



А.С. Казакова

**ГОЛОСО-РЕЧЕВОЙ ТРЕНИНГ
И РАБОТА НАД ЛИТЕРАТУРНЫМ
ТЕКСТОМ**

Учебно-методическое пособие

УДК 792(075.8)
ББК 85.334.07Я73
К 14

Казакова Л. С. Голосо-речевой тренинг и работа над литературным текстом: учеб.-метод. пособие / ЧГАКИ. - Челябинск, 2005. - 50 с.

В пособии последовательно изложена методика основ голосо-речевого тренинга и анализа художественно-поэтического текста. Издание предполагает практическое освоение основ работы над голосом в рамках преподавания мастерства актера, необходимое в любительских и профессиональных театральных коллективах. Предназначено для студентов институтов искусств и культуры, педагогических институтов искусств, колледжей культуры, режиссеров любительских театров.

Рецензенты

Скорокосова Т. В., заслуженная артистка РФ;
Грязева-Добшинская В. Г., кандидат психологических наук, профессор

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. Обоснование необходимости голосо-речевого тренинга	7
Вопросы для самопроверки.....	11
Глава 2. Дыхание.....	12
Практическая часть. Упражнения.....	16
Вопросы для самопроверки.....	20
Глава 3. Начальные этапы голосо-речевого тренинга.....	21
Практическая часть. Упражнения.....	24
Вопросы для самопроверки.....	29
Глава 4. Основы голосо-речевого тренинга (тематическое планирование).....	30
Заключение.....	32
Приложение. Анализ и понимание текста в работе над литературным произведением.....	33
Список литературы.....	49

ВВЕДЕНИЕ

Многолетние занятия театральной педагогией, наблюдения за работой режиссеров и педагогов детских и юношеских театральных коллективов выявили перед автором острую проблему, касающуюся сценической речи в частности и культуры русской речи в целом. На фестивалях и конкурсах различного уровня (от районного до международного) бросается в глаза неумение педагогов работать с голосом. Голоса исполнителей либо эмоционально окрашенные, но тихие, недейственные, не переходящие рампы, для зрителей невнятные, либо громкие, но напряженные, неорганичные, тяжелые, обнаруживающие в себе как бы некий автоматизм. Особенно это касается детей младшего школьного возраста, поскольку педагог эксплуатирует возрастные особенности исполнителя, и в результате на сцену выходит яркое, выразительное, но, в сущности, уже запрограммированное механическое существо. Такие исполнители, как правило, вырстая, быстро сходят с «дистанции».

А ведь существование на сцене предполагает взаимодействие интеллекта, эмоций, тела и голоса, то есть целостность личности исполнителя. Это сложенный «квартет», в котором ни один «инструмент» не компенсирует свою силу за счет другого. Режиссеры любительского театра, выстраивая драматургию текста, чаще всего опираются на словесное действие, не давая, однако, исполнителю навыков работы со словом, не развивая голосовой аппарат.

Если актерский тренинг за последние годы доказал свою необходимость при постановке спектакля, то речевой тренинг, не формальный, а дающий осязаемые результаты, продолжает оставаться «пасынком» в любительских театральных коллективах. Кроме того, что касается актерского тренинга, больше всего ошибок совершается в области голосовых упраж-

нений. Это мнение подтверждает великий польский педагог и режиссер Ежи Гротовский.

По нашим наблюдениям, в театральных студиях сегодня развивают «выразительный театральный голос». Тогда как требования современного профессионального театра лежат в области живого, естественного, органичного голоса актера. Подчеркнуто театральная выразительность осталась в прошлом веке. Здесь сказывается очевидное влияние кино, но, в отличие от кинематографа с его возрастающей технической сложностью, театр в первую очередь обратился к подлинности и целостности личности, к истинности ее сценического существования.

Обозначенные выше проблемы, исследования, проводимые в театральной лаборатории по работе с голосом, и положительные результаты, подтвержденные на практике, нашли отражение в данной работе. Ее задача - дать понятие о голосе с точки зрения человеческого общения. Работа снабжена сериями упражнений, направленных на освобождение голоса от напряжения, на развитие и укрепление его, прежде всего как актерского инструмента.

