к альвеолам, затем толчком отрывается и перескакивает ближе к мягкому небу. При этом возникает щелчок, похожий на цоканье копыт. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 99. «Визг поросенка» С любой громкостью произнесите поочередно звуки И – У (И-У-И-У-И-У) 10–15 раз. Упражнение развивает подвижность гортани.

Упражнение 100. «Стих читает кривляка» Читая отрывок стихотворения «Зверинец», намеренно кривляйтесь: открывайте рот как можно шире, выворачивайте челюсть влево, вправо, вперед, назад, стройте любые рожи.

...

О Сад, Сад!

Где железо подобно отцу, напоминающему братьям, что они братья, и останавливающему кровопролитную схватку.

Где немцы ходят пить пиво.
А красотки продавать тело.
Где орлы сидят, подобны вечности, оконченной сегодняшним еще лишенным вечера днем.
Где верблюд знает разгадку Буддизма и затаил ужимку Китая.
Где олень лишь испуг цветущий широким камнем. Где наряды людей баскущие.
А немцы цветут здоровьем.
Где черный взор лебеда, который весь подобен зиме, а клюв – осенней рощице – немного осторожен для него самого.
Где синий красивейшина роняет долу хвост, подобный видимой с Павдинского камня Сибири, когда по золоту пала и зелени леса брошена синяя сеть от облаков и все это разнообразно оттенено от неровностей почвы.
Где обезьяны разнообразно сердятся и выказывают концы туловища.
Где слоны, кривляясь, как кривляются во время землетрясения горы, просят у ребенка поест, влагая древний смысл в правду: есть хочуа! поесть бы! и приседают, точно просят милостыню.
(В. Хлебников)
[15]

Упражнение 101. Стих читает статуя

В этом упражнении задание будет противоположным предыдущему: постарайтесь прочитать этот текст с абсолютно неподвижным, «каменным» лицом, практически не двигая губами.

*Помни, что честные люди привержены меньше
невздам.
Много люди слышат и добрых, и злых разговоров –
Веры слепой не питай, но не оставляй без вниманья,
Не раздражайся, узнав, что обман принимают
за правду.
То же, что я говорю, всегда исполнить старайся:
Веры к тому не имей, чьи слова и дела ненадежны,
Сам же лишь то говори, что сочтешь из всего
налучшим.
Прежде, чем делать, – подумай, иначе получится
глупо.
Бедные люди ведут себя порой неразумно,
Ты же делай лишь то, о чем сокрушаться не будешь.
(«Золотые стихи» пифагорейцев) [16]*

Все упражнения этого цикла на первых порах делайте с зеркалом, движения должны быть медленными и плавными. Если какие-то упражнения не получаются, не отчаивайтесь, снова и снова повторяйте их.

Артикулирование гласных

Непрерывность и ровность звучания голоса достигается работой над гласными звуками. Гласные звуки придают речи мелодику, звучность, текучесть. Хорошо поставленные гласные позволяют наиболее полно выражать эмоции. Четкость артикуляции, хорошую дикцию обеспечивают согласные звуки. Источник и гласных, и согласных – дыхание. Гласные звуки дают выход потоку воздуха, а согласные звуки задерживают этот поток на губах или на языке. Нельзя отрывать артикуляцию от дыхания и работы резонаторов. Основой для правильного сценического звучания являются вокальное дыхание, подача звука вертикально вверх и точная артикуляция

...

«Понимаете ли вы, – говорил К. С. Станиславский, – что через ясный звук А-А-А из нашей души выходит наружу чувство? Этот звук сообщается с какими-то внутренними глубокими переживаниями, которые просятся наружу и свободно вылетают изнутри, из недр души.

Но есть и другое А-А-А, более глухое, закрытое, которое не выпархивает свободно наружу, а остается внутри и зловеще гудит, резонирует там, точно в пещере или в склепе. Есть и коварное А-А-А, точно вьюном вылетающее изнутри и сверлом ввинчивающееся в душу собеседника. Бывает и радостное А-А-А, которое, как ракета, взлетает изнутри души. Бывает и тяжелое А-А-А, которое, как железная гиря, опускается внутрь, точно на дно колодца.

Не чувствуете ли вы, что через голосовые волны выходят наружу или опускаются внутрь частички нашей собственной души? Все это не пустые, а духовно-содержательные звуки гласных, которые дают мне право говорить, что внутри, в их сердцевине, есть кусочек человеческой души». [1]

Упражнение 102. «Подскажи соседу»

Шепот необыкновенно увеличивает силу артикуляции. (Ученики нередко используют это упражнение для оказания помощи соседу по парте, попавшему в затруднительное положение.)

Прочитайте отрывок шепотом так, чтобы каждое слово было слышно человеку, находящемуся в другом углу комнаты.

...

Есть сведения, что в некоторых городах Троицы под алтарями Аполлона жили прирученные белые мыши, а на острове Крите изображение их стояло рядом с жертвенником бога... Как понять эту таинственную связь маленького серого зверька с сияющим и грозно-прекрасным богом? Как разгадать эту загадку мыши?

(Максимилиан Волошин. Аполлон и мышь.)

[17]

Упражнение 103. Отработка гласных «И – Ы»

Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:

А) Ил, икс, ива, игра, Ира, пилигрим, июль, химия, имя, вы, мы, ты, жил, в Индии, ужин, улицы, мыс, выпуск, валы, цирк, выписной, с интересом.

Б) Был – бил, выл – вил, пыл – пил, лыжи – лижет, мил – мыл, ныл – Нил, тыл – Тиль, рысь – рис, дым – Дима, сын – синий, азы – Зина.

В) Кому пироги да пышки, кому синяки да шишки. Каков Мартын, таков у него и алтын. Знали, кого били, потому и победили. Вот иголки и булавки выползают из-под лавки.

Упражнение 104. Отработка «У – О» Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:

А) Ус, уж, ум, улей, лук, стул, паук, думать, уксус, сундук, кулак, южный, юркий, вьюн, каюта, люк, салют, ось, омут, охать, лом, вор, бор, молча, простор, договор, сукно, клен, пальто, подъем, прием.

Б) Бук – бок, тук – ток, сук – сок, купи – копи, гусь – гость, морс – Мурзин, лук – лоб, тур – торг, бум – бом, внук – у ног, люк – лег, люстра – Леша.

В) Без наук как без рук. Чужим умом умен не будешь. Дружба дружбой, а служба службой. Май холодный – не будешь голодный. Красно поле пшеном, а речь умом.

Упражнение 105. Отработка звука «А» Вслух, а затем шепотом произносите слова и

поговорки:

А) Асс, ахнуть, армия, арбуз, банк, касса, аркан, дама, жила, лампа, скала, як, яблоня, изъян, объявит, пустяк, размазня.

Б) На полатах лежать – так ломтя не видать. На чужой каравай рта не раскрывай. Не красна изба углами, а красна пирогами.

Упражнение 106. Отработка звука «З» Вслух, а затем шепотом произносите слова и поговорки:

А) Эх, этот, поэтому, шесть, жесь, жест, ценный, в шалаше, этаж, поэт, кашне, эти, ценник, поэтика, дело, лето, деревня, сень, пень, день.

Б) Все равны детки, что пареньки, что девки. Кто сеет да веет, тот не обеднеет. Ел – не ел, а за столом сидел.

Артикуляция согласных

Упражнение 107. «Читаем по слогам»

Прочтите слоги.

А) па, по, пу, пы, пэ

пя, пе, пю, пи, пе

та, то, ту, ты, тэ

тя, те, тю, ти, те

са, со, су, сы, сэ

ся, се, сю, си, се

жа, жо, жу, жи, же

Б) ап, оп, уп, ып, эп

ат, от, ут, ыт, эт

ас, ос, ус, ыс, эс

аш, ош, уш, ыш, эш

Упражнение 108. Отработка звуков «П – Б» А) Пар, папа, поп, капель, дуб, голубь, бак, боб, белый, кобура, барбос.

Б) Пар – бар, пас – бас, пыль – быль, болт – полк, пел – бел, пей – бей, пыл – пил, спать – спят, был – бил, борт – обертка, бур – бюро.

В) Все бобры добры до своих бобрыят. В поле Поля-Полюшка польет поле-полюшко. Сорняков не будет в поле, если польет поле Поля.

Упражнение 109. Звуки «Ф – В» А) Факт, фунт, фары, фыркать, кофта, жираф, вперед, Валя, верный, выбить, видный, свет.

Б) Вода – фаза, Иван – Селифан, Вика – фикус, вилка – Филька, вот – рвет, вас – вяз, фирма – фыркнуть, Фомка – Фекла.

В) Водовоз вез воду из водопровода. Вавилу ветрило промоклосквозило. Фофанова фуфуйка Фефеле впору. Фараонов фаворит на сапфир сменял нефрит.

Упражнение 110. Звуки «Т – Д» А) Там, танк, тут, тонна, тетя, тот, уйдет, тесно, идти, дама, день, дым, диск, дятел, броды, два.

Б) Там – дам, том – дом, ток – док, трава – дрова, твой – двойка, тень – день, тело – дело, тема – диадема, торт – терка, там – тянет, дар – дядя, дубль – дюпель.

В) От топота копыт пыль по полю летит. Двое одного обедать не ждут. Федот, да не тот. Дятел жил в дупле пустом, дуб долбил, как долотом.

Упражнение 111. Звуки «С – З» А) Сук, сын, сила, сесть, стог, укус, рассада, воз, заноза, звук, зимний, козлик, воззвание.

Б) Сам – зам, сало – зала, суп – зуб, сорный – зори, косы – козы, внесу – внизу, синий – Зина, сыр – сир, сессия – сел, зад – зять.

В) Назвался груздем – полезай в кузов. Звенит земля от золотого зноя. В семеро саней по семеро в сани уселись сами. Спать на сене будет Сеня.

Упражнение 112. Звуки «Ш – Ж» А) Шар, шаль, шустрый, сушенный, пушка, душ,

жаль, жесьть, желудь, жук, лужа, ружье, жажда.

Б) Шар – жар, ваш – важный, шутка – жутко, ширь – жир, жить – шить.

В) Жужжит жужелица, жужжит кружится. Шли шесть мышей, несли шестнадцать грошей. Две мыши поплоше несли по два гроша. Вожжи из кожи в хомут вхожи.

Упражнение 113. Звуки «К – Г, Х» А) Как, куда, кем, кирка, куст, крот, ток, газ, горе, бегун, гиря, гетто, хуже, хор, холка, трахея, пастух.

Б) Качели – газели, кол – гол, кость – гость, код – год, кнут – гнут, клуб – глуп, Кеша – Геша.

В) Идет с козой косою козел. Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: грабь граблями гравий, краб! Хохлатые хохотушки хохотом хохотали: «Ха! Ха! Ха!» Кукушка кукушонку купила капюшон, в капюшоне кукушонок смешон.

Упражнение 114. Отработка звука «Щ» А) Щавель, вещь, щука, счастье, пищит, щетка, плащ.

Б) Щипцы да клещи – вот наши вещи. Где щи – тут и нас ищи. Волки рыщут – пищу ищут.

Упражнение 115. Отработка звука «Ч» А) Час, чуткий, частый, пчелка, речь, отчество, чары. Б) Ветер – вечер, тесно – честно, тем – чем, тетка – щетка, чутко – шубка.

В) Четыре черненьких чумазеньких чертенка чертили черными чернилами чертеж чрезвычайно чисто. У четырех черепашек по четыре черепашонка.

Упражнение 116. Отработка звука «Ц» А) Цапля, целый, царь, цирк, блюдце, купаться, цветы.

Б) Цапля – сабля, цок – сок, цель – сель, цвет – свет, цирк – сыр, улица – лиса.

В) Молодец против овец, а против молодца сам овца. Цапля чахла, цапля сохла. Не велика птица синица, да умница.

Упражнение 117. Звуки «М», «Н», «Л», «Р», «Й» А) Мак, мама, обман, лампа, мятый, милый, нос, наш, сон, няня, низ, лак, луна, лейка, Оля, боль, рана, рейка, риск, говор, ель, майка, я, вьюн.

Б) Мама – мяла, мал – мял, мыло – мило, знаком – знакомь, Нана – няня, нить – нить, нос – нес, лак – ляг, лук – люк, ел – ель, рад – ряд, ров – рев, брак – бряк, пожар – пожарь, рак – лак, рука – лука, ров – лов, дарить – удалить.

В) Мама Милу мылом мыла. Лена искала булавку, а булавка упала под лавку. Проснулась Ульяна ни поздно ни рано: все с работы идут, а она тут как тут. Тридцать три корабля лавировали, лавировали, да не вылавировали. Иней лег на ветки ели, иглы за ночь побелели.

Упражнение 118. «Трудные сочетания» Произнесите трудные сочетания звуков сначала медленно, затем быстрее:

Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, ккждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.

Упражнение 119. «Трудные слова» Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее:

Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.

Упражнение 120. «Долгие согласные» Потренируйтесь в произношении долгих согласных:

А) К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть.

Б) Верх – вверх, ведение – введение, толкнуть – оттолкнуть, держать – поддерживать, тащить – оттащить, водный – вводный, сорить – ссорить.

Упражнение 121. «Игра в звуки» Работу над сочетанием звуков можно проводить в

форме игры, используя звукоподражания:

А) Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбде!

Б) Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!

В) Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки!

Г) Придумайте 2–3 игры подобного типа.

Упражнение 122. «Ударные фразы» Произнесите фразы, состоящие из одних ударных слогов, сначала медленно, затем быстро:

В тот час тут пел дрозд. В тот год тут был град. Дуб был стар. Всем люб был Петр. Вмиг клуб полн. Мох скрыл гриб. Дед стал стар. Ваш гость взял трость. Волн всплеск – брызг блеск! Сто верст вскачь.

Традиционные упражнения для тренировки согласных звуков – скороговорки. Их намеренно быстрое произнесение повышает беглость произношения при большом числе согласных. Прочитайте следующие скороговорки сначала в медленном темпе, затем ускоряйте и доведите до максимально быстрого темпа. Записывайте упражнения со скороговорками на диктофон. Это позволит слышать себя со стороны и эффективно корректировать недостатки.

Упражнение 123. Отработка звуков: «Б», «П», «В», «Ф», «Г», «К», «Д», «Т»>, «Х» ♦
Добыл бобов бобыль.

- ♦ Вакул бабу обул, да и Вакула баба обула.
- ♦ От топота копыт пыль по полю летит.
- ♦ Бык тупогуб, тупогубенький бычок, у быка бела губа была тупа.
- ♦ Колпак на колпаке, под колпаком колпак.
- ♦ Верзила Вавила весело ворочал вилы.
- ♦ Около кола колокола, около ворот коловорот.
- ♦ Шакал шагал, шакал скакал.
- ♦ Купи кипу пик, пик кипу купи. Купи кипу пуха, кипу пуха купи.
- ♦ Повар Петр, повар Павел. Петр плавал, Павел плавал.
- ♦ Ткет ткач ткани на платки Тани.
- ♦ Водовоз вез воду из-под водопровода.
- ♦ Наш голова вашего голову головой переголовил, перевыголовил.
- ♦ Вашему пономарю нашего пономаря не перепономарить, не перевыпономарить; наш пономарь вашего пономаря перепономарит, перевыпономарит.
- ♦ В один, Клим, клин колоти.
- ♦ Стоит копна с подприкопечком.
- ♦ В поле полет Фрося просо, сорняки выносит Фрося.
- ♦ Краб крабу сделал грабли. Подал грабли крабу краб: сено граблями, краб, грабь!
- ♦ У елки иголки колки.
- ♦ Все бобры для своих бобрят добры. Бобры берут для бобрят бобы. Бобры, бывает, будоражат бобрят, давая им бобы.
- ♦ Забыл Панкрат Кондратов домкрат, а Панкрату без домкрата не поднять на тракте трактор. И ждет на тракте трактор домкрат.
- ♦ На меду медовик, а мне не до медовика.
- ♦ Пришел Прокоп, кипел укроп, ушел Прокоп, кипел укроп; как при Прокопе кипел укроп, так и без Прокопа кипел укроп.
- ♦ Шли три попа, три Прокопия-попа, три Прокопьевича, говорили про попа, про Прокопия-попа, про Прокопьевича.
- ♦ Однажды галок поп пугая, в кустах увидел попугая, и говорит тот попугай: пугать ты галок, поп, пугай, но галок, поп, в кустах пугая, пугать не смей ты попугая.
- ♦ Волховал волхв в хлеву с волхвами.
- ♦ Бомбардир бонбоньерками бомбардировал барышень.
- ♦ У Феофана Митрофаньча три сына Феофаньчи.
- ♦ У нас гость унес трость.

- ◆ Фараонов фаворит на сапфир сменил нефрит.
- ◆ Рододендроны из дендрария даны родителями.
- ◆ К Габсбургам из Страсбурга.
- ◆ Сидел тетерев на дереве, а тетерка с тетеревятами на ветке.
- ◆ Брит Клим брат, брит Глеб брат, брат Игнат бородач.
- ◆ Хвалю халву.
- ◆ Хохлатые хохотушки хохотом хохотали.

Упражнение 124 . Отработка звуков «Р», «Л», «М», «Н» ◆ Всех скороговорок не перескороговоришь, не перевыскороговоришь.

- ◆ У нас на дворе-подворье погода размокропого-дилась.
- ◆ Два дровосека, два дровокола, два дроворуба говорили про Ларьку, про Варьку, про Марину жену.
 - ◆ Клара-краса кралась к ларю.
 - ◆ Говорил командир про полковника и про полковницу, про подполковника и про подполковницу, про поручика и про поручицу, про подпоручика и про подпоручицу, про прапорщика и про прапорщицу, про подпрапорщика, а про подпрапорщицу промолчал.
 - ◆ На дворе трава, на траве дрова – раз дрова, два дрова, три дрова. Не руби дрова на траве двора.
 - ◆ На дворе дрова, за двором дрова, дрова вширь двора, не вместит двор дров, надо дрова выдворить на дровяной двор.
 - ◆ На дворе вдовы Варвары два вора дрова воровали, рассердилась вдова, убрала в сарай дрова.
 - ◆ Курфюрст скомпрометировал ландскнехта.
 - ◆ Рапортовал да не дорапортовал, дорапортовывал да зарапортовался.
 - ◆ Рыла свинья белорыла, тупорыла; полдвора рылом изрыла, вырыла, подрыла.
 - ◆ Съел молодец тридцать три пирога с пирогом, да все с творогом.
 - ◆ Тридцать три корабля лавировали, лавировали да не вылавировали.
 - ◆ На мели мы лениво налима ловили, на мели мы лениво ловили линия. О любви не меня ли вы мило молили и в туманы лимана манили меня?
 - ◆ Карл клал лук на ларь, Клара крала лук с ларя.
 - ◆ Карл у Клары украл кораллы, а Клара у Карла украла кларнет.
 - ◆ Королева Клара строго карала Карла за кражу коралла.
 - ◆ Дробью по перепелам да по тетеревам.
 - ◆ Мамаша Ромаше дала сыворотку из-под простокваши.
 - ◆ Расскажите про покупки. Про какие про покупки? Про покупки, про покупки, про покупочки свои.
 - ◆ Сшит колпак, да не по-колпаковски; вылит колокол, да не по-колоколовски. Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, надо колокол переколоколовать, перевыколоколовать.
 - ◆ Протокол про протокол протоколом запротоколировали.
 - ◆ Была у Фрола, Фролу на Лавра наврала. Подойду к Лавру, на Фрола Лавру навру.
 - ◆ Король-орел.
 - ◆ Курьера курьер обгоняет в карьер.
 - ◆ Маланья-болтунья молоко болтала, выбалтывала, да не выболтала.
 - ◆ Регулировщик-лигуриец регулировал в Лигурии.
 - ◆ Полили ли лилию? Видели ли Лидию? Полили лилию, видели Лидию.
 - ◆ Гонец с галер сгорел.
 - ◆ Талер тарелка стоит.
 - ◆ Идти на рать, так бердыш брать.
 - ◆ Интервьюер интервента интервьюировал.
 - ◆ Либретто Риголетто.
 - ◆ Наш Полкан из Байкала лакал Полкан лакал, но не мелел Байкал.

◆ Мы ели, ели ершей у ели, их еле-еле у ели доели.
◆ Не жалела мама мыла, мама Милу мылом мыла, Мила мыла не любила, мыло Мила уронила.

◆ Во мраке раки шумят в драке.
◆ На дороге с утра тарахтят трактора.
◆ Жри во ржи, да не ржи во ржи.
◆ Орел на горе, перо на орле, гора под орлом, орел под пером.
◆ Город Нерль на Нерли-реке.
◆ На горе Арарат рвала Варвара виноград.
◆ Из-под Костромы, из-под Костромщины шли четыре мужчины. Говорили они про торги, да про покупки, про крупу да про подкрупки.
◆ Вахмистр с вахмистршей, а ротмистр с ротмистршей.
◆ Турка курит трубку, курка клюет крупку. Не кури, турка, трубку, не клюй, курка, крупку.

◆ А мне не до недомогания.

Упражнение 125. Отработка звуков «З», «С», «Ж», «Ш», «Ч», «Щ», «Ц» ◆ У Сени и Сани в сетях сом с усами.

◆ У осы не усы, не усища, а усики.
◆ Везет Сенька Саньку с Сонькой на санках. Санки скок, Сеньку с ног, Саньку в бок, Соньку в лоб, все в сугроб.

◆ Осип охрип, а Архип осип.
◆ Не хочет косой косить косой, говорит, коса коса.
◆ По семеро в сани уселися сами.
◆ Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов. В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

◆ Свиристель свиристит свирелью.
◆ Две реки: Вазуза с Гжатью, Вазуза с Гжатью.
◆ Разнервничавшийся конституционалист был обнаружен ассимилировавшимся в Константинополе.

◆ Сачок зацепился за сучок.
◆ Шла Саша по шоссе и сосала сушку.
◆ Цапля чахла, цапля сохла, цапля сдохла.
◆ Шли сорок мышей, нашли сорок грошей, две мыши поплоше нашли по два гроша.
◆ Шестнадцать шли мышей и шесть нашли грошей, а мыши, что поплоше, шумливо шарят гроши.

◆ Чешуйки у щучки, щетинки у чушки.
◆ Четверть четверика гороха без червоточки.
◆ Инцидент с интендантом.
◆ Прецедент с претендентом.
◆ Константин констатировал.
◆ У ежа ежата, у ужа ужата.
◆ Жутко жуку жить на суку.
◆ Два щенка щека к щеке щиплют щетку в уголке.
◆ Тщетно тщится щука ущемить леща.
◆ Жужжит жужелица, жужжит, да не кружится.
◆ Яшма в замше замшела.
◆ В Чите течет Читинка.

Упражнение 126. «Три японца» Прочитайте скороговорки сначала очень медленно, нарспев, а затем – настолько быстро, насколько это возможно:

Жили-были три японца:

Як, Як-Цидрак, Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони.

Жили-были три японки:

Цыпи, Цыпи-Дрипи, Цыпи-Дрипи-Лимпомпони.
Поженились:
Як на Цыпи,
Як-Цидрак – на Цыпи-Дрипи,
Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони – на Цыпи-Дрипи-Лимпомпони.
И родились у них дети:
У Як и Цыпи – Шах,
У Як-Цидрак и Цыпи-Дрипи – Шах-Шахмат,
У Як-Цидрак-Цидрак-Цидрони и Цыпи-Дрипи-Лимпомпони –
Шах-Шахмат-Шахмат-Шахмони.

Упражнение 127. «Бобзоби» Прочитайте стихотворение В. Хлебникова, стараясь подчеркнуто артикулировать гласные и согласные звуки.

Бобэоби пелись губы
Вээоми пелись взоры
Пиээо пелись брови
Лиэээй пелся облик
Гзи-гзи-гээо пелась цепь
Так на холсте каких-то соответствий
Вне протяжения жило Лицо. [15]

Артикуляция при мысленном чтении

Почему так важно, читая текст, проговаривать его про себя? Дело в том, что, когда мы мысленно говорим слово про себя, наш речевой аппарат моментально приходит в готовность для того, чтобы сказать это вслух.

Задача упражнений данного цикла – активизировать работу мышц мягкого нёба и глотки, укрепить их нервно-мышечную основу и освободить от мышечного зажима мышцы шеи и затылка. Эти упражнения особенно полезны, когда голосовой аппарат нездоров. Они вызывают прилив крови к органам гортани и ускоряют выздоровление.

Упражнение 128. «Взрывные согласные» Произносить медленно вслух, негромко, несколько раз подряд взрывные согласные К-Г, К-Г, К-Г, затем мысленно, медленно, на теплом выдохе произнести гласные А-Э-О. Все внимание во время мысленного произнесения гласных сосредоточить на работе зева. Повторить 4–6 раз.

Упражнение 129. «Мысленные гласные» Повторить предыдущее упражнение, произнеся мысленно, А-Э-О, стараясь шире раскрыть зев (а не рот). Во время мысленного произнесения гласных мягко опустить голову вниз до соприкосновения подбородка с грудиной, вернуться в исходное положение – голова прямо. Опять произнести вслух сочетания К-Г, Г-К, затем медленным движением слегка запрокинуть голову назад. Мысленно произнести гласные А-Э-О, возвращаясь в исходное положение. Произнести вслух К-Г, Г-К. При мысленном произношении вышеуказанных гласных наклонить голову к правому плечу и вернуться в исходное положение. То же самое с наклоном к левому плечу. Повторить 2–4 раза. Все эти движения закрепляют правильную внутри глоточную артикуляцию в любом положении головы, шеи.

Упражнение 130. «Полоскание воздухом» Рассмотреть в зеркале полость зева, поднять мягкое нёбо и удержать его 5–6 секунд. Энергично произнести Х... Х... Х... рассматривая полость зева. Повторить 5 раз. Слегка погладить рукой горло и верхнюю часть груди от подбородка вниз до середины груди, а затем похлопать кончиками пальцев движением сверху вниз боковую часть шеи и грудь. После этого медленно, беззвучно (мысленно) произнести А-Э-О, стараясь шире раскрыть зев (а не рот). Повторить 4–6 раз. После этого взять носом вдох и, мысленно произнося на теплом выдохе каждый из гласных в отдельности, на выдохе «полоскать» воздухом полость рта и горла. Повторить 2–4 раза. После проведенной гимнастики медленно, с закрытым ртом, но с приопущенной челюстью

протянуть вслух (не размыкая губ) согласный «М» с мысленным добавлением к этому согласному гласного «У».

Упражнение 131. «Запрокинутые звуки» Произнести сначала мысленно, а затем вслух гласные А-Э-О-У в сочетании с согласными Г и К, при этом медленным движением запрокидывая голову назад, затем опуская ее до соприкосновения с грудиной: г» а, г» э, г» о, г» у-к» а, к» э, к» о, к» у.

Упражнение 132. «Звуковые вращения» Мягким свободным медленным движением производить круговые движения головой справа налево и слева направо, произнося вслух одно из сочетаний согласных ГМН, ЗМН, БМН, ВМН, ГНН, ЗНН, БНН, ВНН с основной таблицей гласных (ИЭ АОУ Ы). Повторить 4–6 раз.

Раскрытой ладонью (между большим и указательным пальцем) прикрыть полуоткрытый рот, прижав губами межпальцевую складку и произнести вслух М-М-М; ММММ-ММ; МММ-МММ-МИМ 3–4 раза.

Затем, отняв руку, произнести вслух любую поговорку или поговорку, прислушиваясь к звучанию. Повторить 5 раз.

Упражнение 133. «Мысленное проговаривание» Прочитайте мысленно текст, стараясь тщательно проговаривать про себя все слова:

...

Не бедность составляла трагедию жизни Вилье. Эта антитеза золотой мечты и нищеты слишком примитивна в своей геометричности, чтобы его мысль могла на ней останавливаться. Если нищета не доходила до его сознания, то главным образом потому, что он не считал ее явлением достаточно сложным и интересным, чтобы на нем останавливаться. Его библейская бедность скорее была благодеянием судьбы, которая устранила этим с его дороги те компромиссы, разочарования и узлы, которые повлекли бы за собою относительное богатство, она только помогла ему донести до конца мечту о золоте неосуществленной. [17]

Упражнение 134. «Мягкий язык»

Высунув мягкий, широкий язык изо рта, произнести К-Г, К-Г, К-Г, затем, убрав язык, произнести поговорку или поговорку. Повторить 5 раз. (При высунутом языке хорошо расширяется полость глотки.)

Упражнение 135. «Говорим в нос» Это упражнение используется также для снятия гнусавости. Взять дыхание носом, затем, зажав пальцами нос, произнести вслух фразу, в которой часто встречаются сонорные звуки, стараясь еще больше гнусавить. Затем, разжав пальцы, произнести фразу вслух. Текст не должен быть длинным: два-три слова подряд с зажатым носом, затем на этом же дыхании освободить его. Можно воспользоваться скороговорками с преобладающими звуками «м», «н». (См. раздел «Артикуляция согласных».)

Упражнение 136. «Шипение змеи» Вслух прочитайте отрывок из мини-рассказа Ф. Кафки (на выбор). Артикулируйте сначала гласные звуки, ставя ударения на каждый слог. Затем потренируйте согласные – удваивая каждый согласных звук в слове, например:

«Я ссижжу вв ссвоей ккомннатте, вв оббитталлищце шшумма ввссей ккваррттирры...»

...

Я сижу в своей комнате, в обиталище шума всей квартиры. Слышу, как хлопают все двери, из-за их шума я избавлен только от шагов тех, кто в них проходит, даже когда в кухне захлопывается печная заслонка, я это слышу. Отец прорывается через двери моей комнаты и проходит в волочащемся сзади халате. Из печи в соседней комнате выгребают золу. Валли, выкрикивая через переднюю слово за словом, спрашивает, вычищена ли уже отцовская

шляпа. Чье-то шипение, которое хочет быть в дружбе со мной, только вызывает крик какого-то отвечающего голоса. Отпираемая нажимом на ручку входная дверь скрипит, как катаральное горло, затем, отворяясь, воеет женским голосом и наконец запирается с глухим, мужским толчком, который на слух бесцеремонней всего.

(Франц Кафка. Большой шум)

[18]

Упражнение 137. «Имена королей»

Прочитайте отрывок из Хартии Вольностей, подчеркнута артикулируя имена и звания.

КОРОЛЬ ИОАНН. ВЕЛИКАЯ ХАРТИЯ ВОЛЬНОСТЕЙ

Иоанн, Божьей милостью король Англии, сеньор Ирландии, герцог Нормандии и Аквитании, и граф Анжу, архиепископам, епископам, аббатам, графам, баронам, юстициариям, чинам лесного ведомства, шерифам, бэй-лифам, слугам и всем должностным лицам и верным своим привет.

Знайте, что мы по Божьему внушению и для спасения души нашей и всех предшественников и наследников наших, в честь Бога и для возвышения святой церкви и для улучшения королевства нашего, по совету достопочтенных отцов наших Стефана, кентерберийского архиепископа, примаса всей Англии и святой римской церкви кардинала, Генриха, дублинского архиепископа, Уильяма лондонского, Петра уинчестерского, Жослена базского и гластонберийского, Гугона линкольнского, Уолтера устерского, Уильямса коventрийского и Бенедикта рочестерского епископов; магистра Пандульфа, сеньера папы субдиакона и члена его двора, брата Эймерика, магистра храмового воинства в Англии, и благородных мужей: Уильяма Маршалла графа Пемброка, Уильяма графа Солсбери, Уильяма графа Уоррена, Уильяма графа Аронделла, Алана де-Галлоуэй констабля Шотландии, Уорена, сына Джеролда, Петра, сына Гереберта, Губерта de-Burgo, сенешала Пуату, Гугона де-Невилль, Матвея, сына Гереберта, Томаса Бассета, Алана Бассета, Филиппа д'Обиньи, Роберта де-Ропсли, Джона Маршала, Джона, сына Гугона, и других верных наших. [20]

Упражнение 138. «Трудные стихи»

Прочитайте стихотворение В. Брюсова, добиваясь ясного и выразительного звучания; обратите внимание на свою дикцию, дыхание, интонацию.

БУРЯ С БЕРЕГА

Перекидываемые, опрокидываемые,
Разозлились, разбесились белоусые угри.
Вниз отбрасываемые,верху вскидываемые,
Расплетались и сплетались от зари и до зари.
Змеи вздрагивающие, змеи взвизгивающие,
Что за пляску, что за сказку вы затеяли во мгле?
Мглами взвихриваемыми путь забрызгивающие,
Вы закрыли, заслонили все фарватеры к земле.
Тьмами всасывающими опоясываемые,
Заметались, затерялись в океане корабли,
С неударживаемостью перебрасываемые,
Водозмеи, огнезмеи их в пучину завлекли.
Чем обманываете вы? Не стремительностями ли
Изгибаний, извиваний длинновытянутых тел?
И заласкиваете вы не медлительностями ли
Ласк пьянящих, уводящих в неизведанный предел? [21]

Орфоэпическое произношение

Орфоэпические нормы – это произносительные нормы устной речи. Их изучает специальный раздел языкознания – орфоэпия. Соблюдение единообразия в произношении имеет важное значение.

Орфоэпические ошибки мешают воспринимать содержание речи, а произношение, соответствующее орфоэпическим нормам, облегчает ускоряет процесс общения.

Основные законы произношения согласных – оглушение и уподобление. В русской речи происходит обязательное оглушение звонких согласных в конце слова. Мы произносим хле[п] – хлеб, са[т] – сад. Согласный «г» в конце слова всегда переходит в парный ему глухой звук «к». Исключение – слово «бог».

В сочетании звонкого и глухого согласных первый из них уподобляется второму. Если первый из них звонкий, а второй – глухой, происходит оглушение первого звука: ло[ш]ка – ложка, про[п]ка – пробка. Если первый – глухой, а второй – звонкий, происходит озвончение первого звука: [з]доба – сдоба, [з]гу-бить – сгубить.

Перед согласными [л], [м], [н], [р], не имеющими парных глухих, и перед в уподобления не происходит и слова произносятся так, как пишутся: све[тл]о, [шв]ырять.

Сочетания сж и зж произносятся как двойной твердый [ж]: ра[ж]ать – разжать, [ж]изнью – с жизнью, сжарить – [ж]арить.

Сочетание сч произносится как долгий мягкий звук [ш'], так же, как звук, передаваемый на письме буквой щ: [ш']астье – счастье, [ш']ет – счет.

Сочетание зч произносится как долгий мягкий звук [ш']: прика[ш']ик – приказчик, обра[ш']ик – образчик.

Сочетания тч и дч произносятся как долгий звук [ч']: докла[ч']ик – докладчик, ле[ч']ик – летчик.

Сочетания тц и дц произносятся как долгий звук ц: два[ц]ать – двадцать, золо[ц]е – золотце.

В сочетаниях стн, здн, стл согласные звуки [т] и [д] выпадают: прелее[сн]ый, по[зн]о, че[сн]ый, уча-[сл]ивый.

Сочетание чн обычно так и произносится [чн] (ал[чн]ый, беспеч[чн]ый). Произношение [шн] вместо [чн] требуется в женских отчествах на – ична: Ильи-ни[шн]а, Никити[шн]а. Некоторые слова произносятся двойко: було[шн]ая и було[чн]ая, моло[шн]ый и моло[чн]ый. В отдельных случаях различное произношение служит для смысловой дифференциации слов: сердце[чн]ый удар – сердце[шн]ый друг.

Заемствованные слова обычно подчиняются орфоэпическим нормам современного русского языка и только в некоторых случаях отличаются особенностями в произношении.

В безударном положении звук [о] сохраняется в таких словах, как м[о]дери, м[о]дель, [о]азис. Но большинство заимствованной лексики подчиняются общим правилам произношения [о] и [а] в безударных слогах: б[а]кал, к[а]стюм, р[а]яль.

В большинстве заимствованных слов перед [е] согласные смягчаются: ка[т']ет, па[т']ефон, [с']ерия, га[з']ета. Но в ряде слов иноязычного происхождения твердость согласных перед [е] сохраняется: ш[тэ]п-сель, с[тэ]нд, э[нэ]ргия. Чаще твердость перед [е] сохраняют зубные согласные: [т], [д], [с], [з], [н], [р].

Упражнение 139. «Правильное произношение» Тренируйте свое произношение при помощи диктофона. Прочитайте следующие слова:

абс е нт [бс э]

алл ю зия [льль]

алл ю р [ль]

ант е нна [тэ]

антис е птик [сэ]

арьерг а рд [рье] и [рье]

атель **е** [тэ]
 барон **е** сса [нэ]
 б **а** ррель [рэ]
 без **е** [зэ]
 бижут **е** рия [тэ]
 брош **ю** ра [ш у]
 в **о** зраст, в **о** зрасты, в **о** зрастов
 вруч **и** ть, вруч **и** т, вруч **а** т, вруч **и** м, вруч **е** нный, вручен **а**
 вс **е** ношная
 втр **и** дорога
 гр **е** йпфрут [рэ]
 двукр **а** тный
 девальв **а** ция [дэ и де]
 декольт **е** [дэ]
 дек **о** р [дэ], но декор **а** ция [де], декор **а** тор [де]
 дефил **е** [дэ]
 зар **я** женный и заряж **ё** нный
 затормож **ё** нный
 звон **и** т, звон **и** шь, звон **я** т (в колокола, в дверь, по телефону)
и ндекс [дэ]
 к **и** рзовые
 к **у** хонный (нож), к **у** хонная (мебель)
 л **а** вровый и лавр **о** вый
 м **е** неджер [мэ; нэ]
 м **е** недж[мэ]нт
 менестр **е** ль [нэ; рэ]
 пан **е** ль [нэ]
 парт **е** р [тэ]
 ри **е** лтор [иэ]
 суперъ **я** ркий
 суперъ **я** хта
 т **о** рт, т **о** рта, т **о** ртом, т **о** рты
 факс **и** миле, наречие, нескл.
 ход **а** тай, ход **а** тайство
 хорох **о** риться
 христиан **и** н
 черпач **о** к
 черпн **у** ть
 экипиров **а** ть, экипиров **а** ться

Упражнение 140. «Сложные ударения» Выучите наизусть слова со сложными ударениями:

Апостр **о** ф, балов **а** ть, валов **о** й, вероиспов **е** дание, включ **и** шь, вруч **и** шь, г **е** незис,
 гражд **а** нство, деф **и** с, диспанс **е** р, доц **е** нт, жалюз **и** , зав **и** дно, звон **и** шь, исч **е** рпать,
 катал **о** г, кауч **у** к, килом **е** тр, кл **а** ла, крас **и** вее, к **у** хонный, мусоропров **о** д, нам **е** рение,
 обесп **е** чение, облегч **и** ть, опт **о** вый, **о** траслей, п **а** мятуя, по сред **а** м, предвосх **и** тить,
 премиров **а** ть, прин **у** дить, сир **о** т, сл **и** вовый, сосредот **о** чение, ср **е** дства, стол **я** р, углуб
и ть, укра **и** нский, упор **я** дочение, упр **о** чение, фен **о** мен, ход **а** тайство, христиан **и** н, щав
е ль, эксп **е** рт.

Сложные слова в ораторском тренинге

Сложные слова русского языка для ораторов – предмет особый. Появление их в тексте

вызывает дополнительное напряжение, неуверенность и даже страх. И в конечном счете может привести к «спотыканию», ритмической «сбивке», а иногда и к заиканию. Чтоб обойти это препятствие, оратору необходимо регулярно, четко, на преувеличенной дикции произносить, тренировать сложные слова. И через некоторое время вы почувствуете, как трудные слова превращаются в самые обычные. На этой странице приводится сборник некоторых сложных слов русского языка, которые могут вызывать затруднение при употреблении их в речи.

Упражнение 141. «Сложные слова» Повторите медленно, а затем быстро сложные слова:

- (В,ш) – Воспользовавшемся
- (В,п) – Спутникового
- (В,п) – Записывавшегося
- (В,п) – Первого
- (В,с) – Государственного
- (В,ш) – Нововодолажского
- (В,т) – Правительство
- (В) – Газового
- (Г,р) – Галерее
- (Ж,х) – Журналистах
- (Ж) – Дежурный
- (Ж,п) – Пассажиры
- (Ж,р) – Жребий
- (Ж,р, ц) – Жрец
- (Ж,р, ц) – Жрица
- (Ж,в, д) – Международного финансового учреждения
- (К,т, р) – Электроэнергия
- (К) – Мелкокалиберными
- (К,т, р) – Электро
- (М,р) – Мемориальные
- (П,в) – Опубликовывать
- (П,р) – Посредованному субсидированию
- (П,к) – Пункт
- (П,р) – Предприятие
- (Р,щ) – Регенерирующее
- (Р,т) – Зарегистрировал
- (Р,т) – Демонстрировали
- (Р,п) – Природного
- (Р,ш) – Маршруту
- (Р,к) – Микрорайонах
- (Р,х) – Архивариусов
- (Р,к) – Рюрик
- (Р) – Энергетика
- (Р,в) – Разрисовывать
- (Р,з) – Разрезывать
- (Р) – Разрекламированный
- (Р,з) – Разрезка
- (Р,ж) – Разряжаться
- (Р,т, с) – Территориальная целостность
- (Р,в) – Реставрируемого
- (Р,т) – Проиллюстрировала
- (Р,м) – Непримируемыми
- (Р,в) – Ревербератор

(Р,с) – Сюрреализм
(Р,в) – Валерий
(Р,г) – Тигра
(Р,г) – Грига
(Р,к) – Урегулирование кризиса
(Р,с) – Адрес
(Р,ш) – Разрешение
(Р,ж) – Побережье
(Р) – Райнер Мария Рильке
(Р,ж) – Режиссер
(Р,в) – Университет
(Р,ж, д) – Утверждения
(Р,п, т) – Перламутровый
(Р,ф) – В перерыве
(Р) – Дюрер
(Р,т) – Триста тридцать три
(С,т, в) – Ответственность
(С,ф) – Средств
(Т,с) – Конституционной
(Т,п) – Председатель
(Т,н) – Претендентки
(Ф,в) – Февраль
(Ф,ц) – Информацию
(Ф,ц) – Конфиденциальных
(Х,ж) – Художественное
(Х,т, в) – Ходатайствовать
(Ч,к) – Комерческо-посредническую
(Ч,т) – Драматическом
(Ч,в) – Четырехсотдолларового
(Ч,в) – Отечественного
(Ч,ф, р) – Фантасмагорический
(Ч,п) – Политическом
(Ч,х, п) – Психологическим
(Ч,г, п) – Педагогическом
(Ч,р) – Юридических
(Ч,ф) – Физических
(Ч,т) – Стоматологический
(Ч,т) – Патетическая
(Ч,с) – Астрологический
(Ч,р) – Четыре
(Ч,п) – Санитарно-эпидемиологических
(Ч,г) – Санитарно-гигиенических
(Ч,ш) – Чеширский
(Ч,ш) – Черешня
(Ш,в) – Завершившихся

Голосовые резонаторы

Глухой, как бы заваленный голос, носовой или горловой призыв, излишний «металл», от которого голос звучит неприятно-резко – все это признаки того, что человек не умеет управлять своими голосовыми резонаторами. Резонаторы включают гортань, полости рта и носа. Они усиливают и обогащают звук, возникший благодаря действию голосовых связок.

Изменения в форме и объеме полости рта придают во время речи отчетливость каждому звуку или создают резонанс.

При правильном звукообразовании должны равно работать два резонатора: грудной – нижний и головной – верхний. Грудной резонатор – это самая большая резонаторная полость во всем голосовом аппарате. Вибрации в грудном резонаторе придают голосу полноту и объемность звучания, а также особую теплоту и мягкость. Головные, или верхние резонаторы – это все полости, которые находятся выше голосовых связок: верхний отдел гортани, глотка, ротовая и носовая полости, придаточные пазухи, теменные кости. Если недостаточно развит нижний резонатор, голос звучит плоско, резко, а порой и визгливо. Если не работают резонаторы головы, звук получается тяжелым, глухим и качающимся.

Когда вам нужно быстро настроить резонаторы (например, перед выступлением), можете напевать вполголоса какую-нибудь мелодию. Мелодию напевайте отдельными звуками и в медленном темпе. Губы не сжимайте, напротив, оставьте их свободными.

С помощью упражнений для верхних резонаторов можно исправить слишком глухое звучание голоса.

Массаж для разогрева резонаторов

Перед тем как приступить к упражнениям на развитие резонаторов, разогрейте их при помощи массажа.

Энергично постукивайте пальцами обеих рук:

1. По лбу с произнесением звука [М] (мычание); по крыльям носа с произнесением звука [М]; по верхней губе с произнесением звука [В];
2. По нижней губе с произнесением звука [З];
3. По верхней части груди с произнесением звука [Ж];
4. По нижним частям грудной клетки справа и слева (на звуке [М]);
5. По спине справа и слева (на звуке [М]).

После разогревающего массажа сделайте несколько упражнений на релаксацию. Затем глубоко вдохните и выдохните три раза, и приступайте к циклу упражнений для развития резонаторов.

Упражнение 142. «Спросить без слова» В положении стоя сделайте короткий вдох через нос. Выдыхая с закрытым ртом, без напряжения произносите звук «м» с вопросительной интонацией. Добивайтесь при этом ощущения легкой вибрации в области носа и верхней губы.

Упражнение 143. «Гонг»

Глубоко вдохните. Выдыхая, произнесите одно из следующих слов: «бомм», «бимм», «домм», «донн», «бонн», «димм». Последнюю согласную произносите протяжно.

Как и в первом упражнении, добивайтесь вибрации в районе носа и верхней губы.

Упражнение 144. «Коровья распевка» Глубоко вдохните. Выдыхая, протяжно произнесите какой-нибудь слог, состоящий из согласных «м» или «н» в сочетании с различными гласными (мам, мум, мим, мом и т. п.).

Упражнение 145. «Мычание» Глубоко вдохните. На одном выдохе произнесите сначала коротко, а затем протяжно один из открытых слогов: «ми-миии», «мо-мооо», «му-мууу», «мэ-мэээ».

Упражнения для нижних резонаторов

Выполняя эти упражнения, старайтесь произносить гласные «о» и «у» протяжно и очень низким голосом. В идеале вы должны почувствовать выраженное резонирование в области грудной клетки.

Упражнение 146. «Длинные звуки» Исходное положение – стоя, руки на груди. Наклоняясь вперед, на выдохе произносите гласные «у» и «о» длительно и протяжно.

наклонить туловище вперед и возможно громче произносить звук «м», стараясь имитировать мычание.

Как только звук «м» приобретет объемное звучание, напоминающее гудение колокола, произносите его не только во время наклона туловища вперед, но и выпрямляясь. Следите, чтобы звук «м» звучал ровно, красиво.

Если этого пока не получается, сделайте следующее упражнение.

Упражнение 154. «Мычание гусей» Исходное положение – то же. Вдохнув воздух через нос и рот, на выдохе произносите звук «м» с резким приседанием на месте или передвигаясь «гусиным» шагом.

Упражнение 155. «Гавайская гитара» Исходное положение – то же. Вдохнуть через нос и рот, указательным и большим пальцами правой руки слегка прижать крылья носа, на выдохе резко отнимать и прижимать пальцы, пропевая звук «м» (он должен напоминать звучание гавайской гитары).

Упражнение 156. «Объемное “М”» Исходное положение – то же. Вдохнуть через нос и рот. Почти зажав пальцами крылья носа, на выдохе произносить «м» на удобной для вас ноте.

Вначале звук может получиться слабым, пискливым. По мере тренированности он станет более громким, объемным. Тогда на той же ноте следует увеличить силу звучания.

Упражнение 157. «Укачивание ребенка» Исходное положение – сесть на стул, ноги на ширине плеч. Раскачиваться назад и вперед, приложив обе ладони к спинке носа. Представьте, что у вас на руках маленький ребенок и вы укачиваете его и тихо поете ему грудным голосом «м» (мягкое, ровное звучание).

Упражнение 158. «Раскаченное мычание» Исходное положение – стать полусогнувшись, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Раскачиваясь, наклоняясь вперед – вдох, выпрямляясь, выдыхая, тянуть звук «м» возможно дольше.

Примерно через месяц присоедините к нему поочередно звуки «о» и «у» (произносить следует округло, мягко, коротко). Когда достигнете хорошего звучания, присоедините к звуку «м» поочередно звуки «а», «э».

Упражнение 159. «Слушатель за стеной» Включите диктофон и прочитайте отрывок. Представьте, что вы читаете для человека, находящегося в соседней комнате. При этом постарайтесь не кричать. На чтение отрывка у вас есть не более пяти минут. Вы должны уложиться в это время, но торопиться нельзя. Делайте паузы. Нельзя также останавливаться и начинать все сначала, даже если ошибетесь и собьетесь. Что бы ни произошло, продолжайте читать дальше.

Отключите диктофон, но не спешите воспроизводить запись. Сначала прислушайтесь к себе. Как изменилось ваше физическое состояние? Можно сказать наверняка, что у вас участился пульс и сбилось дыхание. Прослушайте запись, и вы убедитесь, что это действительно так.

...

Таинственный продолжал так:

– Теперь, милостивые государи, надобно вам объяснить, что в первых веках христианства греческие купцы из Византии, привлекаемые знатными выгодами, презирали тысячи опасностей от худых и пустынных дорог и варварских нравов, заезжали сюда или проезжали чрез этот край из Персии, чтобы менять восточные товары на помориях Каспия и Черного моря и потом торговать с славянами за Доном или по Днепру, и возвращались потом с драгоценными мехами домой как могли. Караван одного из них, с несметными богатствами, в жемчуге и золоте, в парчах и цветных камнях, был достигнут и окружен свирепыми горцами, ночью, поблизости этих ключей. Видя неизбежную гибель, купец успел зарыть все драгоценнейшее в землю, чтобы скрыть от разбойников и потомства обожаемое им золото, для которого не щадил он ни поту, ни крови и утратил жизнь и душу. Все это, как

водилось в те времена, сопровождаемо было чарами и заклетьями. Караваны тогда не ходили без прикрытия; отчаянная стража дралась насмерть и почти вся была изрублена варварами. Сам хозяин лег мертвый на сокровища свои сокровища, как будто желая охранять их и по кончине. Один только раненый вожатый верблюда был увлечен в плен, в горы, провел горькие годы в жестоком невольничестве и, перепроданный несколько раз, бежал к Черному морю и достиг до своего отечества. Известие обо всем этом, от него, чрез многие руки и многие столетия перешло во время крестовых походов в руки тамплиеров, с верными подробностями. Не знаю, старались ли они извлечь из недр земли эти сокровища и какова была удача попыток, если старались; только венгерец прибыл сюда, как полагали, с тайным поручением лжи – поверить на месте предания и, если можно, вырыть из земли под вековым прахом погребенный клад.

(А А Бестужев-Марлинский. *Вечер на Кавказских водах в 1824 году*) [60]

Упражнение 160. «Включенные резонаторы»

Прочитайте фразы нараспев, старайтесь следить за тем, чтобы все резонаторы были включены:

...

Старость... Как ни финти, как ни храбрись и ни ломай дурака, а уж жизнь прожита... шестьдесят восемь лет уже тю-тю, мое почтение! Не воротишь... Все уж выпито из бутылки и осталось чуть-чуть на доньшке...

(А П. Чехов. *Лебединая песня*) [23]

...

Родитель мой, Семен, с братом своим родным, а моим дядей, при жизни не делился, а дядя мой умер бездетным, вот что прошу заметить, – а только умер он после кончины отца моего родного, Семена.

(И. С. Тургенев. *Нахлебник*)

[24]

...

Как бы я ни осуждала себя за дальнейшее – позволю себе обратиться к моим молодым соотечественницам со следующим предостережением: сударыни, если вам сколько-нибудь дорого ваше благополучие, если вы рассчитываете на счастливое супружество, если надеетесь сохранить – а в случае беды восстановить ваше достояние, – не выходите замуж за дурака.

(Д. Дэфо)

[25]

Развитие речевого диапазона

Диапазон голоса – это область частотных колебаний, которые создаются голосовыми складками. У оперного певца вокальный диапазон может достигать пяти октав, у обычного человека он не больше октавы. Но надо помнить, что вокальный диапазон включает в себя звуки исключительно музыкальные, то есть звуки, точно определенной высоты. Речевой диапазон гораздо у же вокального, но по сравнению с вокальным у него есть одно

преимущество: частота его намного более разнообразна – и это в пределах всего нескольких тонов. Чем шире речевой диапазон, тем выразительней голос, тем богаче его интонация.

Упражнение 161. «Колокола» Имитируйте звучание большого колокола и на самом низком своем регистре произнесите БОМММММ.

Далее имитируйте звучание маленького колокольчика и произнесите на самом высоком регистре «бим – бом – бим – бом».

Поочередно без пауз произнесите БОМММММ, а потом «бим – бом – бим – бом».

Упражнение 162. Прочитайте стихотворение С. Кирсанова, начиная с самого нижнего тона вашего голоса. Постепенно повышайте тон, стараясь, чтобы на середину стихотворения пришлась самая высокая нота диапазона. После этого постепенно снижайтесь, и закончите на самом нижнем тоне. Повторите несколько раз, записывая себя на диктофон. Если упражнение выполнено правильно, диапазон вашего голоса при последнем прочтении должен на 1–2 тона быть больше, чем когда вы читали в первый раз.

БОЙ СПАССКИХ

Колокола. Коллоквиум
колоколов.

Зарево их далекое
оволокло.

Гром. И далекая молния.

Сводит земля
красные и крамольные
границы Кремля.

Спасские распружинило –
каменный звон:

Мозер ли он? Лонжин ли он?

Или «Омега» он?

Дальним гудкам у шлагбаумов
в унисон –
он

до района

Баумана

донесен.

«Бил я у Иоанна, –

ан, –

звону иной регламент
дан.

Бил я на казнях Лобного

под барабан,

медь грудная не лопнула, –

ан, –

буду тебе звенеть я

ночью, в грозу.

Новоград

и Венеция

кнесов и амбразур!»

Била молчат хвалебные,

медь полегла.

Как колыбели, колеблемы

колокола. [26]

Развитие нижней части голосового диапазона

Упражнение 163. «Нисходящее мычание»

Исходное положение: губы сомкнуты, но не стиснуты, нижняя челюсть свободно опущена, язык уложен, как при произнесении гласной «о». С закрытым ртом «промычите» один-два тона вниз. Зафиксируйте тон, затем произнесите на этой высоте: О-А-Э.

Упражнение 164. «Вниз по лесенке» Первый этап. Возьмите звук «О» на тоне средней высоты, удобной для вас. Тяните этот звук вполголоса, стараясь ощутить работу всех резонаторов. Для этого положите одну руку на грудь, а другую – на лоб. Вы должны чувствовать вибрацию. Запомните это состояние. Теперь начинайте отрывисто произносить «о, о, о, о», повышая тон с выбранного на три вверх. Затем спуститесь на первоначальный тон. Сделайте секундный перерыв и снова отрывисто произнесите «о, о, о, о», только спускаясь на три тона вниз.

Второй этап. Спуститесь на тон ниже первоначального (от которого вы начинали движение вверх). Повторите упражнение от начала до конца.

Это упражнение расширяет диапазон на полтора тона. Главное условие – обращать самое пристальное внимание на правильность дыхания и работы грудного резонатора.

Упражнение 165. «Четыре ступеньки вниз» Упражнение аналогично предыдущему. Выполняется на слоги «да, дэ, ди, до, ду». Повышение и понижение идет на четыре тона. Если второй этап упражнения будет вызывать трудности (не хватает диапазона, голос как бы упирается в нижний тон), то понижайте голос только на три тона.

Цель данного упражнения – расширить диапазон на два тона вниз. Во время выполнения упражнения, как и в предыдущем случае, необходимо следить за правильностью дыхания и работы грудного резонатора.

Развитие верхней части диапазона

Хорошо озвученный головной регистр и развитый верхний отдел диапазона крайне важен для профессионального оратора, так как именно эта часть диапазона придает голосу легкость и звонкость. Благодаря верхнему регистру голос будет слышен издали, и в то же время слушателям, находящимся рядом с оратором, будет достаточно комфортно (голос не режет слух).

Упражнение 166. «Вверх по лесенке» Губы сомкните, но не стискивайте, нижняя челюсть должна быть свободно опущена, положение артикуляционного аппарата соответствует положению при произнесении гласной «о». Возьмите звук «О» на тоне средней высоты, удобной для вас. Когда почувствуете, что резонаторы включились в работу, начинайте отрывисто произносить «о, о, о, о», понижая тон с выбранного на три вниз. Затем поднимитесь на первоначальный тон. Сделайте секундный перерыв и снова отрывисто произнесите «о, о, о, о», только поднимаясь на три тона вверх.

Не забывайте следить за работой резонаторов, особенно головного. Если лоб перестает вибрировать – прекратите упражнение и снова вернитесь к среднему тону.

Упражнение 167. «Четыре ступеньки вверх» Упражнение аналогично предыдущему. Выполняется на слоги «ма, мэ, ми, мо, му». Сначала идет понижение на четыре тона, затем поднимаетесь на первоначальный, и повышаете его на четыре тона вверх. Если второй этап упражнения будет вызывать трудности (не хватает диапазона, голос начинает сипеть и киксовать), то повышайте голос только на три тона.

Цель данного упражнения – расширить диапазон на два тона вниз. Во время выполнения упражнения, как и в предыдущем случае, необходимо следить за правильностью дыхания и работы грудного резонатора.

Упражнение 168. «Учимся изменять высоту голоса в пределах с во его звукового диапазона» Цель данного упражнения – научиться изменять высоту голоса в пределах своего звукового диапазона. Предложенный отрывок из «Илиады» читайте таким образом:

Первая строка – средний тон.