Цель тренинговых заданий, приведенных в данном учебно-методическом пособии, — освобождение природного голоса. Голос возникает как результат ясного мышления и желания общаться. Природный голос всегда невольно обнаруживает личность человека. И потому освободить голос означает освободить личность. Звучающий голос является результатом физических процессов, мышцы тела должны быть свободны от напряжения, чтобы стать восприимчивыми к импульсам мозга, которые порождают речь. Естественный голос наиболее заметно (в отличие от других внешних проявлений реакций человека) блокируется и искажается физическим напряжением. Он также страдает от эмоциональных зажимов, - интеллектуальных и душевных. Все эти помехи - психофизического свойства. Когда они устраняются, голос будет в состоянии передавать весь диа-

пазон человеческих эмоций и всё богатство мысли. Ограничителями природного голоса могут выступать лишь уровень таланта, скудость воображения и недостаточность жизненного опыта.

Задачи курса. Реализация тренинга, разработанного в данной работе, предполагает осуществление следующих задач:

- раскрепощение физического аппарата;
- снятие эмоциональных и интеллектуальных зажимов;
- формирование навыков открытого общения.

Чтобы результат работы был успешным, необходимо уделять занятиям по речи *не менее часа на каждой репетиции, не менее трех часов в неделю на одного ученика*. В процессе репетиции педагог должен постоянно контролировать своих учеников, не перекладывая на них задачу контроля. Самоконтроль лишает голос свободы. Таким образом, в течение года ученик сможет добиться значительных результатов, заметных не только для педагога, но и для окружающих.

Знакомство с различными техниками воспитания голоса (московская - И. Ю. Промтова, И. П. Козлянинова, петербургская - В. Галендеев, английская - С. Берри, К. Линклейстер) позволило создать голосовой симульный* тренинг в работе над спектаклем и добиться значительных результатов не только в актерской работе школьников и студентов, но и в студии художественного слова, и в подготовке вступительного репертуара в театральные вузы страны. Разработанные автором тренинги дают положительные результаты на протяжении многих лет, позволяя исполнителям добиваться высоких результатов в конкурсах различного уровня (от районных до международных).

* Происходящий одновременно, в одно и то же время; синхронный.

ГЛАВА 1. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ ГОЛОСО-РЕЧЕВОГО ТРЕНИНГА

Упражнения играют важную роль в подготовке актера как профессионального, так и самодеятельного театра. Для многих любителей тренинг стал дорогой в профессиональное творчество. Однако существуют противники тренинга, полагающиеся на природную интуицию, считающие, что люди на сцене играют, поют и танцуют для удовольствия, не занимаясь ни физическим, ни вокальным тренингом. При этом их мышцы и голосовые связки непогрешимо делают то, что надо. И в самом деле — действительно ли нужны упражнения? Не достаточно ли целиком довериться природе и действовать, полагаясь на природную интуицию?

Отвечая на вопросы, связанные с естественной человеческой природой, в первую очередь следует сказать о ее блокировке современным технократическим обществом. Интуитивная природа человека также подавлена или заблокирована. Всё это естественным образом отражается на таком тонком и чувствительном инструменте человеческого организма, как голос. Даже в процессе совершенно необходимого для человека общения мы сталкиваемся с препятствиями, которые не дают голосу прозвучать естественно и органично. Большинство людей потеряли способность, а возможно, и желание вести себя непосредственно. Исключения составляют моменты, «выходящие из под контроля», такие, например, как сильная боль, страх, экстаз. Но и в этих случаях зачастую голосовые эмоции искажаются и не могут прорваться сквозь ограничения, установленные общественными нормами поведения.

Таким образом, поведение современного человека - результат действия короткой цепи вторичных импульсов, которые, в основном, служат для защиты индивида, дают ему время подумать, блокируя спонтанность. И, наконец, когда вторичные импульсы развиваются, трансформируются на-

столько, что в состоянии вытеснить влияние первого рефлекторного импульса, - формируется привычка. Первичная, рефлекторная реакция, как уникальный ответ единственной в своем роде личности, вытесняется по мере нашего взросления. Поведение зрелого человека предусматривает баланс между контролируемым и инстинктивным действием. Однако многое в человеческом сознании и поступках контролируется укоренившимися с детства привычками, выработанными в результате влияния родителей, учителей, друзей из компании, звезд экрана и др. И если мы попытаемся выяснить истоки смеха, горя, гнева или радости (что необходимо в процессе сценической деятельности), то они окажутся либо уже оцивилизованными, либо животными - т. е. сформировавшимися вне зависимости от нас, под воздействием окружающих. *Это означает, что непосредственная реакция возможна и что она —редка.*

Нервно-мускульное программирование развивается в соответствии с привычками и реакцией мышц, способных в состоянии зажима препятствовать непосредственной связи между эмоцией и дыханием. Голос не может работать адекватно его реальным возможностям, если энергетический базис голоса не поддерживается дыханием. До тех пор, пока мы эмоционально защищены, наше дыхание не может быть свободным. До тех пор, пока дыхание несвободно, голос будет зависеть от напряжения (в горле и мышцах рта), компенсирующего эту слабость дыхания.

Возможны следующие явления в том случае, когда напряженные мышцы подключаются для выражения сильных чувств.

Напрягаясь и сжимаясь, мышцы воздействуют на голосовые складки с такой силой, что те трутся друг о друга, теряя свою эластичность, способность к регулярной вибрации. Следствие этого - скрипучий, охрипший звук и потеря голоса.

Если горло напряжено, звуковой канал сужается. Это приводит к слабому, завышенному или скрипучему звучанию. В случае необходимо-

сти демонстрации «мужественного голоса», при зажатой глотке звук будет резонировать только в нижних объемах груди, потеряет полетность и не обогатится оттенками верхних резонаторов. Если мягкое небо опущено, корень языка приподнят, а мышцы напрягаются для поддержки голоса, то, скорее всего, звучание будет носовым. Носовой резонатор - самый сильный, доминирующий и лишаящий голос выразительности. Если человек будет говорить через нос, мы его, безусловно, услышим, но не поймем того, что он хотел выразить. В этом случае невозможны эмоциональные нюансы, содержание мысли искажается.

Чем в большей степени органы дыхания и резонаторы подвержены зажимам, тем скорее их звукообразующая роль переходит к языку и губам. В результате этого замещения способность губ и языка к артикуляции снижается под давлением чужих «обязанностей».

Вот наиболее очевидные расстройств артикуляционно-резонаторной системы, происходящие, когда голос не свободен. Все эти отклонения не исчезают сами собой, для их устранения необходим тренинг.

Неправильное использование голоса приводит к невозможности выразить чувство, ограничивает активность, притупляет выразительность. Эти блокады со временем умножаются, они являются результатом приобретенных привычек, доходящих до автоматизма, не замечаемые и неизвестные, они становятся преградой между актерским голосом, - тем, какой он есть в действительности, — и другим, каким он мог бы быть в идеале. Здесь особенно опасна непрофессиональная работа с голосом в детском и подростковом возрасте, когда формируется голосовой аппарат. Чаще всего это приводит к блокаде гортани. Такие блокады не исчезают сами собой и снимаются с большим трудом.

Необходимо отметить, что так называемая «голая» техника (как раз и приводящая к блокаде голоса) есть просто миф, так как в реальности пра-

вильного голоса не существует. Надо дать возможность голосу освободиться. Так как его выразительность зависит от эмоций, то бесцветные и однообразные технические упражнения не могут быть успешными. Основное положение голосового тренинга заключается в том, что *речь является частью целого — выражением внутренней жизни актера, образа*. Речь в данном случае должна идти не о постановке, а о *воспитании голоса*, которое осуществляется не благодаря самонаблюдению или жесткой воле, а является результатом *определенного отношения к жизни*.

Таким образом, исполнитель, занимающийся сценическим творчеством, нуждается как в определенном тренинге, так и в ясном понимании того, что следует освободить свои скрытые возможности.

Итак, перечислим отрицательные факторы, влияющие на голос. Их устранение и будет той задачей, которую призван решить тренинг в процессе обучения сценическому искусству.

1. ДЫХАНИЕ.

- *Душевное волнение* вызывает импульс, передаваемый системе дыхания, ответная реакция дыхательных мышц направлена на сдерживание этого импульса, что, в свою очередь, препятствует свободному течению дыхания.

- *Неправильная осанка* (впалая грудь, затрудняющая работу межреберных мышц при дыхании или согнутая спина, которая мешает свободной работе диафрагмы).

- *Контроль дыхания* со стороны большой мускулатуры, который сводит на нет связь между эмоцией и дыханием.

2. ГОЛОСОВЫЕ СКЛАДКИ И ГОРТАНЬ.