Ты не обетам богов, а ширяющим в воздухе птицам

Половина второй строки – на полтона вверх:

Верить велишь?

Вторая половина второй строки – опуститься на первоначальный тон.

Презираю я птиц и о том не забочусь,

Далее с каждой новой строкой повышайте понемногу голос; затем проделайте обратный ход – с каждой строкой понижайте голос, но не перегружайте его непосильными крайне низкими звуками. Не смешивайте повышение звука с усилением, а понижение с затиханием, держите всегда одну и ту же громкость.

Вправо ли птицы несутся, к востоку денницы и солнца,

Или налево пернатые к мрачному западу мчатся.

Верить должны мы единому, Зевса великого воле,

Зевса, который и смертных и вечных богов повелитель!

Знаменье лучшее всех – за отечество храбро сражаться!

Что ты страшишься войны и опасностей ратного боя?

Ежели Трои сыны при ахейских судах мореходных

Все мы падем умерщвленные, ты умереть не страшися!

(Гомер) [27]

Междометия, возгласы, оклики и крики как прием развития речевого диапазона

Что мы произносим, когда эмоция опережает мысль? Отдельные звуки или сочетания звуков, выражающие эту эмоцию. Такие звуки в языке называются междометиями. Они могут выражать ужас, гнев, страх, восхищение, возмущение, иронию, жалобу, упрек, похвалу, восторг, поощрение и другие чувства, а также такие волевые импульсы как угроза, приказ, запрещение, протест, оклик, предостережение, предупреждение, призыв, приглашение и т. д.

Например:

Увы, на разные забавы я много жизни погубил! – выражается сожаление; *Ба!* Знакомые все лица! – выражается удивление; *Ух!* Конечно – душе как будто легче, – выражается чувство облегчения после тяжелого переживания; *Шш...* слушайте! – требование тишины; *Эй*, чего растянулись на дороге! – оклик с целью привлечь внимание; *Но!* Трогай! – понукание; *Тпру!* Стой! – требование остановки и т. п. Междометия по значению можно разбить на следующие группы:

1) Междометия, выражающие чувства: удивление, одобрение, угрозу, укоризну, страх, печаль, горе и т. п.: *а! ах! ба! ай да! ура! ужас! э-эх! тьфу! фи! фу! уф! ой-ой! ох! о! увы!*

В зависимости от смысла всей речи, от интонации, от обстановки разговора некоторые из перечисленных междометий употребляются при выражении разных чувств, например: *Ах, как приятно!* (радость). *Ах, это ужасно!* (горе, возмущение).

2) Междометия, выражающие различные побуждения: *вон! прочь!* (желание удалить); *ну! ну-те* (побуждение к речи или действию); *на! нате!* (побуждение к тому, чтобы брали что-нибудь); *цыц! те! шш!* (запрещение); *марш!* (побуждение идти); *эй!* (желание, чтобы обратили внимание).

3) Междометия, выражающие различные чувства и изъявления воли по отношению к речи собеседника: *вот еще!* (несогласие), *ой ли?* (недоверие), *право!* (уверение) и др.

К междометиям примыкают звукоподражательные слова: *бац!хлоп!мяу! кукареку! гав-гав!* Эти слова не называют звуков, издаваемых животными или предметами, а воспроизводят их путем подражания им, например: *Порою двухствольное ружье бухает раз за разом: бух-бух! Бац, бац! Раздались выстрелы.*

В роли междометий может быть употреблена любая часть речи и даже целое словосочетание, когда они служат не для называния фактов действительности, а для выражения чувств и воли; некоторые же слова, которые постоянно употребляются в этой

роли, превращаются в междометия: *батюшки! страсть! ужас! беда! горе! ей-богу! черт возьми!* и др.

В свою очередь, некоторые междометия могут употребляться в значении других частей речи, и тогда они входят в состав предложения: *Татьяна ах! а он реветь...* (Междометие *ах* употреблено в значении глагола.) *Далече грянуло ура.* (Междометие *ура* употреблено в значении существительного.)

Междометия *на, ну* и некоторые другие, выражающие побуждение, получают иногда окончания множественного числа повелительного наклонения: *нате, нуте* и т. п.

Глагольные междометия *бац, хлоп, бух* и т. п., выражающие значение мгновенного или неожиданного действия, придают речи наглядность, картинность: вместо сообщения о действии говорящий как бы рисует перед слушателями картину этого действия, например: *Мартышка, в зеркале увидя образ свой. Тихохонько медведя толк ногой! Смотри, косой, теперь спасайся. А чур зимой не попадайся! Прицелюсь – бух! И ляжешь... Ууу-х!..*

Для ораторского тренинга междометия просто незаменимы, так как они автоматически включают нужные эмоции и заставляют работать весь психофизиологический механизм. Эмоциональные восклицания раскрепощают мышцы фонационного аппарата и рожают свободное звучание голоса. Вокальный педагог З. Савкова утверждает, что именно на междометиях хорошо тренировать голосовую подвижность, модуляцию голоса, тембральные нюансы, которыми окрашивается одно и то же междометие, выражающее различные чувства.

Упражнение 169. «Эмоции без слов» Произнесите разные междометия с интонацией укоризны, огорчения, удивления.

Крик тоже может быть использован как прием для развития силы и диапазона голоса – в том случае, если этот крик хорошо оперт на диафрагменное дыхание. Этот прием в старину был прекрасно знаком разносчикам различных товаров, уличным торговцам, балаганным зазывалам и т. д.

Мемуарист прошлого века Петр Федорович Вистенгоф в книге «Очерки московской жизни» (1842 г.) – одной из лучших книг о Москве 1830-х годов – рассказ об уличных разносчиках выделяет в специальную главу «Разносчики».

...

«Бесчисленное множество разносчиков всякого рода наполняют московские улицы, – пишет П. Ф. Вистенгоф. – Одни из них, разодетые в синих халатах, продают дорогой товар, другие, в серых халатах, торгуют товаром средней цены, наконец, мальчики и бабы разносят самые дешевые лакомства. При появлении весны московский разносчик обыкновенно предлагает свежие яйца; затем они кричат: апельсины, лимоны, кондитерские печенье, арбузы моздокские хорошие и дыни канталупки, игрушки детские, яблоки моченые и сливы соленые, шпанские вишни, сахарное мороженое, всевозможные ягоды, пряники, коврижки, спаржа, огурцы и редька паровая, алебастровые фигуры, калужское тесто, куры и молодые цыплята, медовый мак, патока с инбирем, горох, бобы, груши и яблоки сушеные на палочках, гречневика с маслом, гороховый кисель, белуга и осетрина малосольная, свежая икра, живые раки, соты медовые, клюквенный квас и молодецкое: «По ягоду, по клюкву!» Это особенный род разносчиков; они, обыкновенно, бывают старики и продают ягоду в лукошках, накладывая из них в чашечки и намазывая наложенную порцию медом. Продажа всегда сопровождается следующей песней: «По ягоду, по клюкву, володимирская клюква, приходила клюква издалека просить меди пятака, а вы, детушки, поплакивайте, у матушек грошиков попрашивайте, ах, по ягоду, по клюкву, крррупная володимирская клюква!» Разносчик-спекулятор обыкновенно надевает шапку набок и старается смешить

публику, которая собирается около него из мальчишек, проходящих по улице мужиков и баб; он часто успевает в своей проделке и, если бывает забавен, то с ним почти не торгуются, и дешевый товар его продается славно, принося на обращающийся в торговле

капитал процентов гораздо более, чем выигрывают в косметиках на галантерейных товарах».
[28]

Предлагаем воспользоваться выкриками торговцев и зазывал в качестве упражнений на развитие голосового диапазона.

Упражнение 170. Купите коврижки!

*...Эй, малолетки!
Пряники редки,
Всякие штуки:
Окуни, щуки,
Киты, лошадки!
Посмотришь – любви,
Раскусишь – сладки,
Оближешь губы!...
...У дядюшки Якова
Про баб товару всякого:
Ситцу хорошего –
Нарядно, дешево!
...Новы коврижки –
Гляди-ко – книжки!
Мальчик-сударик,
Купи букварик! [28]*

Упражнение 171. Продаем табак

Выкрикивайте эти фразы так, словно на самом деле продаете табак.

- ...
- Махорочка, табак деревенский – сорока двух сортов и натуральных видов!
 - Растет листом в Луганске для трубки цыганской, а для добрых человек – путаная крошка, курится в «собачьей ножке».
 - Заменяет сигары гаванские и лучшие табаки испанские.
 - Был сорт «Богдан Хмельницкий» и «Кобзарь» – теперь-с вроссыпь их пустили на базар.
 - «Золотая» и «Чудо-рыбка» – ныряет, где неглыбко. Была в одной цене, теперь подорожала.
 - «Наталка-Полтавка» – самая душистая-с травка и крепкая, и вкус в ней – костромскому разводу не сдаст.
 - Прошу подходить и, кто не верит, пробовать!
 - Откуда мы все это знаем? Сам я правский, старый разводчик-табачник, сын тоже теперь по этой части. «Дрезина» и «Казак» – кури их с сыта и натошак!
 - Кременчугский «Самокат» можно курить, давать напрокат и деньги заработать, даже в череду стоять желающие станут. Нате бумажку – сверните на пробу...
 - Сам я? Сам не курю, только пробую, и то считаю вредным.
 - Нюхательная? Нюхательная тоже есть. «Палаптирикс» – птица о двух головах, на коротких ногах, в свое время две копейки стоила.
 - С одной головой птица – четыре копейки. Была днепровская нюхательная, для военных брали. С рисуночком специальным: офицер солдат вежливо учит...
 - «Рыцарь» еще да «Прогресс» из Ливн-Домогадского. Шестьдесят семь лет, а память у меня какая! Еще какие назвать?
 - «Сестрица» – очищенная жилка, крепкий, взятяжку не продохнешь, пятками вперед домой пойдешь и двери к себе не найдешь!
 - «Нюхач» – нюхай да плачь.
 - Спички? Спички есть, господин, вятские с петухом и еще бывшие Лапшина, у

которого лопнула шина. Получите! Две копейки сдачи...

– А вот махорка-мухобой, самая крепкая! Один курит, а семь наземь в обморок падают. Махорочка – табак деревенский!.. [28]

Упражнение 172. Кому пирожки?

*Кому пирожки,
Горячие пирожки?
С пылу, с жару –
Пятачок за пару!
Вот блины-блиночки!
Кушайте, милые дочки!
Ну что за блины!
И сочные, и молочные,
И крупчестые, и рассыпчистые!
Кушайте, сыночки
И мои любимые дочки! [28]*

Упражнение 173. Выкрики московских зазывал

Прочитайте текст перед диктофоном, старайтесь сымитировать интонацию циркового зазывалы.

...

Эй, господа! Пожалуйте сюда! Здравствуйте, москвичи, жители провинциальные, ближние и дальние: немцы-лекари, еврей-аптекари, французы, итальянцы и заграничные мириканцы, расейские баре, астраханские татары! Господам купцам, молодцам, бледнолицым современным девицам – мое почтение! Всякая шушера нашу комедию слушала, осталась довольна за представление – еще раз вам мое нижайшее почтение! Эй, ты там! Протри глаза спьяна! Увидишь самого царя Максимилиана! Царь он очень грозный и человек весьма сурьезный, чуть что ему не по нраву – живо сотворит расправу! Эй вы, господа – подбородки бритые и зубы битые, по-праздничному скулы сворочены, глаза разворочены! Масленице – все племянники! Эй вы, скупые алтынники, вынимайте-ка свои полтинники и гривны, сейчас увидите дела дивны! [29]

Прием звукоподражания

Звукоподражание – прием, хорошо тренирующий весь голосовой аппарат: вокальную опору, мышцы гортани, язык, артикуляционный аппарат. Этот прием хорош тем, что при минимальных усилиях получается выразительный, узнаваемый звук. Он обеспечивает рефлекторность вдоха, создает условия для гибкости, подвижности голосовых интонаций. Но надо учитывать, что этот прием во многом игровой. Надо принять условия «игры» и на самом деле почувствовать себя собакой, лесом, пильщиком дров и т. д.

Педагог сценической речи З. Савкова описывает это так:

...

«Вообразите, что вы стали... собакой. Жарко, скучно, вокруг тишина. Не на кого полаять. Раскрепостите руки, шею, ноги, плечи... Клонит ко сну.

Вдруг скрипнула садовая калитка... Неожиданная радость: вернулся хозяин. Приветствуйте его звонким лаем: «Ав-ав!» (что в переводе на язык людей означает «Я здесь!»). Не «облаивайте» зло своего друга, подайте ему голос. Почувствуйте разницу звучания голоса при выполнении действий: «облаять» и «подать голос». В первом случае –

эмоция злости, ведущая к твердой атаке, которую следует избегать. Во втором – эмоция радости и легкого удивления, ведущие к мягкому атакированию звука. Значит, в формировании голоса по принципу подлаивания надо соблюдать следующие условия: 1) не имитировать «собаку», то есть не искажать тембр своего голоса;

2) «подлаивать» на мягкой атаке; 3) упражнения сопровождать положительными эмоциями, зная о том, что отрицательные эмоции (особенно злость) закрепощают голосо-речевой аппарат.

А теперь сосчитайте, сколько в аудитории стульев, хватит ли всем: Ав-ав-ав-ав-ав-ав-ав... Обязательно включите руку, которая подчеркивает счет стульев... Рука помогает формированию звука. Затем пересчитайте в более быстром темпе: Авававава-авава... Успевайте и в быстром темпе непременно «подлаивать». Этим тренируется третий вид выдыхания (когда воздух «рывками выталкивается»). [5]

Упражнение 174. «ЗВуки природы»

Вспомните звуки природы и воспроизведите их. Свистит ветер: ССССС... Шумит лес: ШШШШШ... Появился шмель: ЖЬЖЬЖЬЖЬ. Жужжит пчела или оса: ЖЖЖЖЖЖЖ. Звенит комар: 3333333. [5]

Упражнение 175. «Надуваем шину» Накачивайте воображаемую «шину», сопровождая движения рук, двигающих поршень «насоса», звукоподражательными: ССССССССС! ССССССССС! ССССС! [5]

Упражнение 176. «Опрыскиваем грядки» Сжимая в руке «грушу» пульверизатора, сопровождайте движение рук звукоподражателями: Ф! Ф! Ф! Ф! Ф! Ф!....

Можно объединить два вида выдыхания в этом упражнении: второй и третий. Нажимайте на «грушу» то рывками (Ф! Ф! Ф! Ф!), то с силой, но медленно (ФФФФФФФФФФФ!). [5]

Упражнение 177. «Сверлим дырку» «Просверлить стену» звуком «З»: 3333333333... (первый и второй типы дыхания).

«Рубанком стругать доску» на звуке «Ж»: ЖЖЖЖ! ЖЖЖЖ! (первый, второй виды дыхания).

«Подметать метлой сухие листья» на звуке «Ш»: ШШШШ! ШШШШ! (первый вид дыхания).

«Косить траву косой» на звуке «С»: СССС!СССС! ССС! (второй вид дыхания).

«Натирать пол щеткой» на звуке «Ш»: ШШШШ!ШШШ-ШШ! (второй вид дыхания).

«Выключающийся пылесос» ЖЖШШШШШ... Когда пылесос выключается, получается «запыхивающийся» звук «Ш» (первый и третий виды дыхания).

«Шипящие проскакивающие пули по песку»: ФУТЬ-ФУТЬ! ФУТЬ-ФУТЬ! (третий вид дыхания).

Взяли «пилу», проверили, как лежит «бревно на козлах». Начали распиливать его: С!С!С! Вначале звук «С» острый, короткий, как движения рук, потому что пила «входит» в древесину. Чем шире амплитуда движения рук, тем длиннее тянувшийся звук ССССС...ССССС...ССССС... [5]

Интонация и рисунок речи

Помните, как в детстве вас просили читать стихи «с выражением»? Почти все дети понимают эту просьбу буквально и стараются выразить в слове чувства, возникающие при чтении стихотворения. И очень часто у детей это получается лучше: верные эмоции помогают им найти правильную интонацию. Актеры тренируются годами, пытаются найти верную интонацию, но получается это не у всех и не всегда. Интонация – самая неуловимая характеристика голоса. Мы можем быть уверены, что говорим выразительно и интересно, а слушающий нас человек зевает, ему наш голос кажется монотонным и усыпляющим. Из-за неправильной интонации радость может быть принята за истерику, печаль – за высокомерие,

шутка – за издевку. В основном это связано с бедностью голосового диапазона. К. С. Станиславский говорил, что у среднего актера диапазон развит лишь на терцию, у хорошего – на квинту, у превосходного – больше чем на октаву. (Учтите, что Константин Сергеевич имел в виду не вокальный, а именно речевой диапазон.) Если даже актерам не всегда удается развить свой диапазон хотя бы до квинты, что говорить об обычных людях! Проблема в том, что многие пытаются выжимать из себя интонацию, между тем как она должна являться сама собой, если, по словам Станиславского, «существует то, что она должна выражать, то есть чувство, мысль, внутренняя сущность, если есть то, чем ее можно передать, то есть слово, речь, подвижной, чуткий, широкий, выразительный звук голоса, хорошая дикция... учитесь владеть манками, развивайте звуковую и речевой аппарат. При этом заметьте себе, что самым важным манком, вызывающим интуитивно интонацию, является приспособление. Почему? Да потому, что сама интонация является звуковым приспособлением для выражения невидимого чувства и переживания. Подобно тому как в области физиологии наилучшее интуитивное движение и действие создаются через приспособление, так и в области психики наиболее тонкое словесное действие и интуитивная звуковая интонация создаются через тот же манок – приспособление. «Случалось ли вам, – спрашивает Станиславский, – слышать простую речь, без особых голосовых повышений и понижений, без широкой тесситуры, без сложной фонетики, графики, которые так важны в области слова? Однако, несмотря на отсутствие всех этих элементов, простая речь нередко производит впечатление. В чем же ее секрет и сила? В ясности воспроизводимой мысли, в отчетливости и в точности выражений, в логичности, в последовательности, в хорошем построении фраз, в их группировке и конструкции всего рассказа. Все это взятое вместе действует на слушателей. Воспользуйтесь же и этой возможностью слова. Учитесь говорить логично и последовательно». [1]

Упражнение 178. «Меняем интонацию» Включите диктофон и произнесите фразы с предложенной интонацией:

1. Умница! Молодец! (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно)
2. Я этого никогда не забуду (с признательностью, с обидой, с восхищением, с гневом).
3. Спасибо, как это вы догадались! (искренне, с восхищением, с осуждением)
4. Ничем не могу вам помочь (искренне, с сочувствием, давая понять бестактность просьбы).
5. Вы поняли меня? (доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой)
6. До встречи! (тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично)
7. Это я! (радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно)
8. Я не могу здесь оставаться (с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно)
9. Здравствуйте! (сухо, официально, радостно, грозно, с упреком, доброжелательно, равнодушно, гневно, с восторгом)

Прослушайте запись. Удалось ли вам передать нужные эмоции при помощи интонации?

Интонация и ударение

Чтобы выстроить верную интонацию, нужно правильно распределить ударения в тексте. В каждой фразе должно быть одно выделяемое слово, в каждом отрывке текста – одна-две ударных фразы (кульминация).

...

«Ударение – выразитель жизни в речи. Речь без ударения – безжизненна. Ударение – элемент точности в речи. Правильное ударение не только в том, чтобы поставить его на том слове, где ему быть надо, но и в том, чтобы снять его с тех слов, на которых ему не надо

быть». [1]

....

«Ударение на выделяемом слове подобно указательному пальцу, который отмечает то, на что следует обратить наибольшее внимание. Словесное ударение в речи то же, что курсив в печати. Часто ударение является ключом для разгадки скрытого смысла. Если фраза без всякого ударения ничего не означает, то не меньшей бессмыслицей является и фраза со всеми ударными словами. Лишнее ударение только затемняет фразу. Пусть в ней будет одно, самое главное, выделяемое слово, вскрывающее душу, центр, основной смысл. Если нельзя обойтись без других ударений, то пусть они не соперничают с главным, пусть они отличаются от него в силе и качестве, в ритме, иначе это не уяснит, а затуманит мысль. Главное ударение должно всегда оставаться вершиной мысли и чувства. Ударение не следует понимать в буквальном смысле слова, точно физический удар в спину, выталкивающий вперед. Это и не насильственный нажим или напор, механически выделяющие отмечаемое слово, и не припечатывание подбородком и наклоном головы. Это и не просто голосовой выкрик. Ударение – выделение, любовное отношение к слову, или, вернее, к тому, что под ним. Это смакование чувства или мысли, это словесное, образное изображение его в том виде, как его представляет себе, как чувствует сам говорящий. При простом, грубом, физическом, внешнем, механическом напоре на ударяемое слово результата не получается, и цель не достигается, так как всякое насилие лишь уродует до неузнаваемости самую фразу. Несоразмерное ударение нарушает все ее пропорции, соотношения частей между собой, а это уродует и затемняет смысл. В самом деле, если мы возьмем одну из прекрасных частей, из которых складывается статуя Венеры, хотя бы ее руку, палец или нос, и несоразмерно увеличим избранную часть, то получится классическая Венера с длинным носом, или с пальцем в пять вершков, или с рукой в полтора метра». [1]

Знаки препинания как указатели ударений в тексте

Знаки препинания могут оказать огромную помощь оратору при подготовке текста. Знаки препинания выделяют ударные слова, и оратор понимает, где надо повысить или понизить голос. Повышения и понижения речи, а также паузы (о которых мы будем говорить чуть позже), выстраивают верную интонацию и придают речи выразительность и разнообразие. Каждый знак препинания, как говорил К. С. Станиславский, имеет свою характерную «голосовую фигуру».

Всего в нашем языке десять знаков препинания: точка, точка с запятой, запятая, двоеточие, скобки, кавычки, вопросительный знак, восклицательный знак, тире, многоточие. Рассмотрим их подробнее.

...

Точка указывает на завершение мысли и законченность предложения. Интонация на точке связана с сильным понижением голоса на ударном слове, предшествующем знаку, – «голос положить на дно». На «завершающей» точке пауза сравнительно длительная, как правило, это разделительная логическая пауза. Но чаще всего точка предполагает развитие мысли в следующих предложениях и обозначает соединительную логическую паузу, тогда голос на такой точке не очень понижается.

Точка с запятой обозначает соединительную паузу, но более короткую, чем при соответствующей паузе натошке, соединяя в единое целое части одного описания. Например: «Его речь была краткой, I связной, I неумолимо логичной; I он никогда не говорил лишних слов; I каждая фраза... I – необходимое звено в цепи доводов». 11 Точка с запятой в данном примере говорит, с одной стороны, о едином смысловом значении фразы, с другой – обращает наше внимание на каждую часть в отдельности.

Запятая говорит о том, что мысль не закончена, а на ударном слове, предшествующем знаку, наблюдается повышение голоса. В речи запятая означает соединительную логическую паузу. К. С. Станиславский заметил, что при запятой хочется «загнуть звук вверх» и оставить «на некоторое время верхнюю ноту висеть в воздухе. При этом загибе звук переносится снизу вверх, точно предмете нижней полки на более высокую... Самое замечательное в природе запятой то, что она обладает чудодейственным свойством. Ее загиб, точно поднятая для предупреждения рука, заставляет слушателей терпеливо ждать продолжения недоконченной фразы». Иногда запятая «не читается», то есть логическая пауза отсутствует.

Двоеточие в устной речи означает соединительную логическую паузу и обычно указывает на намерение перечислить, разъяснить, уточнить то, о чем говорилось перед ним. Голос на двоеточии остается на одной ноте.

Скобки . В звучащей речи слова, стоящие в скобках, произносятся быстрее основного текста и окружены с обеих сторон логическими соединительными паузами. Эти слова служат для уточнения авторской мысли, для дополнительного пояснения, для второстепенного замечания. Перед скобками голос повышается на предшествующем ударном слове, потом на протяжении скобок понижается, и слова произносятся на одной высоте, «бескрасочная» интонация, монотон и, наконец, после закрытия скобок голос возвращается на ту же высоту, которая была до начала скобок. «В природе I (поскольку мы оставляем в стороне обратное действие на нее человека) I действуют одна на другую лишь слепые, I бессознательные силы, I во взаимодействии которых и проявляются общие законы». I I Слова в скобках читаются на одной ноте.

Кавычки . Слова, стоящие в кавычках, произносятся отдельно от всей фразы, интонационно подчеркиваются с помощью логических пауз, изменения высоты голоса, ударения на слове и т. д.

Вопросительный знак передается с помощью повышения голоса на ударном слове вопросительного предложения. Если ударное слово стоит в конце предложения, то голос идет вверх и остается наверху. Если ударное слово находится в начале или в середине предложения, то после повышения голоса на этом ударном слове все остальные слова звучат ниже его.

Когда в предложении содержится несколько ударных вопросительных слов, то обычно голос повышается наиболее сильно на последнем ударном слове, стоящем в конце предложения.

Восклицательный знак передает сильное чувство (требование, похвалу, обвинение, угрозу, восхищение, приказ) и сопровождается сильным повышением голоса на ударном слове; голос идет вверх и затем резко падает вниз.

Многоточие . К. С. Станиславский говорил, что при многоточии «наш голос не подымается вверх и не опускается вниз. Он тает и исчезает, не заканчивая фразы, не кладя ее на дно, а оставляя ее висеть в воздухе». В устной речи голос на предшествующем многоточию ударном слове понижается; многоточие обозначает что-либо недоговоренное, недосказанное, подразумеваемое или прерванную мысль.

Тире в звучащей речи требует некоторого повышения голоса на предшествующем знаку ударном слове и означает соединительную паузу. Этот знак ставится с целью разъяснить то, что находится перед ним, противопоставить одно явление другому или подвести итог. [9]

Константин Сергеевич Станиславский советовал брать почаще книгу и отмечать в ней ударения. «В жизни, – пишет он, – когда мы говорим свои слова, ударения ложатся сами собой более или менее верно. Интуиция грамотнее нас. Она и без законов иногда говорит почти правильно. Но когда мы пользуемся не своими собственными, а чужими словами, приходится следить за ударениями, потому что в чужом тексте мы безграмотны. Надо набить себе сначала сознательную, а потом и бессознательную привычку к правильным ударениям.

Когда ухо привыкнет к ним, вы будете гарантированы на сцене от обычных там ошибок при выделении слов логическими ударениями». [1] Выделяя ударения в текстах, помните, что задача ударения – не уродовать, а прояснить внутренний смысл фразы. Правильное ударение делается без физической потуги и насилия. Стоит лишь слегка повысить звук на ударяемом слоге или отделить его едва заметными паузочками. Старайтесь, по возможности, делать как можно меньше, и только самые необходимые ударения.

Упражнение 179. «Акцент на ударные слова» С помощью карандаша выделите ударения в тексте, а затем прочитайте его, акцентируя ударные слова и фразы:

...

Декабрьское утро было очень тихо, очень снежно. Зимний свет сквозь низкие, но бледные облака лился неяркий, и кругом все казалось кротким. Бесшумно взрывая не успевшие промерзнуть белые, глубокие снега, мелькали санки вдоль Царицына луга. По сторонам расчищенной аллеи возвышались сугробы, закрывая высоко стволы черных деревьев. С веток, отягченных белым покровом, порою мягко и бесшумно падали снеговые хлопья, когда серая, голодная ворона задевала сук своим крылом. Порою и с небес, с особенно низко проходящего облака вдруг начинали медленно опускаться мягкие, точно ничего не весящие, пухлые хлопья снега. Серовато-белая даль на Неве, за Невой была туманна и тиха.

(З. Н. Гиппиус. *Златоцвет*) [30]

Упражнение 180. «Играем с ударениями»

Задание то же, что и в предыдущем упражнении. Но на этот раз попробуйте поиграть с ударениями. Поменяйте ударные слова и послушайте, как будет меняться окраска текста в зависимости от смены ударения.

...

Те, кто бегают за мной, скоро мне надоедают. Знатность не для меня. Богатство я ценю, да не очень. Все мое удовольствие в том, чтобы мне угождали, чтобы за мной ухаживали, чтобы меня обожали. Это моя слабость, да это и слабость всех женщин. Выходить замуж я не думаю, мне никто не нужен, живу я честно и наслаждаюсь своей свободой. Со всеми я хороша и ни в кого не влюблена. Над этими чучелами-воздыхателями, падающими в обморок, я намерена издеваться. И уж пушу в ход все свое искусство, чтобы победить, раздавить, сокрушить гордецов с каменными сердцами, которые нас ненавидят – нас, то лучшее, что произвела на свет прекрасная мать-природа!

(К. Гольдони)

[40]

Упражнение 181. «Прячем второстепенное»

Отметьте в тексте второстепенные слова и затушите их, сняв ударения. Не старайтесь выделить главное ударное слово, ваше внимание должно быть направлено на снятие ударения с невыделяемых членов предложения.

...

«Слушай, ты, вавилонская лихорадка, – сказал он ему, – веди меня окольными дорогами не слишком близко к большой дороге и недалеко забираясь в сторону. Если же ты задумаешь бежать или, чего боже сохрани, завести меня в западню, то я впущу тебе в брюхо такую ягоду, что она не сварится в нем до Страшного суда, хотя бы желудок твой был крепче, нежели у страуса. Зарубаев! отдай ему вожжи и держи за кушак, и чуть он покривит

душой или зашевелит усами, спусти гончую собаку. Понимаешь?»

(А. А. Бестужев-Марлинский)

[22]

Упражнение 182. «Выделяем главное»

С помощью карандаша выделите ударения в тексте, затем прочитайте, акцентируя ударные слова и фразы:

...

Ах, ты не знаешь сердца настоящего мужа, Нора. Мужу невыразимо сладко и приятно сознавать, что он простил свою жену... простил от всего сердца. Она от этого становится как будто вдвойне его собственной – его неотъемлемым сокровищем. Он как будто дает ей жизнь вторично. Она становится, так сказать, и женой его и ребенком. И ты теперь будешь для меня и тем и другим, мое беспомощное, растерянное созданище. Не бойся ничего, Нора, будь только чистосердечна со мной, и я буду и твоей волей и твоей совестью... Что это? Ты не ложишься? Переделась?

(Генрик Ибсен. Кукольный дом)

[32]

Укрупнение речи

Прием «укрупнение речи» помогает сделать рисунок речи более ярким, выпуклым, выразительным. Он заключается в том, что фраза произносится медленно, протяжно – как говорится, «с чувством, с толком, с расстановкой». «Укрупнение речи есть увеличение значительности выражаемого словами содержания. Любую фразу можно произнести как малозначительную – скороговоркой, но можно и «развернуть» – произнести «вразрядку», медленнее, удлинняя гласные и сохраняя при этом логическую стройность фразы, то есть ее композиционное единство». [6] Любопытно, что на это указывал знаменитый русский актер Вл. Яхонтов: «Мы не боялись протяжно произносить слова. Мы догадались, что от этого они становятся крупнее и, как с большой силой пущенная стрела, падают дальше... Нужно стремиться к такой речи, чтобы слова стали объемными и вокальными».

«В каждой фразе, – пишет театральный педагог П. М. Ершов, – как бы ни была она длинна или коротка, есть слова более значительные и менее значительные. В целенаправленном произнесении более значительные – крупнее (“объемнее” и “вокальное”»)). [6] При укрупнении фразы соотношение (в частности, разность или контрастность) значительностей подчеркивается, поэтому в развитии наступления разные слова фразы укрупняются не в одинаковой степени. Укрупняется всегда и обязательно главное, ударное слово, оно звучит как напечатанное курсивом. Для того чтобы произнести крупно даже одно многосложное слово, его нужно произнести по складам (как говорят людям глухим, плохо знающим язык, очень глупым и т. п.), но с обязательным подчеркиванием ударного слога. Слово с неверным ударением трудно понять. Во фразе, произнесенной без укрупнения главного ударного слова, пропадает целеустремленность.

Упражнение 183. «Укрупнение фразы» Несколько раз прочитайте шванку [1] Йорга Викрама, укрупняя каждую фразу, а затем запишите на диктофон. Прослушайте запись.

...

Йорг Викрам

ДОРОЖНАЯ КНИЖИЦА

И слонов, иначе именуемых элѐфантами, можно приручить. Для этого ловцы роют

глубокую яму поблизости от человеческого жилья, слоны проваливаются в эту яму и не могут оттуда выбраться. К упавшему в яму слону подходит ловец и принимается преобильно лупить его длинной палкой. Затем является другой ловец, на глазах у слона избивает и прогоняет первого и вызволяет огромное животное из ямы. И слон в благодарность следует за своим избавителем, как собака. В старинной книжке читаем о том, как святой Макарий заслужил благодарность львицы, вылечив ее львят от слепоты. После этого она стала приносить ему мех и шкуру всех убитых ею животных. Не так много у меня бумаги, чтобы нанести на нее все примеры благодарности, а впрочем, и неблагодарности львов и других зверей. [33]

Чем короче фраза, тем относительно проще композиция картины, рисуемой ею при помощи голосовых средств. Во фразе из трех-четырех слов лепка сводится к укрупнению одного ударного слова, а укрупнять его можно «до размеров плаката. По мере удлинения фразы средства этого становится недостаточно. Длинная фраза воспроизводит сложную картину, в композицию ее могут входить в самых разнообразных сочетаниях противопоставления, перечисления, сопоставления, пояснения и добавления. Активность такой фразы – ясность ее назначения в наступлении – обнаруживается в рельефности лепки, в отчетливом разнообразии фрагментов и деталей и в их прочной взаимосвязи – в подчинении их всех тому главному, что каждая деталь оттеняет, уточняет, поясняет и живописует. Рельефность лепки – и в красочности, и в цельности, и в завершенности фразы. Если фраза не вылеплена, она распадается на несколько фраз или даже на разрозненные обозначения фактов, мыслей, состояний и лишается целеустремленности». [6]

В жизни люди иногда коверкают слова, с трудом подбирают выражения и плохо формулируют свою мысль. Но в моменты эмоционального подъема каждый умеет произносить фразу целиком и, если нужно, рельефно и крупно. На репетициях этого часто приходится от актеров добиваться. Ведь текст – слова и фразы роли – дан автором. Лепить заданную длинную фразу ярко и крупно, как свою собственную, актеру нужно уметь.

Упражнение 184. «Укрупняем и прячем» Прочитайте текст дважды: сначала укрупняя каждую фразу, затем – быстро, без выделения слов.

...

Нынешний век изобрел новую любовь, называемую любовью для проведения времени. Началом ее было желание провести без скуки несколько часов и превратилось в побуждение среди занятий суетных находить занятие порочное. Поклонники ее многочисленны, считая все бездушные существа от мумии бесчувственного старика до учеников модного света.

(И. И. Лажечников
) [34]

Расстановка пауз

Правильная группировка слов и размещение пауз – одно из необходимых условий для хорошей, красивой речи, для верного ощущения природы своего языка и для умелого пользования им. Различают паузы логические и психологические. Психологическая пауза ставится довольно свободно. В то время как логическая пауза подчинена однажды и навсегда установленным законам, психологическая – не хочет знать никаких стеснений и ограничений. Она может быть поставлена перед и после любого слова, будь то часть речи (существительное, прилагательное, союз, наречие и проч.) или часть предложения (подлежащее, сказуемое, определение и проч.). «Во всех указанных случаях, – писал Станиславский, – должно быть непременно соблюдено одно важное условие, а именно:

полное оправдание паузы. Для этого необходимо руководствоваться внутренними намерениями автора пьесы, режиссера и самого артиста, создавшего свой подтекст. Психологическая пауза побеждает, насилует все без исключения существующие правила. В смысле беззакония она подобна своевольному правилу о “сопоставлении”, которое тоже нарушает все мешающее ему».

...

Для доказательства анархизма психологической паузы приведу несколько примеров.

Допустим, что кто-то спрашивает:

«Кого она выбрала себе в спутники?»

Другой отвечает:

«Тебя и меня».

Ввиду того, что союз «и» никогда не отделяется от тех слов, которые он присоединяет, казалось бы, недопустимо делать остановку после него.

Но для психологической паузы закон не писан, и потому можно сказать в ответ на заданный ранее вопрос:

«Тебя и... (психологическая пауза, с поддразниванием, с жестикуляцией, мимикой и другой игрой, возбуждающими ревность)... меня!»

Если бессловесное действие во время вводимой остановки достаточно оправдано и красноречиво, пауза после союза «и» не только приемлема, но и желательна, так как дает жизнь фразе.

А вот еще пример своеволия психологической паузы. Казалось бы, нельзя говорить:

«Этот (пауза) стул».

«Тот (пауза) стол».

«Сам (пауза) человек».

Тем более что существует правило, запрещающее отделять эти слова от определяемых ими.

Но психологической паузе все дозволено, и потому мы мажем сказать:

«Этот (психологическая пауза для настойчивого указания избранного предмета) стул».

«Тот (психологическая пауза для передачи нерешительности при выборе предмета) стол».

«Сам (психологическая пауза с выражением восторга перед другим) человек».

А вот еще новый пример своеволия психологической паузы.

Нельзя сказать:

«Он лежит под (пауза) кроватью».

Но психологическая пауза оправдывает эту остановку и отрывает предлог от существительного.

«Он лежит под (психологическая пауза с выражением отчаяния, негодования по поводу нетрезвого поведения другого) кроватью». [1]

Психологическая пауза ставится перед и после любого слова. «Психологическая пауза является обоюдоострым мечом и может служить как на пользу так и во вред, – предупреждал Станиславский. – Если она поставлена не на месте и плохо оправдана, то производит обратное действие, то есть отвлекает от главного, мешает смыслу, выразительности и вносит путаницу. Если же она поставлена на месте, то помогает не только верной передаче мысли, но и внутреннему оживлению слова». [1]

Нельзя злоупотреблять паузами не только логическими, но и психологическими. От этого речь становится путаной и растянутой. Между тем, на сцене такое явление встречается часто. Актеры любят «поиграть» на всем, на чем можно, в том числе и на молчании. Вот почему они готовы любую остановку превратить в психологическую паузу.

Таким актерам, злоупотребляющим ею, Станиславский рекомендует допускать эту

паузу только тогда, когда она совпадает с логической. Такой прием, по его мнению, уменьшит количество остановок.

Паузы психологическая и логическая могут совпадать или не совпадать. Бывают случаи, когда логическая и психологическая паузы не совпадают, а стоят рядом друг с другом. При этом нередко последняя превышает, перевешивает, заслоняет собой первую, отчего страдает смысл и вносится путаница. Это тоже не может быть приветствуемо. Логическая пауза имеет свою относительную длительность. Но психологическая пауза не стесняется временем. Ее молчаливая остановка может быть очень продолжительной, конечно, при условии заполнения ее содержанием и активным бессловесным действием.

Упражнение 185. «Логические и психологические паузы» Расставьте в тексте логические и психологические паузы. Прочитайте отрывок и запишите его на диктофон.

...

Больше всего на свете я ненавижу гениев. Все эти гении – просто ослы, чем больше гений, тем больше осел. Уж такое это правило, из него не бывает исключений. Из гения, например, никогда не получится делец, как из жида не получится благотворитель или из сосновой шишки – мускатный орех.

(Эдгар Аллан По. Делец)

[35]

Упражнение 186. «Совпадающие паузы»

Расставьте в тексте логические и психологические паузы так, чтобы они совпадали. Прочитайте отрывок.

...

Женщины кроткие, скромные меньше всего имеют надежды на это счастье; но зато они дороже его ценят. Как они благодарны тем мужьям, которые их любят, на какой пьедестал их ставят! Загляните в душу такой женщины! Ведь это храм, где совершается скромное торжество добродетели. Кроткая женщина не столько радуется тому, что ее любят, сколько торжествует, что род людской не совсем пал, что не одна красота, а и скромное, любящее сердце могут найти себе оценку. Это святое, духовное торжество, это ни с чем несравнимая радость победы добра и честной жизни над злом и развратом. Ну, вот и посудите теперь, честно ли обмануть такую женщину?

(Островский Александр Николаевич. Не от мира сего)

[36]

Упражнение 187. «Расставьте знаки препинания»

Из этого текста нарочно убраны знаки препинания. Расставьте их в соответствии с вашим пониманием текста. На основе этих знаков создайте интонационный рисунок текста.

...

К. С. Станиславский.

МОЯ ЖИЗНЬ В ИСКУССТВЕ

Наш знаменитый поэт К. Д. Бальмонт сказал как-то «Надо творить навеки однажды и навсегда!» Сальвини творил навеки однажды и навсегда у Сальвини и у других гениев в эти минуты не было ни тормозни ни торопливости ни истерии ни чрезмерной напряженности ни перетянутого темпа напротив у них было сосредоточенное величавое спокойствие неторопливость которая позволяла доделывать всякое дело до самого конца значит ли это что они не волновались и не переживали со всей силой – внутри конечно нет Это значит

только что подлинное вдохновение проявляется не так как описывают в плохих романах или как полагают плохие критики или как думаете вы Вдохновение проявляется в самых многообразных формах от самых неожиданных причин часто тайно от самого творящего. [2]

Упражнение 188. «Несовпадающие паузы»

Расставьте в тексте паузы таким образом, чтобы логические и психологические паузы не совпадали. Оправдайте это. Прочитайте отрывок.

...

О.Уайльд.

ПОРТРЕТ ДОРИАНА ГРЕЯ

Простые полевые цветы вянут, но опять расцветают. Будущим летом рабитник в июне будет так же сверкать золотом, как сейчас. Через месяц зацветет пурпурными звездами ломонос, и каждый год в зеленой ночи его листьев будут загораться все новые пурпурные звезды. А к нам молодость не возвращается. Слабеет пульс радости, что бьется так сильно в двадцать лет, дряхлеет тело, угасают чувства. Мы превращаемся в отвратительных марионеток с неотвязными воспоминаниями о тех страстях, которых мы слишком боялись, и соблазнах, которым мы не посмели уступить. Молодость! Молодость! В мире нет ничего, ей равного! [37]

Упражнение 189. «Разночтения»

Прочитайте вслух этот отрывок следующим образом:

- а) монотонно, слитно, не соблюдая пауз;
- б) так же монотонно, но останавливаясь в конце каждого речевого акта;
- в) соблюдая интонационный рисунок, делая необходимые интонационные загибы и остановки.

Все варианты надо записать на диктофон. Прослушайте. Какой вариант, по вашему мнению, звучит наиболее естественно?

...

Евгений Замятин.

МЫ

Много невероятного мне приходилось читать и слышать о тех временах, когда люди жили еще в свободном, то есть неорганизованном, диком состоянии. Но самым невероятным мне всегда казалось именно это: как тогдашняя – пусть даже зачаточная – государственная власть могла допустить, что люди жили без всякого подобия нашей Скрижали, без обязательных прогулок, без точного урегулирования сроков еды, вставали и ложились спать, когда им взбредет в голову; некоторые историки говорят даже, будто в те времена на улицах всю ночь горели огни, всю ночь по улицам ходили и ездили. [38]

Упражнение 190. «Паузы и ударения»

В предложенных фразах расставьте паузы, выделите ударные слова. Прочитайте отрывки в соответствии со своими пометками. Запишите на диктофон, затем прослушайте.

...

Аристотель, самый знаменитый из древних мыслителей, полагал, что головной мозг предназначен для охлаждения крови, протекающей через него. Таким образом, важнейший орган оказался уподобленным воздушному кондиционеру.

(А Азимов) [39]

...

Он чувствует холодный испуг. В громе музыки, в этих пристальных светах, в размерном движении людей – что-то предопределенное, властное, чего нарушить нельзя. Да, он говорил то, что должен был говорить, что говорят все, что всякий другой сказал бы на его месте... Значит – покориться, быть так подвластным этим приманкам тела, что куда-нибудь ехать сейчас – с этой женщиной из кофейни.

(В. Гофман
) [40]

...

Ты, конечно, не забыл тех сладких, поэтических минут нашей жизни, когда мы, в юношеских мечтах, все молодили вокруг себя, все обливали радужным блеском, всему вдыхали свежую, могучую жизнь, во все верили, всего надеялись, все любили. То было время золотое, время бесценное: румяное утро чистой, девственной мысли, благоуханная весна юного, расцветающего чувства! О, как дорого заплатил бы я теперь за одно из этих светлых мгновений, с какой жадностью бросился бы навстречу всякой былой мечте, как отпраздновал бы ее мимолетное возвращение!

(Я. И. Надеждин) [41]

Упражнение 191. «Интонация анекдота»

Прочитайте анекдот о Ходже Насреддине. Выстройте интонацию, отмечая логические и психологические паузы. Потренируйтесь с диктофоном, а затем расскажите его пяти разным людям. Помните однако, что анекдот должен быть к месту.

«ТОЛЬКО НЕ ВНУТРИ, А ТАМ, ГДЕ ХОТИТЕ!»

У Ходжи спросили: «Когда несут покойника, то где следует находиться – впереди или позади гроба?» – «Только не внутри, – сказал Ходжа, – а там, где хотите, все равно». [42]

Упражнение 192. «Правила чтения»

Прочитайте стихотворение, стараясь соблюдать все рекомендации, данные в нем.

А. В. Прянишников. ПРАВИЛА ЧТЕНИЯ

Твердо запомни, что, прежде чем слово начать
в упражненьи,

Следует клетку грудную расширить слегка и при этом

Низ живота подобрать для опоры дыханью и звуку.

Плечи во время дыханья должны быть в покое, недвижны.

Каждую строчку стихов говори на одном выдыханьи.

И проследи, чтобы грудь не сжималась в течение речи,

Так как при выдохе движется только одна диафрагма.

Чтенье окончив строки, не спеши с переходом
к дальнейшей:

Выдержи паузу краткую в темпе стиха, в то же время

Воздуха часть добери, но лишь пользуясь нижним
дыханьем.

Воздух сдержи на мгновенье, затем уже чтенье продолжи.

Чутко следи, чтобы каждое слово услышано было:
Помни о дикции ясной и чистой на звуках согласных;
Рот не ленись открывать, чтоб для голоса путь был
свободен;
Голоса звук не глуши придыхательным тусклым
оттенком –
Голос и в тихом звучании должен хранить металличность.
Прежде чем брать упражненья на темп, высоту
и на громкость,
Нужно вниманье направить на ровность, устойчивость
звука:
Пристально слушать, чтоб голос нигде не дрожал,
не качался,
Выдох веди экономно – с расчетом на целую строчку.
Собранность, звонкость, полетность, устойчивость,
медленность, плавность –
Вот что внимательным слухом сначала ищи
в упражнении.

Темпоритм и ритмика речи

Звуки голоса, речь являются отличным материалом для передачи и для выявления темпоритма внутреннего подтекста и внешнего текста. В процессе речи текущее время заполняется произнесением звуков самых разнообразных продолжительностей, с перерывами между ними. Или, иначе говоря, линия слов протекает во времени, а это время делится звуками букв, слогов и слов на ритмические части и группы.

«Природа одних букв, слогов и слов требует обрывистого произношения, – писал Станиславский, – наподобие восьмых или шестнадцатых нот в музыке, другие же звуки должны передаваться более растянуто, увесисто, как целые или полуноты. Рядом с этим одни буквы и слоги получают более сильную или слабую ритмическую акцентуацию. Третьи, напротив, совершенно лишены ее, четвертые, пятые и т. д. соединены наподобие дуолей и триолей, и проч. и проч.

В свою очередь эти речевые звуки прослаиваются паузами и люфт-паузами самых разнообразных длительностей. Все это речевой материал, речевые возможности, с помощью которых создается бесконечно разнообразный темпоритм речи. С помощью всех этих возможностей артист вырабатывает в себе размеренную речь. Она нужна на сцене как при словесной передаче возвышенных переживаний трагедии, так и веселых, бодрых настроений комедии». [1]

Для создания темпоритма речи необходимы не только деления времени на звуковые части, но и счет, создающий речевые такты. Когда выстраивается темпоритм сценического действия, актеры прибегают к помощи метронома. В речевом тренинге метроном будет только мешать. Вместо метронома нужно использовать мысленный просчет и постоянно, инстинктивно прислушиваться к его темпоритму.

«Размеренная, звучная, слиянная речь обладает многими свойствами и элементами, родственными с пением и музыкой, – считал Станиславский. – Буквы, слоги и слова – это музыкальные ноты в речи, из которых создаются такты, арии и целые симфонии. Недаром же хорошую речь называют музыкальной. От такой звучной, размеренной речи сила воздействия слова увеличивается. В речи, как и в музыке, далеко не все равно говорить по целым нотам, по четвертным, по восьмым, по шестнадцатым или по квадриолям, триолям и проч. Большая разница сказать размеренно, плавно и спокойно по целым и полунотам: “Я пришел сюда (пауза), долго ждал (**пауза**), не дождался (пауза) и ушел”, или сказать то же самое с другой длительностью и размеренностью: по восьмым, шестнадцатым, квадриолям и

со всевозможными паузами разных длительностей:

“Я... пришел сюда...долго ждал... не дождался... и ушел...”.

В первом случае – спокойствие, во втором – нервность, возбужденность.

Это хорошо знают талантливые певцы “милостию божией”. Они боятся грешить против ритма и потому, если в нотах написаны три четвертных, то подлинный певец даст именно три таких звука одинаковой длительности. Если же у композитора целая нота, то подлинный певец додержит ее до самого конца. Когда по музыке нужны триоли или синкопы, то подлинный певец передает их так, как того требует математика ритма и музыки. Эта точность производит неотразимое воздействие.

Искусство требует порядка, дисциплины, точности и законченности. И даже в тех случаях, когда нужно музыкально передать аритмию, то и для нее необходима ясная, четкая законченность. И хаос и беспорядок имеют свои темпоритмы.

Все сказанное о музыке и о певцах в равной мере относится и к нам, драматическим артистам. Но существует великое множество не подлинных певцов, а просто поющих людей, с голосами и без них. Они с необыкновенной легкостью подменяют восьмые – шестнадцатыми, четвертные – полунотами, три ровные восьмые сливаются в одну и т. д.

В результате их пение лишается необходимой для музыки точности, дисциплины, организованности, законченности и становится беспорядочным, смазанным, хаотичным. Оно перестает быть музыкой и превращается в простой показ голоса.

То же самое происходит и в речи.

Вот, например, у актеров типа Веселовского существует путаный ритм в речи. Он меняется не только на протяжении нескольких предложений, но даже в одной и той же фразе. Нередко одна половина предложения произносится в замедленном, другая – в сильно ускоренном темпе. Так, например, допустим, фраза: “Почтенные знатнейшие синьоры”, произносится медленно и торжественно, а следующие слова: “и добрые начальники мои”, вдруг после длинной паузы проговариваются очень быстро. Даже в отдельных словах замечается такое же явление. Например, слово “непременно” в первой своей половине произносится скороговоркой, а оканчивается затяжкой для большей убедительности: “непре...м...е...нн...оо...” или “нн...е...пре...менно”.

У многих актеров, небрежных к языку и невнимательных к слову, благодаря бессмысленной торопливости речи просыпание концов доходит до полного недоговаривания и обрывания слов и фраз». [1]

В правильной и красивой речи не должно быть всех этих явлений, если не считать исключительных случаев, когда переменный темпоритм допускается умышленно, ради характеристики роли. Само собой понятно, что перерывы в словах должны соответствовать скорости или медленности речи с сохранением в них того же темпоритма. При быстром разговоре или чтении остановки короче, при медленном – длиннее.

«Наша беда в том, – сетовал Константин Сергеевич, – что у многих актеров не выработаны очень важные элементы речи: с одной стороны, ее плавность, медленная, звучная слиянность, а с другой стороны – быстрота, легкое, четкое и чеканное произнесение слов. В самом деле, редко приходится слышать на русской сцене медленную, звучную, слиянную или по-настоящему скорую, легкую речь. В подавляющем большинстве случаев только паузы долги, а слова между ними проговариваются быстро.

Но для торжественной, медленной речи прежде всего надо, чтоб не молчание, а звуковая кантилена слов безостановочно тянулась и пела.

Еще реже приходится слышать на сцене хорошую скороговорку, выдержанную в темпе, четкую по ритму, ясную по дикции, по произношению и по передаче мысли. Мы не умеем, наподобие французских и итальянских актеров, блеснуть своей быстрой речью. Она у нас выходит не четкой, а смазанной, тяжелой, путаной. Это не скороговорка, а болтание, выплевывание или просыпание слов. Скороговорку надо вырабатывать через очень медленную, преувеличенно четкую речь. От долгого и многократного повторения одних и тех же слов речевой аппарат налаживается настолько, что приучается выполнять ту же

работу в самом быстром темпе. Это требует постоянных упражнений, и вам необходимо их делать, так как сценическая речь не может обойтись без скороговорок. Итак, не берите примера с плохих певцов, не нарушайте ритма речи. Берите за образец подлинных певцов и заимствуйте для своей речи их четкость, правильную размеренность и дисциплину в речи.

Передавайте правильно длительность букв, слогов, слов, остроту ритма при сочетании их звуковых частиц, образуйте из фраз речевые такты, регулируйте ритмическое соотношение целых фраз между собой, любите правильные и четкие акцентуации, типичные для переживаемых чувств, страсти или для создаваемого образа.

Четкий ритм речи помогает четкому и ритмичному переживанию и, наоборот, ритм переживания – четкой речи. Конечно, все это помогает, если эта четкость хорошо оправдана изнутри предлагаемыми обстоятельствами или магическим “если б”». [1]

Упражнение 193. «Ритм стиха» Прочитайте отрывок, стараясь интуитивно найти верный темпоритм стиха.

Вошел! – не бойся, рек, и всюды
Простер свой троугранный штык...
Поверглись тел кровавы груди,
Напрасно слышан жалоб крик;
Напрасно, бранны человеки!
Вы льете крови вашей реки,
Котору должно бы беречь;
Но с самого веков начала
Война народы пожирала,
Священ стал долг: рубить и жечь!
(Г. Державин) [43]

Выработка чувства речевого ритма. Размеры ритмической речи

В любой, даже не сценической речи должен быть свой ритм и темп. Особенно важно владеть темпоритмом тем, кто должен уложить свое выступление в определенное количество времени. Например, учитель должен знать, какую часть урока он будет проверять задания, какую часть отведет на новый материал, и какую – на проверку того, как этот материал усвоен. Чтобы уметь укладывать информацию во время, нужно выработать в себе чувство ритма и темпа речи.

Лучше всего это воспитывается с помощью ритмической, или рифмованной речи (ритм и есть рифма). Разные виды ритмов стиха известны человечеству издревле. Изучение их и нахождение в речи – незаменимый практикум.

Вот примеры классических размеров стиха:

Ямб – двухсложная стихотворная стопа с ударением на втором слоге. Наиболее употребительная стопа русского стиха. Основные размеры: 4-стопный (лирика, эпос), 6-стопный (поэмы и драмы XVIII в.), 5-стопный (лирика и драмы XIX–XX вв.), вольный разностопный (басня XVIII–XIX вв., комедия XIX в.).

Пример:

*Мой дядя самых честных правил,
Когда не в шутку занемог,
Он уважать себя заставил
И лучше выдумать не мог.
(А. С. Пушкин)*

Хорей (греч. choreios – плясовой), или трохей (греч. trochaios – бегущий) – двухсложная стихотворная стопа с ударением на первом слоге.

Пример:

*Мчатся тучи, вьются тучи
Невидимкою луна*

*Освещает снег летучий;
Мутно небо, ночь мутна.
(А. С. Пушкин)*

Дактиль (греч. daktylos – палец) – трехсложная стихотворная стопа с ударением на первом слоге. Пример:

*В рабстве спасенное
Сердце свободное –
Золото, золото
Сердце народное!
(Я. А. Некрасов)*

Амфибрахий (греч. amphibrachys – с обеих сторон краткий) – трехсложная стихотворная стопа с ударением на втором слоге.

Пример:

*На севере диком стоит одиноко
На голой вершине сосна
И дремлет, качаясь, и снегом сыпучим
Одета, как ризой, она.
(М. Ю. Лермонтов)*

Анапест (греч. anapaistos – отраженный, то есть обратный дактилю) – трехсложная стихотворная стопа с ударением на последнем слоге.

Пример:

*Есть в напевах твоих сокровенных
Роковая о гибели весть.
Есть проклятье заветов священных,
Поругание счастья есть.
(А. Блок)*

Пеон – четырехсложная стихотворная стопа с одним ударным и тремя безударными слогами. В зависимости от того, на какой слог стопы приходится ударение, различаются пеоны на 1-й (– и ии), 2-й (и– ии), 3-й (иу-и) и 4-й слог стопы (и ии –). Пеоны часто представляет собой частный случай ямба и хоря.

Примеры:

*Спите полумертвые увядшие цветы,
Так и не узнавшие расцвета красоты,
Близ путей заезженных возвращенные творцом,
Смятые невидевшим тяжелым колесом
(К. Д. Бальмонт)*

*Не думай о секундах свысока.
Наступит время, сам поймешь, наверное, –
Свистят они, как пули у виска,
Мгновения, мгновения, мгновения.
(Р. Рождественский)*

Пентон (пятисложник) – стихотворный размер из пяти слогов с ударением на 3 слоге. Пентон разработан А.В. Кольцовым и употребляется только в народных песнях. Рифма, как правило, отсутствует.

Пример:

*Не шуми ты, рожь,
Спелым колосом!
Ты не пой, косарь,
Про широку степь!*

(А В. Кольцов)

Пиррихий – стопа из двух кратких (в античном стихосложении) или двух безударных (в силлабо-тоническом) слогов. Пиррихией условно называют пропуск ударения на ритмически сильном месте в хорее и ямбе.