- Если дыхание не свободно, *ответственность* при извлечении звука во многом *ложится на тонкие мышцы гортани*. Эти мышцы, не

предназначенные для подобного процесса, напрягаются и расстраивают свободную игру голосовых складок.

3. ВИБРАЦИОННАЯ (резонаторная) СИСТЕМА.

- Напряжение в гортани блокирует прохождение звука между резонатором горла и грудным резонатором, препятствуя его звучанию.

- Напряжение корня языка, мягкого неба, лица и шеи мешает свободному использованию носового и головного резонаторов, ограничивая звучание в среднем и верхнем регистрах.

4. АРТИКУЛЯЦИОННАЯ СИСТЕМА.

- Когда дыхание не свободно и не может подкрепить звучание, язык стремится компенсировать эту недостаточность, поэтому его артикуляционные способности ухудшаются.

- Распространенные психологические зажимы также зачастую мешают четкой артикуляции губ.

Работая над голосом, необходимо помнить **два основных правила:**

- **неясное мышление - существенное препятствие на пути к чистоте артикуляции;**

- **подавление эмоций — существенное препятствие на пути к свободе голоса.**

ВОПРОСЫ ДЛ Я САМОПРОВЕРКИ

1. Зачем нужен голосо-речевой тренинг?
2. Какова физиологическая взаимосвязь эмоционального состояния человека и голоса?
3. Назовите отрицательные факторы, влияющие на голос.
4. Какие факторы влияют на артикуляцию?

ГЛАВА 2. ДЫХАНИЕ

Все недоразумения начинаются с проблемы дыхания. В конце XIX и начале XX вв. европейские специалисты, занимающиеся проблемами голоса, почти повсеместно приняли положение, что полноту голосу придает так называемое «брюшное дыхание» (с доминантой диафрагмы).

Существуют разные точки зрения в этой области. Одни теоретики и практики рекомендуют пользоваться исключительно брюшным дыханием. Это означает, что «во время дыхания живот должен выполнять движение вперед и назад», грудь же, напротив, оставаться неподвижной. Другие считают - и с практической точки зрения это более очевидно, так как более естественно, - что дыхание должно иметь брюшную доминанту, но к нему, как бы на втором плане, следует присоединять грудную клетку. Первые полагают, что звук, опираясь на диафрагму, поднимается вверх, усиливается в грудном, затем в головном резонаторах и по дуге снизу вверх выходит наружу. Вторые считают, и это также более естественно, что звук сохраняет брюшную доминанту, звучит «снизу», как бы вбирая в себя грудные и головные резонаторы. Возьмем, к примеру, детей, особенно маленьких, или людей, принадлежащих к так называемым «низшим» культурам. У них процесс дыхания начинается с живота, но и грудь в это дело каким-то образом тоже включена. Это движение дробное, малозаметное, его можно обнаружить скорее через прикосновение, чем путем наблюдения. Однако оно существует реально.

Часто на искажение дыхания влияют такие факторы, как неудобная одежда, условности в поведении, некоторые черты характера, например, застенчивость, состояние здоровья и др. Немалую лепту в формирование поверхностного грудного дыхания внесло школьное образование. Долгое сидение за столом, а в последнее время за компьютером, усталость позвоночника (круглая спина) как бы нейтрализуют брюшную полость и диа-

фрагму, выключая их из процесса дыхания. Дыхание подобного типа достаточно ограничено, так как используется только верхняя часть легких, а не легкие целиком, вмещающие значительно больше воздуха. Таким образом, формулируется первоочередная задача голосового тренинга, которая состоит в том, чтобы **вернуть естественное дыхание**, а, следовательно, и естественное звучание голоса. Эта задача согласуется со здоровьесберегающими технологиями, разрабатываемыми педагогами различных направлений школьного образования.

На сцене необходимо максимально открыть и усилить звук, но так, чтобы он, тем не менее, не переставал быть «вашим собственным». Важно уметь увеличивать диапазон и силу звука всегда, когда это понадобится.

Голос весьма чувствителен к разного рода беспокойным состояниям психики. В повседневной жизни, если человек нервничает или не в силах справиться с ситуацией - это неминуемо отражается на его голосе. Обычное чувство страха приводит в движение все защитные механизмы организма, и в результате возникает напряжение, особенно в верхней части тела, шее и плечах.

Если голос напряжен, и приходится говорить с усилием, то наблюдаются следующие явления:

1. Голос постепенно повышается, искажается и становится трудноуправляемым. Это лишает его гибкости и естественных разговорных модуляций.
2. Звук получается стесненным, что отталкивает слушателя, так как его слух этого не выдерживает и не воспринимает.
3. Напряжение в шее сжимает горло и препятствует низкой тональности голоса, низким нотам. Это исключает модуляции, поэтому речь становится бесцветной.
4. Из-за стесненности звука слушатель концентрирует свое внимание более на самом звуке, нежели на слове.

В случае головного спазма энергия уходит, так сказать, «не по адресу», распределяется не по назначению, и даже более того - неправильно. Горло - единственная часть нашего тела, где человек не должен ощущать напряжения.

Ошибочно полагать, что во время работы в студии ученик может пользоваться тихим голосом. Естественно говорить полуголосом, но это лишает голос энергетики, не тренирует его. По аналогии с хореографией: если танцовщик постоянно репетирует «вполноги», он никогда не станцует в полную ногу, его мышцы будут недостаточно тренированы. То же происходит и с голосом.

Задумайтесь о сходстве голоса и скрипки. Качество звучания этого музыкального инструмента зависит от правильного использования смычка, качества струн, их натяжения и качества изготовления корпуса. Что касается голоса, то извлечение, произнесение звука зависит от дыхания. Головные связки, как и струны скрипки, не находятся под нашим прямым контролем.

Кроме того, получение качественного звука зависит от резонирующего пространства. Основными резонаторами (точнее их называть «вибраторами») будем считать следующие: головные, грудные и резонаторы брюшной полости. Е. Гротовский, исследуя проблемы сценического голоса, обнаружил в теле актера 24 резонатора. Его исследования показали, что при включении каждого вибратора (затылочного, брюшного, среднепозвоночного и т. д.) одновременно происходит вибрация всего тела, но ее центр совпадает с местонахождением определенного вибратора, - того, где дрожь сильнее всего. По мнению Е. Гротовского, «актер, вовлеченный в действие полностью и целостно, становится, не думая об этом, одним огромным вибратором». Главное, к чему надо стремиться в работе над дыханием, - это чтобы дыхание «дышало» само. Необходимо научиться дышать без усилия. Если вы дышите нижней частью грудной клетки, где располо-

жены желудок и диафрагма, то всё ваше тело как бы становится частью звука. Если же вы дышите верхней частью, - голос будет «отражением» лишь части тела. Стало быть, всё дело в использовании вибраторов и в том, каким образом их можно объединять. Например, если включать черепной вибратор, то одновременно будут работать вибраторы черепа и грудной клетки. Если же прибегать к высокому голосу и пускать в ход грудной вибратор, — аналогично будут действовать два резонатора: грудной и черепной. Таким образом, физический аспект звука влияет на его эмоциональный эффект.

Энергию голоса почти всегда можно найти с помощью упражнений, но сами упражнения бессмысленны без правильного их понимания.

Выделим три замечания, прежде чем перейти к самим упражнениям. Первое замечание касается дыхания. Не следует выполнять данный тип упражнений поспешно. Как только вы почувствуете, что всё идет нормально, темп выполнения можно ускорить. Второе связано с релаксацией. Всё это очень индивидуально, и здесь нельзя быть уверенным в том, что указания поняты правильно. Поэтому в отношении упражнений на релаксацию более точным будет использование слова «свободный», а не «расслабленный». Надо научиться отличать нужное напряжение от ненужного. Напряжение, которое вы хотите получить в определенный момент, является необходимым, в отличие от другого, - ненужного, всего лишь пустой энергии. Поэтому вы должны знать функции мышц — это особенно трудно, когда работаешь с шеей. Прежде чем работать с голосом, необходимо освободить мышцы шеи. И, наконец, третье замечание - не экономьте дыхание, дышите.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнения

Упражнение 1. Выполняется на полу, в положении лежа. Спина максимально прямая. Согните ноги в коленях и немного раздвиньте их. Это поможет держать спину прямо. Постарайтесь увеличить площадь соприкосновения спины и пола. Выровняйте плечи. Почувствуйте шею, плечи и руки свободными, равно как и суставы. Добейтесь полной релаксации, и скажите себе: «Спина ровная. Плечи ровные и свободные. Локти свободны. Шея свободна». Пусть мышцы отреагируют на эти команды. Важно при этом ничего не делать, дать мышцам самим подчиниться командам. Вы почувствуете одновременно только необходимое напряжение, и свободу в мышцах.