Пример:

*Три девицы под окном
Пряли поздно вечерком...*
(А С. Пушкин)

«Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог...»

(Здесь в слове «занемог» имеется только одно ударение, поэтому третья стопа является пиррихией).

«В красе негаснувших страстей».

Пиррихий – чаще всего одно слово, фонетически разделяемое на части, принадлежащие разным стопам.

Трибрахий – пропуск ударения в трехсложном размере на первом слоге («Неповторимая дней благодать...»).

Анакруза (греч. anakrusis – отталкивание) – метрически слабое место в начале стиха перед первым иктом (ударным слогом), обычно постоянного объема. На анакрузу часто падает сверхсхемное ударение. Анакрузой также называют безударные слоги в начале стиха.

Пример:

*Русалка плыла по реке голубой,
Озаряема полной луной;
И старалась она доплеснуть до луны
Серебристую пену волны.*
(М. Ю. Лермонтов)

Сверхсхемное ударение – ударение на слабом месте стихотворного метра («Дух отрицанья, дух сомненья» – М. Ю. Лермонтов).

Пример:

*Когда я ночью жду ее прихода,
Жизнь, кажется, висит на волоске.
Что почести, что юность, что свобода
Пред милой гостьей с дудочкой в руке.*
(А Ахматова)

Спондей – стопа ямба или хорее со сверхсхемным ударением. Как результат, в стопе может быть два ударения подряд.

Пример:

*Швед, русский – колет, рубит, режет.
Бой барабанный, клики, скрежет,
Гром пушек, топот, ржанье, стон,
И смерть, и ад со всех сторон.*
(А. С. Пушкин)

Классический пример – начало «Евгения Онегина» А. С. Пушкина:

«Мой дядя самых честных правил...»

Здесь в первой ямбической стопе первый слог также кажется ударным, как в хорее. Это соседство двух ударных слогов и есть спондей.

Усечение – неполная стопа в конце стиха или полуступиция. Усечение, как правило,

присутствует при чередовании в стихах рифм из слов с ударением на различных слогах от конца (например, женских и мужских рифм).

Пример:

*Горные вершины
Спят во тьме ночной;
Тихие долины
Полны свежей мглой...
(М. Ю. Лермонтов)*

Александрийский стих (от старофранцузской поэмы об Александре Македонском) – французский 12-сложный или русский 6-стопный ямб с цезурой после 6-го слога и парной рифмовкой; основной размер крупных жанров в литературе классицизма.

Пример:

*Надменный временщик, и подлый и коварный,
Монарха хитрый льстец и друг неблагодарный,
Неистовый тиран родной страны своей,
Внесенный в важный сан пронырствами злодей!
(К. Ф. Рылеев)*

Гекзаметр (греч. hexametros – шестимерный) – стихотворный размер античной эпической поэзии: шестистопный дактиль, в котором первые четыре стопы могут заменяться спондеями (в силлабо-тонических имитациях – хорееми). Гекзаметр – самый популярный и престижный античный размер, изобретение которого приписывали самому Аполлону – богу, покровительствующему поэзии. У эллинов этот размер ассоциировался с шумом набегающей на берег волны. Гекзаметром написаны величайшие поэмы Гомера «Илиада» и «Одиссея» (VII век до н. э.), Вергилия «Энеида», а также гимны, поэмы, идиллии и сатиры многих античных поэтов. Возможно до 32-х ритмических вариаций гекзаметра.

В русскую поэзию гекзаметр ввел В. К. Тредиаковский, а закрепили Н. И. Гнедич (перевод «Илиады»), В. А. Жуковский (перевод «Одиссеи»), А. Дельвиг. Пример:

*Гнев, богиня, воспой Ахиллеса, Пелеега сына,
Грозный, который ахейнам тысячи бедствий соделал:
Многие души могучие славных героев низринул
В мрачный Аид и самих распростер их в корысть
плотоядным
Птицам окрестным и псам (совершалась Зевсова воля), –
С одного дня, как, воздвигши спор, воспылали враждою
Пастырь народов Атрид и герой Ахиллес благородный.
(Гомер «Илиада». Пер. Н. Гнедича)*

Пентаметр – вспомогательный метр античного стихосложения; составная часть элегического дистиха, в котором первый стих – гекзаметр, второй – пентаметр. Фактически, пентаметр представляет собой гекзаметр с усечениями в середине и в конце стиха. В чистом виде пентаметр не употреблялся.

Логаэд (греч. logaoidikos – прозаически-стихотворный) – стихотворный размер, образуемый сочетанием неодинаковых стоп (например, анапестов и хореев), последовательность которых правильно повторяется из строфы в строфу. Логаэды – основная форма античной песенной лирики, а также хоровый партий в трагедиях. Часто логаэдические размеры назывались в честь их создателей и пропагандистов: алкеев стих, сапфический стих, фалекий, адоний и др.

Пример:

*Будем жить и любить, моя подруга,
Воркотню стариков ожесточенных
Будем в ломаный грош с тобою ставить...
(Гай Катулл)*

Логаэдами писали и многие русские поэты. Как пример, логаэд с чередованием 3-стопного дактиля и 2-стопного ямба.

Пример:

*Губы мо/и прибли/жаются
К твоим /губам,
Таинства снова свершаются,
И мир как храм.
(В. Я. Брюсов)*

Брахиколон – жанр экспериментальной поэзии; односложный размер (односложник), в котором все слоги ударные.

Пример:

*Бей
тех,
чей
смех,
вей,
рей
сей
снег!
(Н. Н. Асеев)*

*Дол... Вдруг
Сед... Лук
Шел... Ввысь:
Дед.
След... Трах!
Вел –... Рысь
Брел... В прах.
Вслед.
(И. Л. Сельвинский)*

Упражнение 194. «Угадываем размер»

Определите, в каком размере написаны стихи:

*1. Опять стою я над Невой,
И снова, как в былые годы,
Смотрю и я, как бы живой,
На эти дремлющие воды.
(Ф. И. Тютчев)*

*2. В небе тают облака,
И, лучистая на зное,
В искрах катится река,
Словно зеркало стальное.
(Ф. И. Тютчев)*

*3. Ранними летними росами
Выйдем мы в поле гулять.
Будем звенящими косами
Сочные травы срезать!
(А Блок)*

*4. Есть женщины в русских селеньях
С спокойною важностью лиц,
С красивою силой в движеньях,*

*С походкой, со взглядом цариц.
(Я. Некрасов)*

*5. Ночь холодная мутно глядит
Под рогожу кибитки моей,
Под полозьями поле скрипит,
Под дугой колокольчик звенит,
А ямицк погоняет коней.
(Я. Полонский)*

Упражнение 195. «Размер любимых стихов»

Выберите несколько стихов вашего любимого поэта и попытайтесь определить, в каком размере они написаны.

Темпоритм прозы

Не только в музыке и в стихах, но и в прозе есть темпоритм. Но в обыкновенной речи он неорганизованный, случайный. В прозе темпоритм путанный: один такт произносится в одном ритме, а следующий – совсем в другом. Одна фраза длинная, другая – короткая, и у каждой из них свой особый ритм.

Если вам приходилось слышать оперу, арию, песню, написанную не на стихотворный, а на прозаический текст, вы помните, что в таких произведениях ноты, паузы, такты, музыкальный аккомпанемент, мелодия, темпоритм организуют буквы, слоги, слова, фразы речи. Из всего взятого вместе складываются стройные, ритмические звуки музыки, подтекстованные словами. «В этом царстве математического и размеренного ритма простая проза звучит почти стихом и получает стройность музыки». [1] Попробуем и мы пойти по тому же пути в нашей прозаической речи. Вспомним, что происходит в музыке. Звуки нот или голоса поют мелодию со словами. Там, где не хватает нот со словами, там вступает аккомпанемент или ставятся паузы, заполняющие недостающие счетные ритмические моменты такта.

То же самое мы делаем и в прозе. Буквы, слоги, слова заменяют нам ноты, а паузы, люфт-паузы, просчеты заполняют собой те ритмические моменты, на которые недостает словесного текста в речевом такте.

«Звуки букв, слогов, слов, наконец, паузы... являются превосходным материалом для создания самых разнообразных ритмов. При перманентном совпадении слогов и слов с сильными моментами ритма наша прозаическая речь на сцене может быть до известной степени приближена к музыке и к стиху.

Мы это видим в так называемых “стихах в прозе”, а также и в произведениях новейших поэтов, которые можно было бы назвать “прозой в стихах”, – так близко они подходят к разговорной речи.

Таким образом, темпоритм прозы создается из чередования сильных, слабых моментов речи и паузы. При этом надо не только говорить, но и молчать, не только действовать, но и бездействовать в темпоритме.

Паузы и люфт-паузы в стихотворной и прозаической речи получают большое значение не только потому, что они являются частицей линии ритма, но и потому, что им уделена важная, активная роль в самой технике создания и овладения ритмом. Паузы и люфт-паузы налаживают совпадения сильных моментов ритма речи, действия, переживания с такими же моментами внутреннего просчета». [1]

Этот процесс дополнения недостающих ритмических моментов паузами и люфт-паузами Станиславский называл «тататированием»:

«Когда мы напеваем мелодию с забытыми или неизвестными нам словами, последние заменяются нами ничего не значащими звуками, вроде “та-та-ти-ра-ра” и т. д. И мы пользуемся этими звуками при мысленном просчете ритмических пауз, заполняющих в

наших речевых тактах нехватку слов и движений. Отсюда и название “тататирование”. Вас смущала случайность ритмических совпадений в прозаической речи. Теперь вы можете успокоиться: есть средство бороться со случайностями. Это средство – в “тататировании”.

С его помощью можно сделать прозаическую речь ритмичной». [1]

Пример такого «тататирования» приведен в книге К. С. Станиславского «Работа актера над собой»:

Придя сегодня в класс, Аркадий Николаевич обратился ко всем ученикам и предложил им сказать в темпоритме начальную фразу гоголевского «Ревизора»:

«Я пригласил вас, господа, с тем, чтоб сообщить вам пренеприятное известие: к нам едет ревизор!»

Ученики поочередно произносили фразу, но ритма не добились.

– Начнем с первой половины предложения, – приказал Аркадий Николаевич. – Улавливаете ли вы ритм в этих словах?

Ответы оказались разноречивые.

– Можете ли вы написать стихи на эту фразу, приняв ее за первую строку? – предложил Аркадий Николаевич.

Началось коллективное стихоплетство, в результате которого явилось нижеследующее «создание»:

...
*Я пригласил вас, господа, с тем,
Чтоб сообщить вам поскорей всем,
Что ревизор к нам едет сам.
– Кто?
Инкогнито прибудет к нам.
– Что?*

– Видите! – радовался Торцов. – Очень плохие, а все-таки стихи! Значит, в нашем прозаическом такте есть ритм.

Теперь произведем проверку со второй половиной фразы: «чтоб сообщить вам пренеприятное известие», – предложил Аркадий Николаевич.

И на эти слова тоже мигом были сочинены плохие стихи:

...
*Чтоб сообщить вам
Пренеприятное известие
И избежать нам
Так вдруг нагрянувшее бедствие.*

И это новое «произведение» убедило нас в наличии ритма и в другой половине фразы. Скоро и на последний речевой такт были написаны стихи, а именно:

*К нам едет ревизор!
Как едет, что за вздор!*

– Теперь я ставлю вам новую задачу, – объявил Аркадий Николаевич. – Соедините все три стихотворения с разными ритмами в одно и прочтите его подряд, без остановки, как одно целое «произведение».

Многие из учеников пытались разрешить задачу, но у них ничего не вышло.

Разные размеры каждого из насильственно соединенных вместе стихотворных тактов

точно с ненавистью отталкивались друг от друга и ни за что не хотели сливаться. Пришлось самому Торцову взяться за работу.

– Я буду читать, а вы слушайте и останавливайте, если вас слишком сильно покоробит нарушение ритма, – условился он перед началом чтения.

*Я пригласил вас, господа, (гм) с тем, (тра-та)
Чтоб сообщить вам (гм) пренеприятное известие.
Я расскажу вам поскорей (гм) всем, (тра-та)
Как избежать нам (гм) так вдруг нагрянувшее бедствие.
Ну, слушайте меня, друзья (гм),
Я...(тра-та)
Беспокоюсь с некоторых пор (гм) –
К нам едет ревизор (тра-та).*

– Раз что вы, несмотря на путаность стихов, не остановили меня, значит, мои переходы от одного размера стихов к другим размерам, ритмам не слишком вас шокировали.

Иду дальше. Сокращаю все стихи и приближаю их к тексту Гоголя, – объявил Аркадий Николаевич.

*Я пригласил вас, господа, (гм)
с тем, (тра-та)
чтоб сообщить вам (гм)
пренеприятное известие (та):
к нам едет ревизор (тра-та).*

– Никто не возражает, значит, прозаическая фраза может быть ритмичной, – резюмировал Торцов.

Все дело в том, чтоб уметь соединить вместе разнородные по ритму фразы.

“Тататирование” делает почти то же, что дирижер оркестра и хора, которому надо перевести всех музыкантов, певцов, а за ними и всю толпу слушателей из одной части симфонии, написанной, скажем, в 3/4, в другую, написанную в 5/4. Это не делается сразу. Люди, и тем более целая толпа их, привыкнув в одной части симфонии жить известной скоростью и размеренностью, не могут сразу освоиться с совсем другим темпом и ритмом новой части симфонии.

Нередко дирижеру приходится помогать всей массе исполнителей и слушателей перейти в новую волну ритма. Нужны для этого предварительные вспомогательные просчеты, своего рода “тататирования”, которые старательно отбивает дирижер своей палочкой. Он добивается своей задачи не сразу, а проводит исполнителей и слушателей через ряд переходных ритмических ступеней, последовательно подводящих к новому счету.

И мы должны делать то же, чтоб переходить из одного речевого такта с его темпоритмом в другой речевой такт, с совсем другой скоростью и размеренностью. Разница в этой работе у нас и у дирижера в том, что он это делает явно, с помощью палочки, а мы скрыто, внутренне, с помощью мысленного просчета или “тататирования”.

Эти переходы нужны прежде всего нам самим, артистам, для того чтоб четко и определенно вступать в новый темпоритм и уверенно вести за собой объект общения, а через него и всех зрителей театра». [1] “Тататирование” в прозе является тем мостом, который соединяет самые разнообразные фразы или такты самых разнообразных ритмов.

Упражнение 196. «Выстраиваем рисунок» При помощи «тататирования» выстройте ритмический рисунок фразы.

...

Нет ничего обыкновеннее, как признание каких-нибудь мнений, какого-нибудь суждения, даже целого учения – нелепостью.

(Н.Н. Страхов. Вещество по учению материалистов) [44]

Упражнение 197. «Превращаем стихи в прозу»

При помощи «тататирования» превратите стихи в прозу, при этом слова менять нельзя.

Вл. Набоков. ПОЭМА ПЕТЕРБУРГ

Так вот он, прежний чародей,
глядевший вдаль холодным взором
и гордый гулом и простором
своих волшебных площадей, –
теперь же, голодом томимый,
теперь же, падший властелин,
он умер, скорбен и один...
О город, Пушкиным любимый,
как эти годы далеки!
Ты пал, замученный, в пустыне...
О, город бледный, где же ныне
твои туманы, рысаки,
и сизокрылые шинели,
и разноцветные огни?
Дома скосились, почернели,
прохожих мало, и они
при встрече смотрят друг на друга
глазами, полными испуга,
в какой-то жалобной тоске,
и все потухли, исхудали:
кто в бабьем выцветшем платке,
кто просто в ветхом одеяле,
а кто в тулупе, но босой.
Повсюду выросла и сгнила
трава. Средь улицы пустой
зияет яма, как могила;
в могиле этой – Петербург... [45]

Упражнение 198. «Как из прозы сделать стихи» При помощи «тататирования» превратите следующий прозаический отрывок в стихи:

...

Так же как в сумерках смешаны ночь и день, а в волнах – вода и пена, в книге неразрывно соединились два разноприродных начала.

(Хорхе Луис Борхес. Предисловие к каталогу выставки испанских книг).

[46]

Упражнение 199. «Ритмика и логика стиха»

При помощи «тататирования» выстройте ритмический рисунок следующего стихотворного отрывка так, чтобы логические и психологические паузы совпадали:

*Едва успел вернуться я домой,
Дурные вести слышу отовсюду,
Нежданная постигла нас беда:
Дома, детей фиванки побросали.
В вакхическом безумии они
Скитаются в горах, поросших лесом,
И бога Диониса – что за бог,
Не знаю – почитают пляской.
(Еврипид. Вакханки). [47]*

Очень часто в стихотворениях с помощью темпоритма рисуются звуковые образы, то звук колоколов, то скач лошади. Так, например:

*Вечерний звон,
Вечерний звон,
Как много дум
Наводит он!*

Речь складывается не только из звуков, но и из остановок. Как те, так и другие должны быть пропитаны темпоритмом. Темпоритм, по словам Станиславского, «живет в артисте и проявляется во время его пребывания на сцене, как в действиях и движениях, так и при неподвижности, как в речи, так и в молчании». [1]

Что касается стихов, то трудность заключается в том, что в стихе существует предел продолжительности остановки речи. Этот предел нельзя безнаказанно переступить, потому что чрезмерно затянутая пауза рвет линию темпоритма речи. Благодаря этому как говорящий, так и слушающий забывают предыдущую скорость, размеренность стиха и выбиваются из власти темпа и ритма. Тогда приходится заново входить в них.

Это разбивает стих и создает в нем трещину. Однако бывают случаи, когда такие продолжительные остановки неизбежны по требованию самой пьесы, которая вклинивает в стих длинные, безмолвные действия. Вот, например, в первой сцене первого акта «Горя от ума» Лиза стучится в дверь спальни Софьи, чтоб прекратить затянувшееся до рассвета любовное свидание ее барышни с Молчалиным. Сцена идет так:

...

Лиза (*удвери комнаты Софьи*):

...И слышат, не хотят понять,

Ну чтобы ставни им отнять?

(*Пауза. Видит часы, соображает.*)

Переведу часы, хоть знаю, будет гонка,

Заставлю их играть.

(*Пауза. Лиза переходит, открывает крышку часов, заводит или нажимает кнопку, часы играют. Лиза пританцовывает. Входит Фамусов.*)

Лиза:

Ах! барин!

Фамусов:

Барин, да.

(*Пауза. Фамусов идет к часам, открывает крышку, нажимает кнопку, останавливает звон часов.*)

Ведь экая шалунья ты, девчонка.

Не мог придумать я, что это за беда!

Как видите, в этих стихах очень длинные обязательные паузы из-за самого действия. Нужно еще добавить, что трудность выдерживания пауз среди стихотворной речи усложняется заботой о сохранении рифмы.

Чересчур длинный перерыв между словами «гонка» и «девчонка» или между «да» и «беда» заставляет забывать рифмующиеся слова, что убивает и самую рифму, а чересчур короткий перерыв и торопливое, скомканное действие нарушают правду и веру в подлинность совершаемого действия. Необходимо сочетать между собой время, перерывы рифмованных слов и правду действия. Во все эти моменты чередования речи, пауз и безмолвных действий «тататирование» поддерживает внутренний ритм. Он создает настроение, вскрывающее чувство, которое естественным путем втягивается в творчество.

Упражнение 200. «Выстраиваем ритм, расставляем паузы» С помощью

тататирования выстройте ритм и расставьте паузы в монологе Иоанна Грозного:

Нарочно я, с намерением, с волей,
Его убил! Иль из ума я выжил,
Что уж и сам не знал, куда колол?
Нет – я убил его нарочно! Навзничь
Упал он, кровью обливаясь, руки
Мне лобызал и, умирая, грех мой
Великий отпустил мне, но я сам
Простить себе злодеяства не хочу!
(*Таинственно.*)

Сегодня ночью он являлся мне,
Манил меня кровавою рукою,
И схиму мне показывал, и звал
Меня с собой, в священную обитель
На Белом озере, туда, где мощи
Покоятся Кирилла-чудотворца.
Туда и прежде иногда любил я
От треволенья мира удаляться.
Любил я там, вдали от суеты,
О будущем покое помышлять
И забывать людей неблагодарность
И злые козни недругов моих!
И умилительно мне было в келье
От долгого стоянья отдыхать,
В вечерний час следить за облаками,
Лишь ветра шум, да чаек слышать крики,
Да озера однообразный плеск.
Там тишина! Там всех страстей забвенья!
Там схиму я приму, и, может быть,
Молитвою, пожизненным постом
И долгим сокрушеньем заслужу я
Прощенье окаянству моему!

(*А. К. Толстой*) [48] При возобновлении речи после длинной паузы надо на секунду усиленно подчеркнуть стихотворный темпоритм. Такое преподнесение его поможет как самому исполнителю, так и зрителям вернуться к нарушенным и, может быть, забытым скорости и размеру стиха. Вот в эти минуты «тататирование» снова оказывает нам неоценимую услугу. Оно, во-первых, наполняет длинную паузу мысленным ритмическим просчетом, во-вторых, тем самым оживляет ее, в-третьих, держит связь с темпоритмом предыдущей фразы, прерванной паузой, в-четвертых, при возобновлении чтения мысленное «тататирование» вводит в прежний темпоритм.

Вот что происходит в это время в речи и с остановками произносящего стихи.

...

Лиза переходит , I Переведу часы,
I Трата та-та та-та
I Трата та-та та-та
I Хоть знаю, будет гонка (тра),
открывает крышку , I Тата тата та-та
I Заставлю их играть.
нажимает кнопку , I Трата та-та тата тата
часы играют. I Трата та тата тата та

Лиза танцует. I Тра-тата-тата-татата
Фамусов приоткрывает дверь, I
Фамусов подкрадывается. I
Лиза видит, отбегает. I
Лиза: Ах! барин!
Фамусов: Барин, да.
останавливает часовую I Тра та та та та та та та
музыку I Тра та та та та та та та та
Ведь экая шалунья ты, девчонка (тра). [1]

Упражнение 201. «Высчитываем темпоритм»

Прочитайте отрывок, запишите себя на диктофон. Затем с помощью тататирования расставьте паузы в отрывке и прочитайте снова, высчитывая темпоритм. Прослушайте обе записи, при этом высчитывайте про себя темпоритм.

...

Он думал, что свободным быть так просто. Нужно только, чтобы ничто внешнее не приковывало душу обещаньем счастья. Нужно иметь силу не хотеть счастья. Тогда оно придет само, одно возможное сознание этой силы в себе.

(Гиппиус З. Н. Златоцвет. Петербургская новелла)
[30]

Необходимо помнить, что для разных произведений и ролей нужен разный темпоритм. «Среди артистов существуют такие, у которых однажды и навсегда для всех ролей, действий, речи, молчания установлен один-единственный темпоритм... Есть актеры однообразные в своих скоростях и размеренностях. У лиц такого типа темпоритмы приноровлены к их амплуа. У “благородного отца” свой постоянный и благородный темпоритм. У “ingenue” – щебетушек – свой “молодой”, беспокойный, торопливый ритм. У комиков, героев и героинь – свой однажды и для всех ролей установленный темпоритм... Есть много артистов... которые увлекаются только самой внешней формой стихотворной речи, ее ритмом и рифмой, совершенно забывая о подтексте и о его внутреннем темпоритме чувства и переживания. Эти актеры выполняют все внешние требования стихотворной речи с точностью, доходящей до педантизма. Они старательно отчеканивают рифмы, скандируют стихи, механически отбивая сильные моменты, и очень боятся нарушить математически точную размеренность ритма. Они боятся и остановок, потому что чувствуют пустоту в линии подтекста. Да его у них и нет, а без него нельзя любить и самый текст, потому что не ожившее изнутри слово ничего не говорит душе. Можно только внешне интересоваться ритмами и рифмами произносимых звуков. Отсюда механическое “стихотворение”, которое не может быть признано стихотворной речью. То же происходит у артистов этого типа и с темпом. Приняв ту или другую скорость, они неизменно держатся ее все время чтения, не зная того, что темп должен все время, безостановочно жить, вибрировать, до известной степени меняться, а не застывать в одной скорости. Такое отношение к темпу и отсутствие в нем чувства мало отличаются от машинной игры шарманки или от механического отбивания ударов метронома». [1]

Упражнение 202. «Темпоритм и тататирование»

С помощью тататирования расставьте паузы в отрывке и прочитайте его вслух, высчитывая темпоритм.

...

АРКАДИЙ АВЕРЧЕНКО.

ОДЕССА

Во всех других городах принято, чтобы граждане с утра садились за работу, кончали ее к заходу солнца и потом уже предавались отдыху, прогулкам и веселью. А в Одессе настоящий одессит начинает отдыхать, прогулки и веселье с утра – так, часов с девяти. К этому времени все главные одесские улицы уже полны праздным народом, который бредет по тротуарам ленивыми, заплетающимися шагами, останавливается у всякой витрины, у всякого окна и с каким-то упорным равнодушием заинтересовывается каждой мелочью, каждым пустяковым случаем, на который петербуржец не обратил бы никакого внимания. [49]

Слово и движение

Произнося текст роли, актер на сцене не находится в статичном состоянии. Его тело постоянно в движении, и это тоже должно учитываться при занятии речевым тренингом. Главное в таком тренинге – добиться «свободного звучания голоса во время всевозможных по характеру физических действий. При неудобных для звучания положениях тела (говоришь с запрокинутой головой, скрючившись, сидя на корточках, передвигаясь по-пластунски и т. д.), при сопровождении речи активными физическими движениями (пляской, фехтованием, дракой, борьбой, прыжками и т. д.) появляется мышечное напряжение в теле, одышка, которые отрицательно сказываются на качестве звучания речи, могут привести к болезням голосовых связок (несмыкание, дряблость, узелки). Необходимо владеть навыком снятия излишнего мышечного напряжения и не допускать одышки. Для этого надо: 1) научиться останавливать иррадиацию (распространение) мускульного напряжения на голосоречевой аппарат, значит владеть так называемым “изолированным сокращением мускулатуры”. 2) научиться переключать жизненное (физиологическое) дыхание в фонационное (речевое), чтобы они не конфликтовали, уживались, то есть чтобы не было кислородного голодания организма (одышки), а значит, владеть навыком “сбрасывания” неиспользованного в фонации воздуха. 3) научиться координировать речь и движения, чтобы они помогали друг другу, а не мешали передавать суть происходящего на сцене». [5]

Упражнение 203. «Движение на вдох-выдох» Исходное положение: ноги прямо, пятки вместе, руки опущены. Совершайте следующие движения.

Наклон головы вниз – выдох, поднять голову вверх – вдох.

Повороты головы влево, вправо 10–15 раз.

Наклоны головы к левому плечу, исходное положение, наклоны к правому плечу 10–15 раз.

Круговое движение головой слева направо и справа налево. Опуская голову – выдох, поднимая – вдох.

Упражнение 204. «Сложный танец» Исходное положение: руки опущены, ноги шире плеч.

Вдох. Выдыхая, наклониться к левой ноге, потянуться к ней руками, вернуться в исходное положение, то же к правой ноге.

Руки на поясе – вдох, повернуть туловище вправо – выдох, то же влево.

Руками взяться за сиденье стула, отвести туловище назад – вдох, вернуться в исходное положение – выдох.

Руки поднять вверх – вдох, наклониться вперед, стараясь коснуться руками пола, – выдох. Дыхание ритмичное, через нос. Упражнение выполняется сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми.

Руки на поясе, вращение туловища сначала вправо, затем влево, нагибая туловище вниз – выдох, выпрямляя – вдох.

Руки сжать в кулаки и согнуть в локтях. Выбросить правую руку с силой вперед и влево (голова и туловище при этом совершают полуоборот влево), когда правая рука возвращается в исходное положение, выбросить с силой левую руку.

Упражнение 205. «Повороты и счеты» Встаньте, положив руки на пояс и поставив ноги на ширину плеч. Дыхание свободное. На счет «раз» повернуть туловище и голову вправо; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» повернуть туловище и голову влево; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение.

Упражнение 206. «Наклоны в стороны» Исходное положение прежнее. Дыхание произвольное. На счет «раз» наклонить голову к правому плечевому суставу; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» наклонить голову к левому плечевому суставу; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение.

Совершить 5-10 наклонов.

Упражнение 207. «Повороты головы со счетом» Исходное положение прежнее. На счет «раз» повернуть голову вправо; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» повернуть голову влево; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение. Выполнить 5-10 вращательных движений в каждую сторону.

Упражнение 208. «Наклоны головы со счетом» Исходное положение прежнее. На счет «раз» сильно наклонить голову вперед; на счет «два» возвратиться в исходное положение; на счет «три» наклонить голову назад; на счет «четыре» возвратиться в исходное положение. Наклониться вперед и назад 5-10 раз.

Упражнение 209. «Дотянуться и присесть» Встать, расставив ноги на ширину плеч и опустив руки вниз. На счет «раз», поднимаясь на носки, поднять руки вверх и сделать вдох; на счет «два» руки опустить вниз, одновременно становясь на пятки, присесть, расслабляясь и выдыхая воздух.

Упражнение выполнить 5-10 раз. Если при этом возникнет головокружение, следует прекратить выполнение упражнения.

Интересно, что развитие движений и формирование речевых навыков у детей тесно связаны между собой. Эту особенность могут использовать и актеры, занимающиеся речевым тренингом. Преподаватель сценической речи З. В. Савкова считает, что сочетание работы над техникой речи с ритмическими движениями тела дает хороший эффект и помогает снять напряженность, скованность. «При работе можно использовать ходьбу, движения рук и ног, производить жесты, помогающие пониманию содержания речи, – пишет она. – Рекомендуются задания следующего типа: – проговаривание скороговорок или считалок с дирижированием в такт речи (указательный палец правой руки движется вверх-вниз, движение-слово):

Папа тут, папа там,

Папа, папа тут и там.

Мама тут, мама там,

Мама, мама тут и там.

Папа тут, мама там,

Папа, мама тут и там.

– проговаривание считалки с движениями: Шли, шли, шли (*идти по кругу, шаг-слово*).

Мы (*широкий жест по кругу*) пирог нашли (*слегка наклониться вперед, руки протянуты вниз*).

Сели, поели (*сесть на пол, имитирующий жест рукой*) и дальше пошли (*встать, взмах рукой вперед*).

Существует целый ряд упражнений, основанных на имитации звуков и движений различных естественных ситуаций, например: а) воображаемым насосом накачайте шину велосипеда, делая руками привычные движения и произнося С-С-С-С, С-С-С-С, С-С-С-С....

б) короткими, отрывочными движениями сжимайте “грушу пульверизатора”, сопровождая движения звуками Ф! Ф! Ф! Ф!....

в) изобразите, что вы рубанком стругаете доску: Ж-Ж-Ж-Ж! Ж-Ж-Ж-Ж!....

г) покажите, как вы косите траву: С-С-С-С! С-С-С-С!....

д) натрите пол щеткой: Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш! Ш-Ш-Ш-Ш!». [5]

Вот несколько упражнений, предложенных З. В. Савковой:

Упражнение 210. «Семь отчаянных пиратов» Подберите движения к следующей долгоговорке:

Шли из Африки в Саратов

Семь отчаянных пиратов.

видят надпись на столбе.

Продолжай: и те де, и те пе.

Шли из Африки в Саратов... [5]

Упражнение 211. «Поиск движения» Прочитайте отрывок и отметьте, какие движения должен делать актер, произнося этот текст. Прочитайте отрывок с движениями.

...

Я прилагал все усилия. Я бегал вперед и назад. Я извивался. Я перепробовал все формы, чтобы не быть убийцей. Я пробовал быть собакой, кошкой, тигром, столбом, камнем! Я, между прочим, тоже пытался быть розой! Не смейтесь. Я сделал, что мог. Я сам себе строил рожи. Люди говорили, что меня било в конвульсиях. А я хотел пойти против течения времени, отменить то, что сделал, заново пережить время до преступления. Пойти против течения с легкостью – но мое тело не проходило. Я пробовал еще – невозможно. Всем вокруг было на меня наплевать. Они не подозревали об опасности, пока не начали волноваться. А мой танец! Стоило видеть мой танец! Как я танцевал, парни, как я танцевал!

(Жан Жене. Высокий надзор)

[50]

Упражнение 212. «Хоровод»

Выполняйте движения в соответствии со словами народных песен:

СО ВЬЮНОМ Я ХОЖУ

Со вьюном я хожу,

С золотым я хожу.

Я не знаю, куда вьюн положить,

Я не знаю, куда вьюн положить.

Положу я вьюн на правое плечо,

А со правого на левое,

Я ко девушке иду, иду, иду,

Ко хорошенькой поближе подойду,

Рассчитаюся, рассчитаюся, рассчитаюся –

Назад пойду.

МЫ СЕЯЛИ, СЕЯЛИ ЛЕНОК

Мы сеяли, сеяли ленок, а

Мы сеяли, приговаривали, да

Чеботами приколачивали, да

Ты удайся, удайся, ленок,

Ты удайся, мой беленький ленок,

Лен, мой лен,

Белый лен.

А мы пололи, пололи ленок, а

Мы пололи, приговаривали, да

Чеботами приколачивали, да

Ты удайся, удайся, ленок, да

Ты удайся, мой беленький ленок,

Лен, мой лен,
Белый лен.
А мы катали, катали ленок, а
Мы катали, приговаривали, да
Чеботами приколачивали,
Ты удайся, удайся, ленок,
Ты удайся, мой беленький ленок,
Лен, мой лен,
Белый лен.

А мы вязали, вязали ленок, да
Мы вязали, приговаривали, да
Чеботами приколачивали, а
Ты удайся, удайся, ленок,
Ты удайся, мой беленький ленок,
Лен, мой лен,
Белый лен.

Вот мы клали, мы клали ленок, а
Вот мы клали, приговаривали, да
Чеботами приколачивали, да
Ты удайся, удайся, ленок, а
Ты удайся, мой беленький ленок,
Лен, мой лен,
Белый лен.

А мы снимали, снимали ленок,
Мы снимали, приговаривали,
Чеботами приколачивали, да
Ты удайся, удайся, ленок,
Ты удайся, мой беленький ленок,
Лен, мой лен,
Белый лен.

Уж мы мяли, мы мяли ленок,
Уж мы мяли, приговаривали,
Чеботами приколачивали,
Ты удайся, удайся, ленок,
Ты удайся, мой беленький ленок,
Лен, мой лен,
Белый лен.

ЗАПЛЕТИСЯ, ПЛЕТЕНЬ

Заплетися, плетень, заплетися,
Ты завейся, труба золотая,
Завертись, камка хрущатая!
Ах, свет сера утица!
Потопила малых детушек
И в меду, и в патоке,
И в явстве сахарном!
Расплетися, плетень, расплетися,
Ты развейся, труба золотая,
Развернись, камка хрущатая!
Ах, свет сера утица,
Выкупай малых детушек
Из меду, из патоки,
Из явства сахарного!

Упражнение 213. «Танго» Прочитайте отрывок и подумайте, какие движения ассоциируются у вас с этим текстом:

...

Танцор танго напоминает собою туго натянутую тетиву, мечущую стрелы нового экстаза, первое и главное значение которого состоит в том, что этот экстаз есть экстаз бурнопламенного льда, есть экстаз, скованный внешней сосредоточенностью ласкающего и как бы печального ритма, есть экстаз потенциальный, за которым видятся неизмеримые возможности, но который никогда не перейдет в непосредственную бурность.

Танцор танго символизирует нам подземные раскаты, содрогающие поверхность обширной равнины нашей будничной жизни, отрывающее от обычного, зовущее нас в прекрасные и неведомые дали. Но все обаяние танго и состоит именно в том, что никогда не прорвется эта кора, никогда психическая острота переживаемого момента не выльется в разгульном жесте или непристойном движении. И в этом – несомненное и главное откровение нового танца, ставящего его в одну плоскость с современной психологией, в этом – несомненное преображение нашей действительности, в этом – сказка XX века.

(М. М. Бонч-Томашевский)

Речь и память. секреты правильного запоминания текста

Для каждой роли актерам приходится запоминать большое количество текста. Ораторам в этом смысле чуть полегче, потому что у них есть возможность заглянуть в конспект. Но все же оратор будет чувствовать себя намного увереннее, если будет помнить хотя бы ключевые фразы своего выступления. Поэтому и актеру, и любому человеку «речевой» профессии необходимо укреплять и развивать память. Методик и упражнений для развития памяти существует множество. Каждому нужно установить, какой вид упражнений подходит ему лучше всего – исходя из того, какая память развита у него больше. «Один обладает моторной памятью, как Наполеон, человек, возможно, с наилучшей в свое время памятью на имена: он трижды записывал каждое новое имя, выбрасывал записку и помнил это имя. Человеку, настроенному на акустическую память, рекомендуется заучивать вслух: ему нужно слышать то, что он учит. Опорой памяти для людей, настроенных на визуальное восприятие, служит, например, обдуманное расположение ключевых слов (подчеркивание, раскрашивание, а также рисунки, усиление памяти с помощью схем)» [8].

Прежде всего решите, к какому типу Вы можете отнести себя, настойчиво и не жалея времени рассмотрите и обдумайте, что хотите выучить.

Тест на определение типа памяти Для проведения этого теста вам понадобится три листа бумаги. Пронумеруйте их.

Прочитайте вслух слова:

Лампа

Яблоко

Карта

Гроза

Утка

Мяч

Кошка

Лист

Дом

Газета

Отложите книгу, запишите то, что запомнили, на листе № 1.

Прочитайте слова про себя и представьте эти предметы:

Чайник
Самолет
Бабочка
Ноги
Лошадь
Доска
Свеча
Журнал
Машина
Солнце

Отложите книгу, запишите то, что запомнили, на листе № 2. Прочитайте слова и «запишите» каждое слово в воздухе:

Волк
Коньки
Самовар
Пила
Лодка
Прогулка
Загадка
Стол
Хлеб
Сок

Отложите книгу, запишите то, что запомнили, на листе № 3.

Затем сравните все три листа. Если больше совпадений на листе № 1, у вас преобладает аудиальная память. Если на листе № 2 – зрительная, если на листе № 3 – кинестетическая.

Приемы запоминания текста

У каждого профессионального оратора есть свои приемы запоминания текста. Своими наблюдениями о запоминании текста делится в «Монологе о театре» сербский актер и режиссер Стево Жигон:

«Нас, актеров, часто спрашивают, как мы запоминаем такие длинные тексты. Когда-то репетиций было очень мало: в понедельник первая репетиция нового спектакля, а в субботу уже премьера. И так из недели в неделю. Суфлер в то время был в спектакле самым важным человеком в труппе.

В Югославском драматическом театре репетиций было много. Боян Ступица в только что основанном им театре с большой любовью обеспечил своим актерам исключительные условия труда (у каждого была личная гримуборная с диваном, по две сорочки и по костюму для работы и даже массажистка в ванной), но и продлил время репетиций, действительно предоставив актерам самое исключительное из условий труда: возможность длительных исследований, усовершенствования, поиска...

В Югославском драматическом суфлер был нужен не столько на спектаклях, сколько на репетициях, помогая нам под его шепот овладеть всеми другими действиями, которые вместе с текстом представляют актерское искусство. Так незаметно в нас входил текст, и мы его, так сказать, никогда не учили наизусть, запоминая его как составную часть актерского поведения на сцене.

Однажды я сам это испытал на своей шкуре, причем очень драматично. На Правовом факультете в Белграде был хороший обычай каждый год для будущих судей, прокуроров и адвокатов устраивать конкурс на звание лучшего оратора. И всегда приглашали актера, который бы первым показал свое искусство красноречия. В тот год позвали меня с моим Робеспьером.

А так как в эти дни у меня гостила мама, я привел ее с собой. Когда мы появились на

входе в большой амфитеатр Правового факультета, который уже был переполнен, раздались аплодисменты в мою честь, почти овации, так что я почувствовал себя боксером, выходящим на ринг. Я ощутил, что значит таять от самодовольства и чувства собственной значимости.

Я настолько отдался наслаждению собой и тем, что мама – свидетельница моего успеха, что напрочь забыл текст монолога, который произносил уже множество раз. Пока мы с мамой ждали, когда меня вызовут на кафедру, я напрасно старался вспомнить текст, хотя бы некоторые фразы из середины монолога. Все вылетело из головы! Напрочь! Меня охватила паника. И тут меня позвали. Я медленно направляюсь к кафедре, пытаюсь оттянуть время. Аплодисменты, сопровождавшие снова мой выход, стали смолкать, как только я оказался на кафедре, и постепенно наступила та особая тишина в зале, которую так любят актеры. На сей раз она привела меня лишь в еще большее отчаяние. Конечно, я мог просто сказать студентам: “Простите, не знаю, что со мной, мне нужно сесть, а когда вспомню, сообщу...” Это, наверное, было бы даже симпатично... Но тут на скамейке амфитеатра сидела моя мама. Я чувствовал, что подобная близость с таким множеством публики не соответствовала ее представлениям о поведении актера, и поэтому отказался от этого привлекательного решения. А тишина была все плотнее. Ее уже можно было резать, как хлеб.

Тогда мне пришла в голову мысль, что, возможно, текст “всплывет”, если я приму позу, которую принимал в театре, в гриме и костюме, с белым париком на голове... Работая над ролью Робеспьера, я собрал много данных об этой исторической личности (у него был писклявый голос, кружилась голова во время выступлений перед большим скоплением народа, руки у него потели, он страдал близорукостью, сухостью во рту, тренировал жестикуляцию перед зеркалом, учил свои выступления наизусть) и, таким образом, создал себе определенное представление об этом таинственном и одиноком революционере, организаторе кровавого Термидора, на первый взгляд, совсем не симпатичного, но пользующегося большой любовью бедноты, которая его, как известно, любовно звала “неподкупным”.

Итак, я рассуждал: если мне удастся войти в тот образ, который я создал в своем воображении на основе всех этих данных, возможно, текст, как составная часть этого образа, “всплывет” из глубин моего сознания. На самом деле мне хотелось применить и опробовать утверждение Станиславского, по которому актеру необходимо стараться выразить образ, который он создает, всем своим существом, а не только при помощи авторского текста, объединив все это в единое целое.

Так я, играя Робеспьера, например, незаметно вытирал “потные” ладони о фалды фрака, жмурился, чтобы лучше видеть, театрально заученно, отрететированно жестикулировал, как бы придавал пластику мысли, говорил дрожащим, ломающимся голосом, неуверенно держался на ногах, и все это подтверждалось прочитанным мной о нем в книгах. Пожалуй, только один, несколько саркастический вопрос режиссера ко мне остался без ответа: “Почему ты так запрокидываешь голову? Ты что, прочитал, что у него была вывихнута шея?” Действительно, я не мог ответить, почему мне так подходит эта закинутая голова.

Таким образом, когда я перед тысячей студентов и перед мамой, ухватившись за кафедру, как утопающий за соломинку, попытался вызвать текст, заняв характерную позу естественно, думая одновременно и о том, что позор будет еще большим, если я перед таким количеством народа начну “кривляться” и делать движения, настолько несоответствующие моей обычной одежде, и после всего этого – ничего... Между тем у меня не было выбора. Тишина длилась слишком долго. В отчаянии я “вхожу в образ”, и, к великому счастью, текст всплывает из глубин моего общего самоощущения.

В чем была суть? Когда я “занял позу” и откинул голову, я в этот миг над собой увидел головы студентов, напряженно ожидающих начала моего выступления. И якобинский клуб, где Робеспьер держал эту речь, тоже имел форму амфитеатра. Вероятно, я, листая исторические книги, подсознательно занял позу трибунов-революционеров (как на

иллюстрациях) в Конvente и в якобинском клубе, что обращались к публике в тех амфитеатрах, закинув голову, вероятно, потому, что обращались главным образом к тем, кто сидел далеко и высоко. Может быть, потому, что там обычно сидела оппозиция...

Когда я увидел над собой головы студентов, вдруг сразу же стала оправданной и эта моя запрокинутая голова, и сразу же мое поведение стало созвучным данным обстоятельствам. Как будто из моего сознания ушла какая-то фальшь, которая мне мешала. Всем своим существом я ощутил какую-то великую гармонию. Из этой-то гармонии и “всплыл” текст: “Мы лишь ждали крика гневного негодования...” Какое облегчение! Эту гармонию всего организма Станиславский называл органикой (органическим поведением).

Когда мы с мамой после огромного успеха у публики оказались на улице, она через некоторое время спросила: “Что ты так важничал вначале?” Она была права. Входя в амфитеатр, я настолько наслаждался своей значительностью, купаясь самолюбиво в приятных волнах своей “популярности”, то есть настолько был занят собой, что не заметил, когда я потерял своего Робеспьера». [52]

Упражнение 214. «Запомните слова» Пользуясь приемами, описанными в статье Стево Жигона, запомните эти слова:

Искушение

Думать

Камень

Польза

Пицца

Поход

Множество

Юбка

Шляпа

Столб

Свежесть

Видеть

Собеседник

Цифра

Хозяйство

Рисунок

Десять

Память оратора

Человеческая память неоднородна. Она бывает кратковременная – когда человек лучше помнит то, что случилось недавно; долговременная – когда недавние события размываются, а то, что случилось давно, видится, словно это было сегодня. А есть длинная и короткая память. Длинная память позволяет нам запоминать большие объемы информации. Короткая память – это способность сохранять информацию в течение короткого времени. Эта кратковременная память важна, например, чтобы оратор во время речи, пробежав глазами ближайшие ключевые слова, сумел их запомнить и затем при «контакте глаз» со слушателями развить в формулировки. Каждому нужно установить, какой вид упражнений подходит ему лучше всего. Как же подчинить себе память? Опыт показывает, что укрепление памяти достигается прежде всего комплексным воздействием трех составляющих:

- ◆ концентрации (повышения способности к восприятию);
- ◆ создания ассоциаций (мостиков памяти);
- ◆ повторения.

...

Советы ораторы

Чтение вслух способствует лучшему усвоению материала (так как соединяет зрение и слух). Для повторения возьмите по мере надобности лишь небольшую часть материала, но такую, которую вам нужно основательно запомнить.

При повторении делайте перерывы (созидательные перерывы). Намного эффективнее заучивать материал в течение двух дней по часу в день, чем в течение двух часов в один день, потому что во время перерыва между занятиями подсознание продолжает закрепление материала в памяти. Экспериментальная психология (по Эббингхаузу и др.) показала, что часть заучиваемого материала забывается очень быстро, но затем забывание идет медленнее. Вывод: повторение начинайте раньше. И подумайте еще об одном: «Многие люди имеют плохую память только от того, что загружают свою память информацией в неподходящее время, когда утомлены» (Мюллер– Фрайенфельс).

Мнемотехника. Метод ассоциаций

Если у вас преобладает визуальная память, то для запоминания текста вы можете воспользоваться приемами мнемотехники.

Мнемотехника построена на работе с образами. Часто это вызывает трудности, поскольку большинство людей привыкли руководствоваться логикой, и работа с образами поначалу может оказаться затруднительна.

Для тренировки образных способностей можно использовать упражнение под названием «Цепь образов». Оно описано в книге Гарри Лорейна «Развитие памяти и способности концентрироваться» и рекомендуется для укрепления творческих способностей. Гарри Лорейн в книге «Суперпамять» описывает его под названием «метод корреляций для развития воображения». Также это упражнение известно как «Катена» – игра для развития креативного мышления. Вполне возможно, вы его встречали и под другими названиями – правила его просты, а играть можно в одиночку и в компании.

Правила игры Берутся любые два слова. Требуется связать их цепочкой слов-ассоциаций. Для связи следует использовать слова, между которыми есть что-то общее или наоборот противоположное.

Пример: *Часы и Облако.*

Возможное решение: *Часы – Время – День – Солнце – Небо – Облако.*

Ясно, что существуют и другие способы, позволяющие связать эти два образа. Каждый может придумать что-то свое – и это также будет правильно. Главное – это установить связь между соседними словами.

И еще один пример: *Петух – Демон.*

Возможное решение: *Петух – Двор – Церковь – Бог – Демон.*

При переходе от *Бога к Демону* использовался переход на основе противоположностей. Такое тоже возможно.

В некоторых случаях ассоциации оказываются настолько очевидны, что создавать цепь образов смысла нет. Например, для пары *Кран – Труба* вполне естественным будет представить кран, поднимающий трубу. В этом случае имеет смысл придумать дополнительные ассоциации: *Кран – Трос – Крюк – Труба.*

Упражнение 215. Игра в ассоциации Перед выполнением этого упражнения рекомендуется прочитать описание ассоциативного метода.

Упражнение выполняется в три этапа.

1. Для запоминания вам предлагается несколько пар слов, записанных в два столбца. Для каждой пары нужно создать ассоциацию. Рассмотрим это упражнение на примере трех пар слов.

Первое слово	Второе слово
Корабль	Спираль
Цирк	Звезда
Аквариум	Впечатление

а) *Корабль – Спираль* – представьте корабль, поднимающийся по спирали в небо;
 б) *Цирк – Звезда* – представление в цирке, в котором арена не круглая, а в виде пятиугольной звезды. В центре стоит дрессировщик, а в каждом углу звезды сидит лев;
 в) *Аквариум – Впечатление* – проблема в данном случае заключается в достаточно абстрактном слове впечатление. Если аквариум и цирк представить себе можно без труда, то такое трудное слово как впечатление осилить будет гораздо сложнее. В таких случаях вместо абстрактного слова для участия в ассоциации подбирают похожий по смыслу образ, который можно выразить более конкретно. В данном случае можно представить такую картину: хозяин аквариума, находясь под огромным впечатлением от красоты рыб, живущих в этом аквариуме, вытащил его на улицу, останавливал проходящих мимо, чтобы все видели этот аквариум и восхищались им.

2. На втором этапе вы, просматривая слова левого столбца, на основе созданных ассоциаций вспоминаете слова правого столбца. Прочитав слово «корабль», вы видите, как он поднимается в небо, и вспомните слово спираль. Пятиугольная арена цирка подскажет звезду, а восторженный чудака с аквариумом – напомнит о впечатлении.

3. Проверка того, что вам удалось запомнить. Хотя использование ассоциативного метода позволит сразу увеличить количество запоминаемых слов, оно редко бывает стопроцентным. Причин тут несколько – отсутствие опыта работы с образами, незнание собственных особенностей. Регулярные тренировки разовьют ваши способности и улучшат качество запоминания.

Если вы считаете, что это слишком просто, и для того, чтобы вспомнить второе слово, совсем не обязательно строить какие-то ассоциации, попробуйте выполнить упражнение (как его выполнить на данном сайте – описано ниже), хотя бы для 10 слов, сначала просто надеясь на свою память, а затем с использованием своей фантазии и ассоциаций.

Упражнение 216. «Связь ассоциаций» Это упражнение на запоминание последовательности не связанных между собой слов. Его выполнение основывается на методе ассоциаций. Суть упражнения заключается в следующем:

1. Свяжите с помощью ассоциации первые два слова.
2. Теперь свяжите с помощью ассоциации второе и третье слово.
3. И т. д. до конца списка.

В результате выполнения описанных операций получится, что каждое слово в цепи связано ассоциациями с предыдущим и последующим словами, являясь звеном в цепи ассоциаций. Слова для запоминания:

Алтарь
 Луна
 Яйцо
 Нога
 Хруст
 Тишина
 Сердце
 Страх

...

Пример использования метода «Список слов»

Пусть необходимо запомнить следующую последовательность:

Нож – Лесть – Лиса – Игла – Приют – Учитель – Чемодан – Фраза – Чешуя – Мох
Для данной словесной цепи можно составить следующую цепь ассоциаций.

Заполучив Ноже помощью Лести, Лиса выманила и Иголку в доме, где нашла Приют. Приют ей предоставил Учитель, который всюду расхаживал с Чемоданом. Была произнесена Фраза о том, что в чемодане находится Чешуя, которую нужно будет смешать с Мхом.

Таким образом, получим более-менее связный рассказ, составленный из этих слов. И что самое главное, рассказ, в отличие от списка слов, на основе которых он создан, запомнится сам собой. А вместе с ним и список слов.

Метод Цицерона

Рассмотрим возможность использования метода Цицерона, или, как его еще называют, метода дорог, для запоминания последовательности слов. Если вы заранее подготовили «дорогу» или «матрицу образов», то можете начинать упражнение.

Как запоминать?

Запоминание списка слов с помощью метода дорог заключается в расставлении слов по ключевым местам вашей дороги. Вы берете первое слово и создаете ассоциацию с первым образом вашей матрицы. Затем создаете ассоциацию второго запоминаемого слова со вторым образом вашей матрицы. Этот процесс нужно продолжить до конца, пока не закончится список слов, который нужно запомнить. Если образы в вашей матрице закончились быстрее, то к этой матрице нужно присоединить другую матрицу и продолжить запоминание.

Как вспомнить?

Воспроизведение запомненной информации очень похоже на то, как это делалось в упражнении «Пары слов»: вам известно одно из слов, нужно мысленно воспроизвести образ, соответствующий паре слов, чтобы вспомнить второе слово. Затем перейти к следующему слову.

Упражнение 217. «Метод дорог»

Запомните следующие слова с помощью метода дорог:

Продолжение

Утро

Курьер

Здоровый

Свинина

Положение

Кров

Лицо

Просьба

Тройки слов

Зачем это нужно?

Зачем нужно запоминать тройки слов? Дело в том, что очень часто приходится запоминать информацию, которую удобнее запоминать не как последовательность слов, а в виде блоков образов, каждый из которых содержит по три-четыре ключевых слова. Из этих блоков создается единый образ, который и ассоциируется с отдельным образом этой матрицы. Подробнее об этом в следующем упражнении, а пока о том, как запоминать тройки слов.

Запоминание троек Цель упражнения – запомнить не просто слова, а набор слов. Наборы, которые вам предоставляются, содержат

ровно по три слова. В реальной жизни такое редко случается. Вероятно, что обычно вам придется иметь дело со списком от двух до пяти слов. Из этого набора вам нужно составить единый образ и затем создать ассоциацию с очередным местом в вашей матрице. Как создавать ассоциацию, описано в предыдущем упражнении. Сейчас же приведем пример создания образов из трех различных объектов.

Первое слово	Второе слово	Третье слово
Абажур	Кулак	Бабочка
Кино	Кроссворд	Писарь
Гипс	Ворона	Воля

Абажур – Кулак – Бабочка – на первое место вашей матрицы можно поместить стеклянный абажур, в форме кулака, внутри абажура вместо лампочки светится бабочка.

Кино – Кроссворд – Писарь – на втором месте писарь, сидящий в полутемном зале кинотеатра, гусиным пером (чтоб не забыть, что это именно писарь) разгадывает кроссворд.

Гипс – Ворона – Воля – дальше в вашей матрице на обломках гипсовой клетки довольная ворона, каркая, наслаждается волей.

Упражнение 218. «Тройки слов» Запомните следующие тройки слов:

Капелла – Шарф – Сеет

Ночь – Союз – Ведро

Общество – Седина – Поезд

Река – Лабиринт – Сани

Остров – Дрова – Взгляд

Собака – Хижина – Малыш

Запоминание текстов

Метод мест можно использовать для запоминания достаточно объемной информации: например, текстов, речей и т. д. Ниже описан процесс запоминания.

Запоминание текста осуществляется в три шага.

1. Разбейте текст на отдельные смысловые участки.

2. На каждом участке выберите несколько ключевых слов.

3. Из выбранных ключевых слов создайте общий образ и поместите его на соответствующее место в матрице.

Воспроизведение текста осуществляется в обратном порядке:

1. Вызовите в памяти первую ячейку вашей матрицы и воспроизведите в памяти сохраненный в ней образ.

2. На основе образа вспомните ключевые слова, которые кодирует этот образ.

3. По ключевым словам восстановите участок текста, закодированный данным образом.

Таким способом можно запоминать содержание достаточно длинных участков текста. Следует учитывать, что в тексте запоминается содержание, смысл, а не каждое слово дословно.

Упражнение 219. «Память оратора» Попробуйте запомнить эти отрывки, основываясь на приемах, описанных выше:

...

Густой, раскидистый липовый куст нависал с косогора над ключом. Вода в ключе была холодная и прозрачная, темная от тени. Юноши и девушки, смеясь, наполняли кувшины водой. Роняя сверкавшие под солнцем капли, ставили кувшины себе на голову и вереницею поднимались по тропинке вверх.

(В. Вересаев
) [53]

...

...теперь Москва представляла другое, более отрадное зрелище. Конечно, следы исполинского пожара еще не были изглажены: огромные обгорелые каменные дома, кое-как прикрытые старым железом, окна, заделанные деревянными досками с нарисованными на них рамами и стеклами, с красными и закоптелыми полосами и пятнами по стенам, печальными знаками пламени, за три года вылетавшего из всех отверстий здания, пустыри с обгорелыми фундаментами и печами, заросшие густою травой, искрещенные прямыми тропинками, проложенными и протоптанными расчетливыми пешеходами, самая новизна, свежесть множества деревянных, прекрасной новейшей архитектуры домов, только что отстроенных или строящихся, – все красноречиво говорило о недавнем посещении Европы...

(С. Т. Аксаков) [54]

...

В здешней стране, где воздух сух, где дожди редки, где земля иссушена, деревья не нуждаются ни в ветре, ни в солнце. Недостаток влаги вызывает у деревьев недостаток соков. Отсюда эти узкие листья, которые стремятся найти способ защитить себя от солнца и чрезмерных испарений. Вот причина, почему эти листья подставляют солнечным лучам не лицевую сторону, а ребро. Нет ничего умнее листа.

(Жюль Верн).