Упражнение 2. Выполняется на полу, в положении лежа. Положите руки на нижнюю часть грудной клетки, - туда, где расположена наибольшая выпуклость, так как именно там будет наблюдаться наибольшее движение.

а) Вдохните через нос и затем выдохните весь воздух; подождите, пока не почувствуете, что межреберные мышцы начинают двигаться, затем снова медленно вдохните, ощутив как ребра расширяются в области спины и по бокам. Постарайтесь не поднимать верхнюю часть грудной клетки. Повторите вдох и выдох несколько раз.

б) Вдохните, затем медленно выдохните на счет «10»; убедитесь, что межреберные мышцы сами контролируют дыхание. Увеличивайте счет до «15» и затем до «20».

в) Вдохните. Положите одну руку на диафрагму и делайте несколько выдохов, ровно, но отчетливо, чтобы почувствовать, откуда идет выдох.

Затем делайте это со звуком *p*, имитируя стук барабана. Затем со звуками *ах, ай, и*, соединяя дыхание с произнесением звука.

г) Вдохните, чтобы «открыть» ребра. Положите одну руку на диафрагму и медленно вдыхайте через открытый рот. Затем снова вдохните и на счет «б» выдыхайте (при этом считайте вслух). Продолжайте выдох с одновременной декламацией известного вам текста.

Дополнение. Следите, чтобы шея и плечи были свободными. После упражнения полежите спокойно, а затем медленно встаньте.

Упражнение 3. Займите удобное положение сидя или стоя, спину при этом держите прямо.

Голова. Сделайте наклон вперед (вдох) и медленно поднимитесь (выдох), при этом мышцы задней части шеи напряжены. Наклон назад (вдох) и выпрямление (выдох). Прodelайте всё наоборот. Наклон вбок (вдох) и выпрямление (выдох). Максимально повернитесь вправо и влево, чтобы оглянуться назад (при этом дышите полно, свободно). Спина то напряжена - то расслаблена. Почувствуйте разницу. Осторожно наклоните голову и вернитесь в исходное положение; ощутите свободу в задней части шеи. Сделайте очень легкий оборот вокруг шеи для того, чтобы почувствовать свободу движения. Голова может оставаться неподвижной, но не зажатой.

Плечи. Осторожно поднимите и опустите плечи, отводя их назад, фиксируя ощущение в первом и втором положениях. Снимите излишнее напряжение. Повторите.

Упражнение 4

а) Руки за головой - полное расслабление, вдох и выдох. Когда ребра начнут двигаться - опять вдох. Повторите два-три раза. (Это открывает грудную клетку.)

б) Руки находятся внизу или лежат на боковых ребрах. Сделайте полный вдох, и затем медленный выдох на счет «10», «15», «20»; убедитесь, что межреберные мышцы контролируют дыхание.

в) Вдох и выдох от диафрагмы со звуком *p*, причем выдох и звук должны слиться воедино. Затем то же самое с чтением текста.

Дополнение. Верхняя часть грудной клетки, шея и плечи всегда свободны. Когда ученик проговаривает текст, следите, чтобы диафрагма была опущена (при этом звук выходит свободно). В данном случае грудная клетка помогает резонированию. Важно почувствовать, что работают межреберные мышцы и диафрагма, так как именно они усиливают звук. Работа мышц фиксируется лишь затем, чтобы их почувствовать, не более того.

Начинать проговаривать текст следует лишь при полном ощущении свободы и при наличии ровного дыхания. Если вы чувствуете, что не справляетесь, приостановите выполнение упражнения.

Во-первых, необходимо понять, как улучшить качество голоса, а также увеличить его силу. Когда жалуются на то, что голос получается слишком тонким, это объясняется тем, что резонаторы в грудной клетке не усиливают звук, и не включены брюшные резонаторы. Для того чтобы почувствовать и включить вибраторы, необходимо:

- Прodelать комплекс упражнений в положении лежа. Проговаривать текст при этом, ощущая резонанс в полу.
- В положении лежа на животе, - голова повернута в сторону, - почувствовать пол. Проговаривать текст, ощущая вибрацию в полу.
- Стоя, - руки за головой, ребра открыты, — проговаривать часть текста.
- Произносить в удобной тональности *ай, и;* руками постукивать по груди, чтобы почувствовать вибрацию.