[55]

Метод действенного анализа как прием запоминания текста

Механическое запоминание текста приводит к тому, что он, по выражению Станиславского, «садится на мускул языка», то есть штампуется, становится мертвым.

Исходя из того, что слово неразрывно связано с мыслями, задачами и действиями образа, Станиславский считал, что актер может прийти к живому слову только в результате большой подготовительной работы, которая и подведет его к тому, что авторские слова сделаются ему необходимыми для выражения ставших своими мыслей действующего лица.

В начальном периоде работы, по мысли Станиславского, авторские слова нужны актеру не для заучивания, а как основной материал, от которого должно оттолкнуться воображение артиста, для познания всего богатства заложенных в авторский текст мыслей.

«В огромном большинстве случаев в театре, – пишет Станиславский, – только прилично или же недостаточно хорошо докладывают текст пьесы зрителям. Но и это делается грубо, условно». [1]

Как сделать так, чтобы авторский текст стал для актера своим, органическим текстом? Как сделать так, чтобы именно данное слово могло служить актеру орудием действия, чтобы оно наилучшим образом выражало его чувства и мысли, совпадающие с чувствами и мыслями образа?

Сделать авторский текст своим можно только путем постепенного сживания с образом, путем доведения себя до состояния «я есмь». Только глубокое и, как говорил Станиславский, «честное» изучение всех обстоятельств жизни роли приводит актера к названной большой цели – освоению авторского текста. Эта цель остается главной во всем репетиционном процессе театра, в работе актера над ролью.

Наиболее доступной для познавательного анализа плоскостью являются факты, события, то есть фабула пьесы. Поэтому Константин Сергеевич предлагал начинать систематический анализ пьесы с определения событий, или, как он иногда говорил, действенных фактов, их последовательности и взаимодействия.

Он настаивал на том, чтобы актеры учились разбирать пьесу по крупным событиям: тогда они поймут, как автор строит сюжет.

Станиславский говорил нам также о том, что научиться определять крупные события в драматургическом произведении нелегко, что нужно выработать в себе ту широту взгляда, которая, научит отделять существенное от менее существенного.

– Вам никогда не удастся наметить сквозное действие, если вы не умеете охватить все происходящее в пьесе по очень крупным вехам, по большим событиям, – говорил Константин Сергеевич. [1]

С первых шагов знакомства с пьесой, с ролью важно представить себе логику и последовательность событий, перспективу развития действия и контрдействия.

Попробуем разобрать линию действия сложнейшей роли Ромео по крупнейшим событиям.

Первый действенный факт – влюбленность Ромео в Розалину. Второй – любовь Ромео к Джульетте.

Отметьте для себя со строгой последовательностью все действия, вытекающие из названных двух фактов.

Влюбленность Ромео в Розалину толкает его на то, чтобы пойти на бал к злейшим врагам его рода, Капулетти, так как там он имеет возможность увидеть ее. На балу – встреча с Джульеттой. Внезапно вспыхнувшая всепоглощающая любовь к ней.

Новое событие для Ромео: Джульетта – дочь врага и т. д. и т. д.

Этот процесс «разведки умом», как его называл Станиславский, помогает актеру с первых шагов работы над ролью осознать действенную структуру пьесы.

В записных книжках 1927–1928 гг. Станиславский писал: «Пьеса, как путь от Москвы до С.-Петербурга, делится на самые большие станции – Клин, Тверь, Любань. Это курьерский поезд. Но есть еще и почтовый, который останавливается на мелких станциях – Кунцево...

Чтобы исследовать местность от Москвы до Клина, от Клина до Твери, полезно остановиться на этих малых станциях и рассмотреть места. Одно из них изобилует лесами, другое – болотами, третье – полянами, четвертое – холмами и т. д. Но можно поехать и товаро-пассажирским поездом и останавливаться на всех полустанках и разгонах и других стоянках. Останавливаясь на них, еще лучше изучить местность от Москвы до Клина и от Клина до Твери и т. д.

Но можно нанять экстренный поезд – Москва – С.-Петербург, без остановок. Тут получится большая инерция – сквозное действие, большая скорость. Экстренный поезд для богачей – гениев (Сальвини). Скорый или курьерский – для талантов (мы).

Что же касается почтового или товаро-пассажирского, то они хороши для исследования (анализ, распашка)». [3]

Упражнение 220. «Цепочка событий» Прочитайте отрывок и разберите его по событиям.

...

И. А. Крылов

МОДНАЯ ЛАВКА

Комедия в трех действиях

ЯВЛЕНИЕ ОДИННАДЦАТОЕ

Маша и Сумбунова, потом Сумбуров.

Сум буро в а: Ну, моя голубушка, опять я помирилась с вами. Признаться, давишня

история...

Маша: Поверьте, сударыня, что я совсем в ней не виновата. Вы знаете, сколько у нас хлопот: то разверни, другое положи. Мне и в голову не пришло посмотреть за этим повесою. Полно, мы ему начисто сказали, чтоб он в лавку к нам более жаловать не изволил. И подлинно! Бог знает что про нас подумают, – а у нас, право, сударыня, настоящее монастырское благочиние.

Сумбурова: Однако, душа моя, поговорим о деле. Запри-ка теперь лавку, чтоб кто из знакомых меня не увидел и до мужа бы не дошло.

Маша: Я заперла дверь. Не бойтесь ничего.

Сумбурова: Нечего, я уже и карету с человеком сажен за двадцать отсель оставила, хоть правда, что на дворе и темно, да все-таки, оборони бог греха, мой-то старик узнает, – так с ним и не разделаешься. Ну, что ж, душа моя, вы присылали, что у вас есть такие товарцы.

Маша: Прекрасные, сударыня, и вы можете получить их за бесценок, мы боимся, чтоб их здесь в городе не подметили. А так как вы едете вдаль, то там на здоровье износите. Вот не угодно ли для вашей падчерицы.

Сумбурова: Нет, нет, моя милая! И подлинно, вить моего старика не во всем сердить надобно. Мы и там ей уборов нашьем. Выбери-тко ты мне побольше да получше. Уж то-то наши щеголихи, глядя на меня, будут беситься от зависти, а я-то перед ними и на балах, и на гуляньях пава павой, пусть их терзаются.

(Стучат.) Кто-то стучит! Посмотри, жизнь моя, да, коли можно, не пускай.

Маша *(подходя к двери)*: Боже мой, это ваш муж!

Сумбурова: Мой муж? Ах! пропала я! Что мне делать?

Маша: Что за шум, что за стук! Они, кажется, хотят двери выломить.

Сумбурова: Жизнь моя! Ангел мой! Нет ли куда спрятаться? Ради бога, пока он будет здесь, я пойду в эту комнату.

Маша: Ах! какое несчастье! Дверь захлопнута оттоль, – тут никого нет. Надобно будет за ключом бежать.

Голос: Отоприте! Отоприте!

Сумбурова: Как, кругом! Сюда? Сохрани боже! Сокровище мое, пропала я, если ты не сжалишься: это будет такой страм!.. Сам лукавый меня сюда занес!

Маша *(оттирая шкáp)*: Ах! Вот есть способ. Спрячьтесь пока тут. Я ключ положу в карман, – и вы можете переждать эту грозу.

Сумбурова: Хорошо, хорошо, моя милая. Только выпроводь поскорее его отсель. Экой грех! Экой грех! *(Садится в шкáp.)* [56]

Видения и воображение

Самая большая ошибка заключается в том, что чаще всего с задачей запоминания текста пытаются справиться механически. В этом случае слова теряют сущность, смысл остается не в сознании, не в сердце того, кто их произносит, а лишь в мускулах речевого аппарата. Это не только убивает содержание роли, но и грозит спонтанным забыванием текста. Если актер, у которого слова роли «отскакивали от зубов», вдруг забывает дальнейший текст, это – самый верный признак того, что слова были запомнены автоматически. Многие актеры страшно боятся забыть текст, а потому стараются побыстрее «проболтать» свои слова, чтобы не сбиться.

«Как бессмысленно, когда актер на сцене, не дослушав того, что ему говорят, или того, что спрашивают, или не дав договорить другому самой важной мысли, уже торопится оборвать говорящего с ним партнера. Бывает и так, что самое важное слово реплики комкается и не доходит до слушателя, отчего вся мысль теряет смысл и тогда не на что отвечать. Хочется переспросить партнера, но это бесцельно, так как он сам не понимает того, о чем спрашивает. Все эти неправды создают условности, штамп, которые убивают веру в

произносимое и самое переживание». [1]

Еще хуже, считает Станиславский, «когда актеры сознательно дают словам роли неправильное назначение. Всем известно, что многие из нас пользуются текстом для того, чтоб показать слушателям качество своего звукового материала, дикцию, манеру декламировать и технику речевого аппарата. Такие актеры имеют мало отношения к искусству. Не больше тех приказчиков музыкальных магазинов, которые бойко разыгрывают на всевозможных инструментах замысловатые рулады и пассажи не для того, чтоб передавать произведение композиторов и свое понимание их, а лишь для того, чтоб демонстрировать качество продаваемого товара.

И актеры выводят голосом замысловатые звуковые каденции и фигуры. Они выпевают отдельные буквы, слоги, протягивают их, завывают на них не для того, чтоб действовать и передавать свои переживания, а чтоб показывать голос, чтоб приятно щекотать барабанную перепонку слушателей».

Как же запомнить текст, но при этом не потерять его содержание, все время чувствовать нерв роли? На помощь актеру приходит воображение. Ученица Станиславского М. О. Кнебель писала, что «вся работа театра держится на... особенности актера видеть за словом живые явления действительности, вызывать в себе представление о вещах, о которых идет речь, и в свою очередь воздействовать своими видениями на зрителя». [4]

С этим и связана целая область системы, обозначенная Станиславским понятием «видение». Если актер видит сам то, о чем ему нужно рассказать или в чем убедить партнера на сцене, ему удастся захватить внимание зрителя своими видениями, убеждениями, верованиями, своими чувствами. От того, что вложено в слово, что встает за словом в представлении артиста, от того, как сказано слово, зависит полностью и восприятие зала, весь тот круг образов и ассоциаций, которые могут возникнуть у зрителя, когда он слушает авторский текст.

Любой текст, в котором происходят события и действуют люди, необходимо сначала просмотреть как киноленту на воображаемом экране. Эта кинолента каждый раз должна обогащаться все новыми и новыми подробностями. Не надо беспокоиться о том, что вы не можете вникнуть в переживания короля Лира или Ромео. Главное – не терять из виду киноленту видений, и тогда речь сама собой станет живой, яркой и убедительной.

Упражнение 221. «Представьте себе» Прочитайте следующие фразы и попытайтесь себе представить все эти предметы и ситуации:

Красивая шляпка

Лежать дрожа

Деревья в лесу

Именины принцессы

Грибной дождь

Поезд из Москвы

Опишите каждый из объектов. Придумайте короткий сюжет, объединяющий все эти объекты.

Упражнение 222. «Кинолента видений» Прочитайте следующий отрывок и запишите киноленту ваших видений.

...

Двое мужчин, находившихся на реке, гнали в их сторону собачью запряжку вдоль еще не покрытой водой полосы льда. Внезапно оба человека провалились в воду и начали, спотыкаясь на каждом шагу, пробираться вперед. А за ними на том самом месте, где момент назад ступали их ноги, сразу провалился лед, и льдины перевернулись. Открытая вода поглотила смельчаков до самого пояса и в то же время похоронила сани и собак, которые на мгновение поднялись под прямым углом к поверхности. Но мужчины остановились, решив во что бы то ни стало спасти животных. Несмотря на невыносимо холодную воду, они

начали шарить подо льдинами своими складными ножами и срезать постромки.

И только после того, как приедем удалось добиться своего, они сквозь пенящуюся воду и скрежетавшие льдины начали пробираться к берегу, к которому, в свою очередь, бросились все находившиеся на суше, во главе с Малышом, искусно скакавшим по отдельным, дрожавшим под ним, льдинам.

(Джек Лондон)

Упражнение 223. «Что делать?»

Внимательно прочитайте описание ситуации, и попытайтесь как можно ярче ее представить. Представьте себе, что вы попали в подобную переделку. Что вы могли бы добавить к описанию автора?

...

Мгновенно, словно фейерверк, пламя охватило всю западную сторону омбу. Сучья, гнезда из сухой травы и пористая кора были прекрасной пищей для огня. Поднявшийся в это время ветер еще больше раздул его. Надо было спасаться. Гленарван и его спутники стали поспешно перебираться на восточную часть омбу еще не охваченную огнем. Взволнованные, растерянные, они молча, то протискиваясь, то подтягиваясь на руках, карабкались по ветвям, гнувшимся под их тяжестью. Плавающие ветви корчились, трещали, извиваясь в огне, словно заживо сжигаемые змеи. Горящие головни падали в воду и, бросая пламенные отблески, уносились по течению. Пламя то поднималось до самого неба, то, прибитое вниз разъяренным ураганом, охватывало все дерево, словно туника. Гленарван, Роберт, майор, Паганель, матросы были охвачены ужасом, их душил густой дым, обжигал нестерпимый жар. Огонь уже добирался до них; ничто не могло ни потушить, ни даже приостановить его. Несчастные считали себя обреченными сгореть заживо, подобно тем индусам, которых сжигают в утробе их божества – истукана.

Наконец положение стало невыносимым. Из двух смертей приходилось выбирать менее жестокою.

– В воду! – крикнул Гленарван.

Вильсон, которого уже касалось пламя, первый бросился в воду, но вдруг оттуда раздался его отчаянный крик:

– Помогите! Помогите!

Остин стремительно кинулся к нему и помог ему вскарабкаться обратно на ствол.

– Что такое?

– Кайманы! Кайманы! – крикнул Вильсон.

И в самом деле, вокруг омбу собрались пресмыкающиеся. Их спины блестели, отражая огонь. По сплюсненным хвостам, головам, напоминающим наконечник копья, глазам навывкате, широчайшим, заходящим за уши пастям Паганель сразу признал в них свирепых американских аллигаторов, называемых в испанских колониях кайманами. Их было штук десять. Они страшными хвостами били по воде и грызли омбу длинными зубами.

Несчастные поняли, что гибель их неизбежна. Их ждал ужасный конец: или сгореть заживо, или стать жертвой кайманов.

(Жюль Верн

) [55]

Подтекст в речи

Подтекст, по словам Станиславского, есть не явная, но внутренне ощущаемая «жизнь человеческого духа роли, которая непрерывно течет под словами текста, все время оправдывая и оживляя их. В подтексте заключены многочисленные, разнообразные

внутренние линии роли и пьесы, сплетенные из магических и других “если б”, из разных вымыслов воображения, из предлагаемых обстоятельств, из внутренних действий, из объектов внимания, из маленьких и больших правд и веры в них, из приспособлений и прочих элементов. Это то, что заставляет нас произносить слова роли». [1]

Все эти линии замысловато сплетены между собою, точно отдельные нити жгута. В таком виде они тянутся сквозь всю пьесу по направлению к конечной сверхзадаче.

Лишь только всю линию подтекста пронизжет чувство, точно подводное течение, создается сквозное действие пьесы и роли. Оно выполняется не только физическим движением, но и речью: можно действовать не только телом, но и звуком, словами.

То, что в области действия называют сквозным действием, то в области речи называется подтекстом.

«Слово, не насыщенное изнутри и взятое отдельно, само по себе, является простым звуком, кличкой, – говорил Станиславский. – Текст роли, состоящий из таких кличек, – ряд пустых звуков. Вот, например, слово “люблю”. Оно только смешит иностранца непривычностью звуковых сочетаний. Для него оно пусто, так как не слито с красивыми внутренними представлениями, возвышающими душу. Но лишь только чувство, мысль или воображение оживят пустые звуки, создается иное к ним отношение, как к содержательному слову. Тогда те же звуки “люблю” становятся способными зажечь страсть в человеке и изменить его жизнь. Слово “вперед”, оживленное изнутри патриотическим чувством, способно послать целые полки на верную смерть. Самые простые слова, передающие сложные мысли, изменяют все наше мировоззрение. Недаром же слово является самым конкретным выразителем человеческой мысли». [1]

Слово может возбуждать и все наши пять чувств. В самом деле, стоит напомнить название музыкальных произведений, имя художника, название блюд, любимых духов и прочее и прочее, и вы вспомните слуховые и зрительные образы, запахи, вкусовые или осязательные ощущения того, о чем говорит слово.

Упражнение 224. «Чувства и ощущения» Какие чувства и ощущения вызывают у вас эти словосочетания:

Горячий хлеб
Свежескошенная трава
Осенние листья
Компостная куча
Забродившее варенье
Далекая музыка
Яростный ритм
Пуховая подушка
Шелковая сорочка
Укол иглы

На подмостках слово должно возбуждать в артисте, в его партнерах, а через них и в зрителе, всевозможные чувствования, хотения, мысли, внутренние стремления, внутренние образы воображения, зрительные, слуховые и другие ощущения пяти чувств.

Все это говорит о том, что слово, текст роли ценны не сами по себе и для себя, а тем внутренним содержанием или подтекстом, который в них вложен. Мы не должны также забывать о том, что напечатанная пьеса не является еще законченным произведением, пока она не будет исполнена на сцене артистами и оживлена их живыми человеческими чувствами, совершенно так же и писанная музыкальная партитура еще не симфония, пока ее не исполнит оркестр музыкантов в концерте.

«Лишь только люди – исполнители симфонии или пьесы – оживят изнутри своим переживанием подтекст передаваемого произведения, – утверждал Станиславский, – в нем, так точно, как и в самом артисте, вскроются душевные тайники, внутренняя сущность, ради которых создавалось творчество. Смысл творчества в подтексте. Без него слову нечего делать на сцене. В момент творчества слова – от поэта, подтекст – от артиста. Если б было

иначе, зритель не стремился бы в театр, чтоб смотреть актера, а сидел бы дома и читал пьесу.

Только на подмостках театра можно узнать сценическое произведение во всей его полноте и сущности. Только на самом спектакле можно почувствовать подлинную ожившую душу пьесы в ее подтексте, созданном и передаваемом артистом каждый раз и при каждом повторении спектакля.

Артист должен создавать музыку своего чувства на текст пьесы и научиться петь эту музыку чувства словами роли. Когда мы услышим мелодию живой души, только тогда мы в полной мере оценим по достоинству и красоте текста и то, что он в себе скрывает». [1]

Природа устроила так, что мы, при словесном общении с другими, сначала видим внутренним взором то, о чем идет речь, а потом уже говорим о виденном. Если же мы слушаем других, то сначала воспринимаем ухом то, что нам говорят, а потом видим глазом услышанное.

Слушать на актерском языке означает видеть то, о чем говорят, а говорить – значит рисовать зрительные образы. Слово для артиста не просто звук, а возбудитель образов. «Поэтому при словесном общении на сцене говорите не столько уху, сколько глазу, – советовал Станиславский. – Пропускайте же почаще киноленту вашего внутреннего зрения, и как художник рисуйте, и как поэт описывайте, что и как вы увидите внутренним зрением во время каждого сегодняшнего спектакля. При таком просмотре вы все время будете знать и понимать то, о чем вам нужно будет говорить на сцене. Пусть возникающие в вас видения и рассказ о них повторяются каждый раз с известными вариациями. Это только хорошо, так как экспромт и неожиданность – лучшие возбудители творчества. Не забывайте только постоянно внутренне просматривать киноленту ваших видений, прежде чем говорить о них словами, и внедряйте то, что увидите, в того, с кем общаетесь на сцене.

Эту привычку надо набить себе долгой систематической работой. В те дни, когда ваше внимание окажется недостаточно сосредоточенным, а заготовленная раньше линия подтекста будет легко обрываться, скорее хватайтесь за объекты внутреннего зрения, точно за спасательный круг.

А вот и еще преимущества показанного приема. Как известно, текст роли скоро забалтывается от частого повторения. Что же касается зрительных образов, то они, напротив, сильнее укрепляются и расширяются от многократного их повторения.

Воображение не дремлет и каждый раз дорисовывает все новые детали видения, дополняющие и еще более оживляющие киноленту внутреннего зрения. Таким образом, повторения служат видениям и всему иллюстрированному подтексту не в ущерб, а на пользу». [1]

Упражнение 225. «Что было до? Что будет после?»

Прочитайте отрывок. Как вы думаете, какие события предшествовали этому диалогу? А какие события последуют за ним? Придумайте свой сюжет, в который мог бы вписаться этот диалог.

...

Ольга Николаевы а: В «Московском листке» пишут, что опять шесть самоубийств, Аннушка. И все женщины, и все уксусной эссенцией... Как они могут? Вы очень боитесь смерти, Аннушка?

Аннушка (*из-за перегородки*): Кто же ее не боится, барышня?

Ольга Николаевна: Я боюсь смерти. Иногда так трудно жить, такие несчастья, такая тоска, что вот, кажется, взяла бы и выпила. А нет, страшно. И, должно быть, очень больно – ведь она жгучая, эта эссенция.

Аннушка: У нас горничная, которая допрежь меня жила, эссенцией отравилась: мучилась долго, два дня.

(Леонид Андреев. Дни нашей жизни
) [58]

Упражнение 226. «Ассоциации абсурда»

Прочитайте отрывок и запишите киноленту ваших видений. Постарайтесь отдаться ассоциациям, не ищите строгую логику, помните, что театр абсурда, к которому принадлежат пьесы Бекетта, построен не на логике, а на ассоциациях.

...

Сэмюел Бекетт. В ОЖИДАНИИ ГОДО

...страдание что подобно божественной Миранде с теми кого неизвестно почему но у нас есть время в муках и огнях что огонь и пламя если это продлится хоть недолго и кто может в этом сомневаться зажгут наконец стропила к сведению вознесут ад к облакам голубым иногда еще тихим спокойным своим спокойствием таким спокойным что бесконечен но не менее ждут его но не будем забегать вперед и коль скоро с другой стороны в результате трудов неоконченных однако увенчанных лаврами Акакакадемии Антропометрии в Берне на Брессе Дебиляра и Дуранда. [59]

Речь в предлагаемых обстоятельствах

Человеческая речь, ее краски и интонации заметно меняются при разговоре в разных ситуациях. Один и тот же человек в одних обстоятельствах может быть красноречивым и остроумным, а в других – косноязычным, вялым и безынициативным, что называется, мямлей. Станиславский своих актеров заставлял представлять себя в различных ситуациях, где они говорили и действовали в условиях разных «если бы». Ведь на сцене, в сложных пьесах сплетается большое количество авторских и других всевозможных «если бы», оправдывающих то или другое поведение, те или другие поступки, ту или иную речь героев. Там актеры имеют дело не с одноэтажным, а с многоэтажным «если бы», то есть с большим количеством предположений и дополняющих их вымыслов, хитро сплетающихся между собой. Там автор, создавая пьесу, говорит: «Если бы действие происходило в такую-то эпоху, в таком-то государстве, в таком-то месте или в доме, если бы там жили такие-то люди, с таким-то складом души, с такими-то мыслями и чувствами, если бы они сталкивались между собой при таких-то обстоятельствах» и т. д.

Режиссер, ставящий пьесу, дополняет правдоподобный вымысел автора своими «если бы» и говорит: если бы между действующими лицами были такие-то взаимоотношения, если бы у них была такая-то типичная повадка, если бы они жили в такой-то обстановке и так далее, как бы при всех этих условиях действовал ставший на их место артист. В свою очередь и художник, который изображает место действия пьесы, электротехник, дающий то или иное освещение, и другие творцы спектакля дополняют условия жизни пьесы своим художественным вымыслом.

«В слове “если бы” скрыто какое-то свойство, какая-то сила... – писал Станиславский. – Эти свойства и сила “если бы” вызвали внутри вас мгновенную перестановку – сдвиг. Благодаря ему... точно в “Синей птице” при повороте волшебного алмаза происходит что-то, отчего глаза начинают иначе смотреть, уши – по-другому слушать, ум – по-новому оценивать окружающее, а в результате придуманный вымысел, естественным путем, вызывает соответствующее реальное действие, необходимое для выполнения поставленной перед собой цели.

Секрет силы воздействия “если бы” еще и в том, что оно не говорит о реальном факте, о том, что есть, а только о том, что могло бы быть... “если бы”... Это слово ничего не утверждает.

“Предлагаемые обстоятельства”, как и само “если бы”, является предположением,

“вымыслом воображения”. Они одного происхождения: “предлагаемые обстоятельства” – то же, что “если бы”, а “если бы” – то же, что “предлагаемые обстоятельства”. Одно – предположение (“если бы”), а другое – дополнение к нему (“предлагаемые обстоятельства”).

“Если бы” всегда начинает творчество, “предлагаемые обстоятельства” развивают его. Одно без других не может существовать и получать необходимую возбуждательную силу. Но функции их несколько различны: “если бы” дает толчок дремлющему воображению, а “предлагаемые обстоятельства” делают обоснованным само “если бы”. Они вместе и порознь помогают созданию внутреннего сдвига». [1]

На практике перед актером встает приблизительно такая задача: прежде всего он должен по-своему представить себе все «предлагаемые обстоятельства», взятые из самой пьесы, из режиссерской постановки, из собственных артистических мечтаний. Весь этот материал создает общее представление о жизни изображаемого образа в окружающих его условиях... Надо очень искренне поверить в реальную возможность такой жизни в самой действительности: надо привыкнуть к ней настолько, чтобы сродниться с этой чужой жизнью.

«“Что бы я сделал, если бы?” – Этот вопрос сразу возбуждает в вас активность, – пишет Станиславский. – Ответьте на него действием, скажите: “Вот что бы я сделал!” И сделайте то, что захочется, на что потянет, не раздумывая в момент действия. Тут вы внутренне почувствуете – подсознательно или сознательно – то, что Пушкин называет “истиной страстей”, или, в крайнем случае, “правдоподобием чувствований”. Секрет этого процесса в том, чтоб совсем не насиловать своего чувства, предоставить его самому себе, не думать об “истине страстей”, потому что эти “страсти” не от нас зависят, и приходят сами от себя. Они не поддаются ни приказу, ни насилию. Пусть все внимание артиста направится на “предлагаемые обстоятельства”. Заживите там искренне, и тогда “истина страстей” сама собой создастся внутри вас. “Если бы”, “предлагаемые обстоятельства”, внутреннее и внешнее действия – очень важные факторы в нашей работе. Они не единственные. Нам нужно еще очень много специальных, артистических, творческих способностей, свойств, дарований (воображение, внимание, чувство правды, задачи, сценические данные и прочее и прочее)». [1]

Сценическая работа начинается с введения в пьесу и в роль, магического «если бы», которое является рычагом, переводящим артиста из повседневной действительности в плоскость воображения. Пьеса, роль – это вымысел автора, это ряд магических и других «если бы», «предлагаемых обстоятельств», придуманных им. Подлинной «были», реальной действительности на сцене не бывает, реальная действительность не искусство. Последнему, по самой его природе, нужен художественный вымысел, каковым в первую очередь и является произведение автора. Задача артиста и его творческой техники заключается в том, чтобы превращать вымысел пьесы в художественную сценическую быль. В этом процессе огромную роль играет наше воображение. Поэтому стоит подольше остановиться на нем и приглядеться к его функции в творчестве.

«Можно ли на ста страницах полностью раскрыть жизнь всех действующих лиц? Или же многое остается недосказанным? Так, например: всегда ли и достаточно ли подробно говорит автор о том, что было до начала пьесы? Говорит ли он исчерпывающе о том, что будет по окончании ее, о том, что делается за кулисами, откуда приходит действующее лицо, куда оно уходит? Драматург скуп на такого рода комментарии. В его тексте значится лишь: “Те же и Петров” или: “Петров уходит”. Но мы не можем приходить из неведомого пространства и уходить в него, не задумываясь о целях таких передвижений. Такому действию «вообще» нельзя верить. Мы знаем и другие ремарки драматурга: “встал”, “ходит в волнении”, “смеется”, “умирает”. Нам даются лаконические характеристики роли, вроде: “Молодой человек приятной наружности. Много курит”.

Но разве этого достаточно для того, чтобы создать весь внешний образ, манеры, походку, привычки? А текст и слова роли? Неужели их нужно только вызубрить и говорить наизусть?

А все ремарки поэта, а требования режиссера, а его мизансцены и вся постановка? Неужели достаточно только запомнить их и потом формально выполнять на подмостках? Разве все это рисует характер действующего лица, определяет все оттенки его мыслей, чувств, побуждений и поступков?

Нет, все это должно быть дополнено, углублено самим артистом. Только тогда все данное нам поэтом и другими творцами спектакля оживет и расшевелит разные уголки души творящего на сцене и смотрящего в зрительном зале. Только тогда сам артист сможет зажить всей полнотой внутренней жизни изображаемого лица и действовать так, как повелевает нам автор, режиссер и наше собственное живое чувство. Во всей этой работе нашим ближайшим помощником является воображение, с его магическим “если бы” и “предлагаемыми обстоятельствами”. Оно не только досказывает то, чего не досказали автор, режиссер и другие, но оно оживляет работу всех вообще создателей спектакля, творчество которых доходит до зрителей прежде всего через успех самих артистов.

Понимаете ли вы теперь, как “важно актеру обладать сильным и ярким воображением: оно необходимо ему в каждый момент его художественной работы и жизни на сцене, как при изучении, так и при воспроизведении роли”. В процессе творчества воображение является передовым, который ведет за собой самого артиста». [1]

Для того чтоб перевести себя в эту плоскость своих жизненных воспоминаний, добытых в самой действительности, рекомендуется спрашивать себя: «что бы я сделал, если бы очутился здесь, сегодня, сейчас, в положении изображаемого лица?»

«Если бы», разбудив воображение, втягивает его в работу. Таким образом, совершается двойной процесс. С одной стороны, реальная действительность, окружающая творящего на сцене, оправдывается, дополняется и применяется к жизни роли с помощью вымыслов воображения. С другой же стороны, также с помощью воображения (предлагаемых обстоятельств) оправдываются, применяются, прилаживаются возникшие внутри воспоминания о реальной, пережитой в действительности жизни и приспособляются к жизни роли. Если оба эти процесса и работа будут выполнены правильно, то в самом артисте естественно зародятся внутренние позывы к логическому и последовательному физическому действию. При этом чувство правды получит не только внутреннее, но и внешнее удовлетворение. Таким образом, воображение в связи с полной иллюзией действительности создает для артиста подлинную, правдивую и правдоподобную жизнь на сцене. Можно искренно верить ее подлинной правде. Можно доверять ее правдоподобию, можно верить, если не самой сценической жизни, то ее вероятию, возможности осуществления в подлинной действительности.

Когда вам надо передавать то или другое состояние, то или другое чувство, то прежде всего спросите: «Что бы я стал делать в аналогичных условиях?» Запишите, переведите на действия и наложите их, точно кальку, на роль. Если пьеса талантлива и в ней настоящая жизнь, то окажется если не сплошное, то частичное совпадение.

«Очень рекомендую вам записывать такие вопросы и ответы, касающиеся новой роли, – советовал Станиславский. – Вот почему полезно это делать.

Для письменного вопроса или ответа приходится искать в себе подходящее меткое слово. Этого не сделаешь, не вникнув глубоко в вопрос. Это очень полезно для более углубленного познания роли. Старайтесь при этом не как-нибудь, а хорошо, метко определить чувствования словесным наименованием. Это толкнет на еще больший анализ чувствования.

Существует и другая польза. Такие записи являются неоценимым творческим материалом для артиста.

Представьте себе, что у вас постепенно накопятся такого рода записи для всех внутренних состояний, настроений, с которыми вам придется встречаться в ролях и пьесах за время всей вашей артистической карьеры.

В самом деле, если б в нашем распоряжении были списки всех отдельных моментов, из которых создаются человеческие страсти, если б мы по этому списку логически и

последовательно пережили каждую из составных частей создаваемой страсти, то мы не гонялись бы за тем, чтобы охватить ее сразу, как это делают актеры, а овладевали бы ею постепенно, по частям. Нельзя овладеть большой страстью роли сразу. А ведь именно этого добивается большинство актеров.

В эти записи вы внесете огромную часть душевного материала вашей эмоциональной памяти. Это огромно! Ведь это явится чрезвычайно ценным материалом при изучении вопроса логики чувств».

Упражнение 227. «Разные слушатели» Прочитайте отрывок, как если бы вы рассказывали это:

- старому другу;
- злейшему врагу;
- случайному попутчику;
- иностранному шпиону

...

Эти высокие стены, древние башни и царские терема не безмолвны, – они говорят вам о былом, они воскрешают в душе вашей память о веках давно прошедших. Здесь все напоминает вам и бедствия и славу ваших предков, их страдания, их частые смуты и всегдашнюю веру в Провидение, которое, так быстро и так дивно возвеличив Россию, хранит ее как избранное орудие для свершения неисповедимых судеб своих. Здесь вы окружены древнею русской святынею, вы беседуете с ней о небесной вашей родине. Как прилипший прах, душа ваша отрясает с себя все земные помыслы. Мысль о бесконечном дает ей крылья, и она возносится туда, где не станут уже делить людей на поколения и народы, где не будет уже ни веков, ни времени, ни плача, ни страданий... Испытайте это сами, придите в Кремль попозже вечером, и если вы еще не вовсе отвыкли беседовать с самим собой, если можете несколько минут прожить без людей, то вы, верно, скажете мне спасибо за этот совет. Впрочем, во всяком случае, вы не станете досадовать, если послушаетесь меня и побываете в Кремле, потому что он при лунном свете так прекрасен, что вы должны непременно это сделать, – хотя из любви к прекрасному».

(Загоскин М. Москва и москвичи. Изд. Старая Москва)

[12]

Упражнение 228. «Разные книги»

Как бы вы читали этот текст, если бы:

- это был учебник биологии;
- это был бы бульварный роман или детектив;
- это была бы библиографическая редкость;
- это было бы секретное письмо из архивов КГБ;
- это был бы перевод древнего текста с языка, который до вас никто не мог прочитать.

...

Ни треска, ни сильного шума не слышал я при игре сполохов (так в Сибири называют движущиеся столбы, от старинного русского слова: сполох, означавшего пожар, почему во многих местах России говорят: сполох, уполох вместо набат, и полошить значит: бить в набат); но при сильном сиянии, когда лучи являются часто и движутся скоро, кажется, как будто слышишь легкое дуновение ветра в пламени.

(Ф. П. Врангель. Замечания о северных сияниях) [60]

Развитие и обогащение речи

Одна из причин ораторского косноязычия – бедность речи. Станиславский считал, что каждый актер должен быть разносторонне развитым человеком и в совершенстве знать родной язык и при любом удобном случае пополнять свой словарный запас. Но это справедливо в отношении не только актеров, но и любого, кто стремится сделать свою речь правильной, выразительной и интересной.

Для обогащения словарного запаса следует много читать, причем литература должна быть самой различной. Хорошо помогают упражнения по замене слов их синонимами.

Упражнение 229. «Объясните термины» Суть упражнения состоит в замене одних слов другими. Прочитайте текст и замените термины более понятными словами или сочетаниями слов. Для расшифровки непонятных терминов воспользуйтесь словарем или интернетом. Не бойтесь, что текст станет более громоздким: главное, чтобы его мог понимать любой читатель.

...

От чего же в таком случае «питаются» электродвигатели гироскопов? Найденному решению этой проблемы никак не откажешь в остроумии: у гиросферы имеются выполненные из электропроводного материала «полярные шапки» и «экваториальный пояс». Против этих электродов в жидкости находятся аналогичные, но неподвижные электроды, к которым подключены фазы электропитания. Жидкость, в которой плавает сфера, – это вода, в которую добавлено немного глицерина для придания ей антифризных свойств и кислоты, делающей воду электропроводящей. Таким образом, трехфазный ток «подается» в гиросферу прямо через поддерживающую ее жидкость, а затем уже изнутри (по проводам) разводится к статорным обмоткам гироскопных двигателей. При этом, конечно, приходится смириться с некоторым «перемешиванием» фаз в электропроводной жидкости.

(В. Я. Френкель, Б. Е. Явелов. Эйнштейн: изобретения и эксперимент)

[61]

Упражнение 230. «Замените глаголы»

Данное упражнение нацелено на активизацию «пассивного» запаса слов. Оно ценно для развития речи как родного, так и иностранного языка.

Все встретившиеся в тексте глаголы замените другими глаголами, подходящими по смыслу. Подобное можно проделывать также с именами существительными и именами прилагательными. Можно пользоваться словарем или интернетом.

...

Например, «Очерк истории» Герберта Уэллса был принят с нескрываемой враждебностью целым рядом специалистов. Они беспощадно критиковали все неточности, допущенные автором, его сознательный уход от фактологии. Вряд ли они были способны понять, что, воссоздавая в своем воображении историю человечества, Г. Уэллс достиг чего-то недоступного им самим, о чем они и помыслить не смели. Фактически значимость книги Г. Уэллса в более или менее полной мере была оценена широкой читающей публикой, но не узкой группой специалистов того времени.

(А. Дж. Тойнби, «Постижение истории») [62]

Упражнение 231. «Переведите с русского на русский»

Прочитайте текст и «переведите» его на современный русский язык. Выпишите устаревшие слова и замените их современными. На их основе составьте свой собственный рассказ, в которых устаревшие слова были бы уместны.

...

О! удали от нас, боже, возобновление подобных плачевных позорищ, и не допусти в благодати своей к православному своему народу, чтоб вожженная ныне дерзким врагом отечества и нарушителем его благоденствия, подобным, каковы прежние были, самозванцем Емельяном Пугачевым, беглым с Дону и в Польше, как они, бывшим казаком, – искра гражданского междоусобия в Оренбургской губернии могла, при остервенившемся невежестве ослепленных его сообщников, распространиться в другие стороны, и вложить в руки оружие брату на брата. Да и в самое то время, когда уже империя наша от нечестивого и непримиримого врага святого имени твоего, вероломною с его стороны войною упражнена: но паче щадя и милуя заблуждающих от пагубного обольщения овец паствы твоя, обрати праведный твой гнев на развращающем оное, хищном волке Емельяне Пугачеве, яко едином виновнике их разврата и осквернителе той верности, которую нам от промысла твоего избранной миропомазаннице клялись любезные наши подданные пред самым лицом твоим и во святых твоих храмах.

(Манифест Екатерины II о бунте казака Пугачева, и о мерах, принятых к искоренению сего злодея)

[63]

Монофоны и тавтограммы как прием обогащения речи

Монофон – краткий рассказ, все слова которого начинаются на один звук. Упражнения с монофонами (чтение и написание) способствуют активизации дикции и произношения, расширяют словарный запас, формируют стиль говорящего, расширяют горизонты ораторского мастерства и способствуют становлению речи.

Пример монофона:

...

«Посреди пустыни произрастала пальма. Под пальмой племя папуасов, пораженное проказой, попивало портвейн. Пальма плодоносила плохо, папуасы прозябали, питались падалью, пожирали попугаев, протухших пятнистых питонов. Процветали полиомиелит, паранойя, псориаз, понос, паркинсонизм.

Пытаясь предотвратить гибель папуасов, подкомитет помощи первобытным племенам прислал полпреда Попова. Попов, подобно Прометею, принес папуасам плоды прогресса: полупроводники, пылесос, плетизиограф, прочее. Получку Попов получал по пятницам, покупал пиво, пирожки, папайю, повидло – подкармливал проститутку, пробуя поддержать популяцию папуасов. План Попова позорно провалился – подлые проститутки применяли противозачаточные пилюли. Племя подыхало. Пронырливые португальцы продавали портвейн по пятьдесят песо, получая пятьсот процентов прибыли. Папуасы пропивали последние плавки».

(Ю. Левин

) [64]

Тавтограмма – тот же монофон; но чаще встречается в стихах, чем в прозе. Например:

*Ленивых лет легко ласканье,
Луга лиловые люблю,
Легенды ломкие ловлю.
Лучистый лен любовно лепит
Лазурь ласкающих лесов.
Люблю лукавых лилий лепет,
Летящий ладан лепестков.*

Популярны тавтограммы среди детских стихов:

*Павел Петрович пошел погулять,
Поймал перепелку понес продавать,
Просил полтинник –
Получил подзатыльник.*

Упражнение 232. «Придумайте монофон»

Придумайте рассказ-монофон, используя предложенные слова. От этих слов можно образовывать глаголы или прилагательные. Можно добавлять свои слова, главное условие – чтобы они начинались на ту же букву.

Фабрика
Фаворит
Фагот
Фазан
Фальшь
Фарватер
Фасон
Фейерверк
Фетиш
Фехтовать
Филенка
Фискал
Фокус
Фонд
Фотография
Фыркать
Фуфыриться

Упражнение 233. «Придумайте тавтограмму» Придумайте стишок-тавтограмму, используя предложенные слова. Можно добавлять свои слова, главное условие – чтобы они начинались на ту же букву.

Червь
Червяк
Черный
Черствый
Чумазый

Выразительность повседневной речи

Чтобы речь была выразительной на сцене, необходимо сделать ее выразительной в обычной жизни. Пользуйтесь любой возможностью отработать свои навыки выразительной речи. Вступайте в беседы, приукрашивайте свою речь присказками, присловьями. Не стесняйтесь сказать что-то не к месту: только постоянно практикуясь, вы сможете сделать свою речь яркой и выразительной.

Упражнение 234. «Рассказ об обычном» Составьте несколько рассказов о самых обычных вещах, случающихся с вами в повседневной жизни, пользуясь следующими присловьями:

- ◆ Был – да сплыл.
- ◆ Был – да весь вышел.
- ◆ Было масло – да погасло.
- ◆ Выйдет толк – останется бестолочь.
- ◆ Выкрасить – да выбросить.

- ◆ Глаза по ложке – не видят ни крошки.
- ◆ Глянешь да завянешь.
- ◆ Легко сказать – да трудно сделать.
- ◆ В Питере бывал, на полу спал и тут не упал.
- ◆ Рукавицы за пазухой, а других ищет.
- ◆ Блоху на цепь приковали.
- ◆ Лошадь съели, да в Новгород писали, чтоб еще прислали.
- ◆ Мешком солнышко ловили.
- ◆ Блинами острог конопатили.
- ◆ Не учи козу, сама стянет с воза, а пречиста рука все «причистит».
- ◆ Ищи ума у дурака!
- ◆ У нашего Макарьи по три деньги Натальи, а грош дай, любую выбирай.
- ◆ Заставь дурака Богу молиться, он и лоб себе расшибет.
- ◆ Ни пуха, ни пера!

Упражнение 235. «Была одна история...» Старайтесь образно, увлекательно рассказывать о всевозможных случаях, анекдоты, составляйте короткие истории, путевые заметки и т. д.

Упражнение 236. «Забавный случай» Вспомните или придумайте забавный случай и расскажите его кому-нибудь. Помните несколько правил хорошего рассказа:

1. Рассказывать следует свежо, непринужденно и естественно.
2. При этом используйте разговорную лексику, старайтесь уйти от канцелярских выражений, употребляйте присловья, поговорки, присказки, фразеологизмы, идиомы.
3. Чаще всего рассказ ведется в прошедшем времени, лишь в острых ситуациях рассказчик выбирает настоящее время.
4. Рассказывая, обращайтесь непосредственно к своим слушателям.
5. Если рассказ длинный, вам нужно сначала разработать каркас плана, упорядочить свои мысли, придать повествованию направление и цель. При этом обращайте внимание на начало, которое должно возбудить в слушателе напряжение, на кульминационный пункт, в котором напряжение достигает наивысшей точки, и на окончание, позволяющее слушателю ослабить напряжение.
6. Естественно, вам необходимо хорошо знать содержание рассказа. У вас должны быть наготове собственные устные формулировки этого содержания. Если же во время выступления вам придут новые мысли, смело воплощайте их в слова, не бойтесь рисковать.
7. На небольшие перерывы и помехи речи, возникающие во время выступления, лучше всего не обращать внимания. Если вы замаялись, сделайте вид, будто это естественные паузы. Слушатели, заметив их, в большинстве случаев не различают, пауза это или неожиданная заминка. Позднее позаботьтесь об устранении этих помех.

Упражнение 237. «Ключевые слова» Прочитайте фрагмент статьи. Сначала сделайте «выжимку» из отрывка в виде ключевых слов и запишите одной фразой.

...

Относительно такого направления, как хепенинг, когда художники сами себя считают арт-объектом, здесь можно сказать следующее. Изображать из себя собаку, лаять и кусаться в либеральной стране не представляет угрозы жизни и здоровью, ибо вряд ли кто из граждан осмелится поступить адекватно: просто взять палку и прогнать эту «собаку». Куда более впечатляющим художественным актом были прогулки Даниила Хармса в цилиндре и с тросточкой по крышам Ленинграда в 1937 году. Это был истинный хепенинг.

(Кира Оболенская. Антиквариат: что собирать?)

[66]

Упражнение 238. «Сократите статью»

Выберите любую газетную или журнальную статью. Сократите ее, насколько это возможно – желательно до одного-двух предложений. Расширьте статью, добавляя собственное мнение.

Упражнение 239. «Сочинение по картинке» Возьмите любой художественный альбом с репродукциями классических картин. Выберите картину опишите событие, изображенное на ней. Внимательно разглядите детали и их взаимосвязи. Составьте рассказ и расскажите о представленных в картине образах, дайте меткие сравнения.

Упражнение 240. «Произнесите речь» Прочитайте отрывок речи. Проанализируйте его, сделав короткие выписки по содержанию, плану, логике, образности, стилю.

Расставьте логические и психологические паузы, постройте интонационный рисунок, исходя из силы голоса, ударений, темпоритма, артикуляции, движений (жестикуляции). Затем произнесите эту речь (не забудьте включить диктофон). Прослушайте запись. Удалось ли вам передать основную идею?

...

Немцы произвели вторжение в СССР через Финляндию, Польшу, Румынию, Венгрию. Немцы могли произвести вторжение через эти страны потому, что в этих странах существовали тогда правительства, враждебные Советскому Союзу. В результате немецкого вторжения Советский Союз безвозвратно потерял в боях с немцами, а также благодаря немецкой оккупации и угону советских людей на немецкую каторгу около семи миллионов человек. Иначе говоря, Советский Союз потерял людьми в несколько раз больше, чем Англия и Соединенные Штаты Америки, вместе взятые. Возможно, что кое-где склонны предать забвению эти колоссальные жертвы советского народа, обеспечившие освобождение Европы от гитлеровского ига. Но Советский Союз не может забыть о них. Спрашивается, что же может быть удивительного в том, что Советский Союз, желая обезопасить себя на будущее время, старается добиться того, чтобы в этих странах существовали правительства, лояльно относящиеся к Советскому Союзу? Как можно, не сойдя с ума, квалифицировать эти мирные стремления Советского Союза как экспансионистские тенденции нашего государства?

(Интервью И. В. Сталина газете «Правда» о речи Черчилля в Фултоне)
) [67]

Упражнение 241. «Рассказ из пяти слов»

Для упражнения произвольно берутся пять слов. Можно воспользоваться любой книгой, открыв ее на середине. Занятие состоит в составлении и проговаривании связного рассказа с использованием пяти выбранных слов (существительных, прилагательных, глаголов). На каждый рассказ затрачивается всего 2–3 минуты. На одном занятии следует практиковать не более 3–4 рассказов.

Данное упражнение активизирует воображение и способствует развитию логичности и гибкости ума.

Упражнение 242. «Стихи с выражением лица» Читайте любые стихи наизусть перед зеркалом, наблюдая за своим лицом. Как вам нравится ваше выражение лица? Нравится ли это выражение другим людям?

Упражнение 243. «Разговор с зеркалом» Перед зеркалом произнесите следующие фразы вяло, нормально, энергично. Следите за мимикой.

- ◆ Привет, как дела?
- ◆ Извини, сегодня не смогу.
- ◆ Ты мне нравишься и таким.
- ◆ Спокойной ночи.
- ◆ Конечно, я сделаю это, нет проблем.
- ◆ Прости, но это не для меня.

- ◆ Ты не мог бы проводить меня сегодня?
- ◆ Так дело не пойдет.
- ◆ Давай поговорим об этом в следующий раз.

Упражнение 244. «Притча для зеркала» Прочитайте рассказ, а затем перескажите его своими словами перед зеркалом. Сделайте это сначала при неподвижном лице, а потом с мимическим сопровождением. Замечайте, какая мимика производит наибольший эффект.

...

БАТЮШКА И ФАСОЛЬ

Христианская притча

В первый день Великого поста один сельский священник положил себе в карман сорок девять штук фасоли, чтобы, выбрасывая ежедневно по одной штуке, определить день окончания поста. Стирая одежду священника, его жена заметила, что карман у него набит фасолью. «Батюшка любит фасоль, добавлю-ка я ему немного, пусть ест на здоровье». Так и сделала. Батюшка каждый день выбрасывал из кармана по одной фасоли, но та не кончалась.

Прошел Великий пост, но для села, где служил батюшка, он не кончился.

И вот однажды крестьяне спросили у батюшки:

– Батюшка, когда же кончится Великий пост?

– Глядя на фасоль, что в моем кармане, еще много дней остается. [68]

Упражнение 245. «Речь из глаголов»

На основе предложенных глаголов подготовьте небольшую речь.

Винить

Считать

Спать

Воровать

Колотить

Нюхать

Приписать

Ехать

Видеть

Разорить

Укрыться

Упражнение 246. «Рассказ из ключевых слов» Напишите короткий рассказ, пользуясь ключевыми словами:

Жена

Искать

Крыша

Уничтожить

Осень

Старик

Мед

Заключение

Искусством правильной, красивой, выразительной, а главное – понятной речи может и должен овладеть каждый. Ведь развивая речь, человек развивает мышление. Учась говорить, вы учитесь точно, образно и ярко выражать свои мысли.

Хорошая речь – самый надежный мостик к полноценному человеческому общению. Но искусству речи, как и любому другому искусству, нужно учиться. Для этого нужны систематические ежедневные упражнения, основанные на законах естественной речи.

Тренинг по системе Станиславского раскрывает эти законы в полной мере.

Литература

1. Станиславский К. С. Работа актера над собой. М.: Художественная литература, 1938.
2. Станиславский К. С. Моя жизнь в искусстве. М.: Academia, 1933.
3. Станиславский К. С. Из записных книжек. В 2-х т. М.: Всероссийское театральное общество, 1986.
4. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. М.: Искусство, 1954.
5. Савкова З. В. Техника звучащего слова. Учебное пособие. СПбГАК, 1997.
6. Ершов П. М. Сочинения. Т. 1. М., 1992.
7. Зарецкая Е. И. Риторика. Теория и практика речевой коммуникации. Академия народного хозяйства. М.: Дело, 2002.
8. Леммерман Х. Уроки риторики и дебатов. Уникум Пресс, 2001.
9. Никольская С. Т. Техника речи (Методические рекомендации и упражнения для лекторов). М.: Знание, 1978.
10. Постановка голоса. Система практических упражнений: Методические рекомендации / Составитель Л. В. Назарова. Челябинск: Изд-во ЮУр-ГУ, 2004.
11. Бьюзен Тони. Суперпамять. Минск: «Попурри», 1998.
12. Загоскин М. Н. Собрание сочинений. М., 1919.
13. Толстой Алексей. Гиперболоид инженера Гарина. Собр. соч., т. 4. М.: Художественная литература, 1983.
14. Маршак С. Дом, который построил Джек. М.: Детская литература, 1967.
15. Хлебников В. Перевертень. Фолио, 2009.
16. «Золотые стихи» пифагорейцев. М.: Гнозис, серия «Пирамида», 1996.
17. Волошин Максимилиан. Лики творчества. М.: Наука, 1988.
18. Кафка Франц. Избранное. Кристалл, 1999.
19. Пушкин Александр Сергеевич. Собрание сочинений в 10-ти т. Т. 2. М.: Художественная литература, 1959.
20. Петрушевский Д. М. Великая Хартия вольностей и конституционная борьба в английском обществе во второй половине XIII века. М., Изд. М. и С. Сабашниковых, 1915.
21. Брюсов Валерий. Стихотворения. Профиздат. 2009.
22. Бестужев-Марлинский А. А. Сочинения в 2-х т. М.: Художественная литература, 1981.
23. Чехов А. П. Драматургия. Издательство: Искусство. Ленинградское отделение, 2008.
24. Тургенев И. С. Сочинения. Полное собрание сочинений и писем в 30-ти т. Т. 2. Сцены и комедии. 1843–1852. М.: Наука, 1979.
25. Дефо Даниэль. Счастливая куртизанка, или История жизни и всевозможных превратностей судьбы мадемуазель Де Бело, впоследствии именуемой графиней де Винцельсгейм германской, она же особа, известная во времена Карла II под именем леди Роксаны. Перевод Т. Литвиновой. Серия «Литературные памятники», М.: Наука, 1975.
26. Кирсанов Семен. Стихотворения. Россия – Родина моя. Библиотечка русской советской поэзии в 50-ти книжках. М.: Художественная литература, 1967.
27. Гомер. Илиада. М.: Художественная литература, 1978.
28. Московские слова, словечки и крылатые выражения. Муравьев В. Б. М.: Алгоритм, 2007.
29. Фольклорный театр. Сост. А. Ф. Некрылова. М.: Современник, 1988.
30. Гиппиус З. Н. Чертова кукла: Проза. Стихотворения. Статьи / Сост. и примеч. В. В. Ученовой. М.: Современник, 1991.
31. Гольдони Карло. Трактирщица. Библиотека мировой литературы для детей (т. 33). М.: Детская литература, 1984.

32. Ибсен Генрик. Собр. соч. в 4-х т. М.: Искусство, 1957.
33. Викрам Йорг. Дорожная книжица. Пер. В. Микушевича. В кн.: Немецкие шванки и народные песни XVI века. М.: Художественная литература, 1990.
34. Русская сентиментальная повесть. М., Издательство Московского университета, 1979.
35. По Эдгар. Полное собрание рассказов. Кристалл, 1999.
36. Островский А. Н. Собрание сочинений в 6-ти т. Т. 6. Пьесы (1880–1884). М.: Terra-Книжный клуб, 2006.
37. Уайльд О. Портрет Дориана Грея. М.: Эксмо-Пресс, 1999.
38. Замятин Евгений. Мы. М.: АСТ, 2008.
39. Азимов А. Мозг человека. Строение и функции. М.: Эксмо, 2010.
40. Гофман Виктор. Собрание сочинений в 2-х т. М., 1917.
41. Надеждин Н. И. Литературная критика. Эстетика. М., 1972.
42. Анекдоты о Ходже Насреддине. Издательство восточной литературы, 1959.
43. Державин Г. Р. Стихотворения. М., 1958.
44. Страхов Н. Н. Вещество по учению материалистов. «Время», № 3, 1863.
45. Набоков Владимир. Тень русской ветки. Стихотворения, проза, воспоминания. М.: Эксмо-Пресс, 2001.
46. Борхес Хорхе Луис. Избранные сочинения в 2-х т. Т. 2. Расследования. Амфора, 2001.
47. Еврипид. Трагедии. В 2-х т. Т. 2. «Литературные памятники», М.: Наука, Ладомир, 1999.
48. Толстой Алексей Константинович. Собрание сочинений в 5-ти т. Т. IV. Поэмы. Литература, Тер-ра-Книжный клуб, 2001.
49. Аверченко Аркадий. Шутка Мецената. М.: Вече, 2006.
50. Jean Genet. Haute Surveillance. Paris: Gallimard, 1993. Жан Жене. Высокий надзор. Пер. Натальи Бирюковой, 1999.
51. Бонч-Томашевский М. М. Книга о танго: искусство и сексуальность. М., 1914.
52. Жигон Стево. Монолог о театре. Пер. с сербск. Л. М. Герасимовой. М.: Государственный академический Малый театр, Издательство «Андреевский флаг», 2005.
53. Вересаев В. Собрание сочинений. М. Правда, 1985.
54. Аксаков С. Т. Собрание сочинений в 5-ти т. М., Правда, 1966.
55. Жюль Верн. Дети капитана Гранта. Пер. А. Бекетовой. Детгиз, 1955.
56. Крылов И. А. Басни. Драматургия. М.: Правда, 1982.
57. Лондон Д. Собрание повестей и рассказов. Пер. с англ. М.: Престиж Бук; Литература, 2010.
58. Андреев Л. Н. Драматические произведения. В 2-х томах. Т. 2. Л.: Искусство, 1989.
59. Беккет Сэмюэль. В ожидании Годо. Текст. М., 2010.
60. Путешествие по северным берегам Сибири и по Ледовитому морю, совершенное в 1820, 1821, 1822, 1823, и 1824 г. экспедицией под начальством флота лейтенанта Ф. П. Врангеля. Издательство Главсевморпути, 1948.
61. Сборник трудов Второй Российской Конференции «Физика в биологии и медицине», посвященной памяти профессора В. Я. Изакова (1941–1990). Екатеринбург, 24–26 апреля 2001 г. Екатеринбург: УрГУ, 2001.
62. Тойнби А. Дж. Постижение истории. Айрис-Пресс, 2008.
63. Пушкин А. С. История Пугачева. Замечания о бунте. Красанд. М., 2010.
64. Левин Ю. И. Избранные труды. Поэтика. Семиотика. М.
65. Бальмонт Константин. Звенья. «Скорпион», 1913.
66. Оболенская Кира. Антиквариат: что собирать? / Личные Деньги. 14.12.2007.
67. Интервью И. В. Сталина газете «Правда» о речи Черчилля в Фултоне (14 марта 1946 года).
68. Русское народное чернокнижие. Русские народные игры, загадки, присловья и

притчи. С.-Петербург: Издание А. С. Суворина, 1885.

Примечания

1

Шванки – небольшие бытовые зарисовки, которые бродячие проповедники эпохи Возрождения вплетали в свою проповедь, чтобы оживить текст.