- Пропеть часть текста на одной ноте, затем проговорить его, ощущая вибрацию резонаторов.

- То же самое, но более ритмично.

Во-вторых, необходимо знать, как можно увеличить без видимого усилия громкость голоса. Одно из обычных заблуждений - отождествление громкости звука и его объема. Для того чтобы увеличить объем голоса, необходимо проделать следующие упражнения:

Упражнение 5. Лежа на полу, расслабиться, ребра и диафрагма работают свободно. Сосредоточиться на том, чтобы шея и плечи не были скованы. Проговаривать текст, постепенно увеличивая громкость, однако при этом держать ее под контролем. Почувствовав напряжение, остановить упражнение, расслабиться и начать заново или продолжить.

Упражнение 6. Исходное положение - то же, но при этом необходимо петь, вытягивая руки в стороны, затем вверх к голове, как бы совершая ими круг.

В-третьих, может возникнуть проблема с дыханием, которая заключается в том, что его не хватает на конец фразы. Физически это объясняется недостатком развития мышц на ребрах и диафрагме — ребра, обычно, сжимаются слишком быстро. В данном случае помогут следующие упражнения:

Упражнение 7. Исходное положение стоя, руки за головой. Освободить тело, стараться не наклонять голову вперед. Проговаривать текст в этом положении, постепенно опуская руки в стороны до нижней точки.

Упражнение 8. Исходное положение стоя. Вдох на счет «10», «15», выдох на счет «3», «6».

Упражнение 9. Ребра максимально открыты, глубокий диафрагмальный вдох и плавное пение *м* на счет «6», «8», «10», с каждым разом увеличивая счет. Продолжить упражнение со звуками *о, ох, ах, ай, и*.

Упражнение 10. Ребра открыты, глубокий вдох; петь *м* и гласные звуки, воображая перед собой разные расстояния. Начать с «близкой» дистанции и постепенно ее увеличивать. То же повторить с импровизированным текстом, «оправдывая» размер данной дистанции.

Замечание. Если вы в начале делаете придыхание и выдыхаете раньше времени - упражнение повторить.

Упражнение 11. Правая рука внизу, в ней воображаемый мяч. На выдохе петь гласные *ай, и*, поднимая руку с воображаемым мячом вперед. Мяч будет как бы поддерживать направленный на него звук. Это позволит координировать дыхание и звук. То же, но с текстом.

Модуляция и использование голосового диапазона должны всегда соответствовать особенностям используемого текста. Однако вам следует во время проговаривания отрывков текста *увеличивать гибкость* диапазона. Горло необходимо всегда держать расслабленным, свободно усиливая звук на всех уровнях. Тогда вы заметите, что можете свободно взять нижний регистр и больше не думать об этом. Дело в том, что когда вы используете лишь верхний регистр, то концентрируете всё внимание на поддержании грудного резонанса, а это ограничивает возможности голоса.

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Назовите основные резонаторы человеческого тела.
2. Какова роль дыхания в звучании голоса?
3. Какие именно мышцы регулируют силу звука?
4. Зачем на начальном этапе тренинга нужны упражнения лежа?

ГЛАВА 3. НАЧАЛЬНЫЕ ЭТАПЫ ГОЛОСО-РЕЧЕВОГО ТРЕНИНГА

Вибрационные явления, происходящие в гортани ниже голосовых складок, по мнению ряда физиологов и фоониатров, входят в «телесную вокальную схему» и представляют собой внутренние ощущения, которые, наряду со слуховыми, активно участвуют в осуществлении фонаторной функции. Благодаря внутренним вибрационным телесным ощущениям, которые, по мнению Р. Юссона, охватывают 9 зон — от переднебной до грудной и далее к зоне брюшного пресса, у актера (вокалиста) вырабатываются кинестетические ощущения, позволяющие управлять голосо-речевой или вокальной техникой. Развитие внутренних телесных ощущений как вибрационных проявлений на протяжении всего тонового диапазона и при всех уровнях динамического диапазона должно стать первой из технических задач начального этапа воспитания речевого голоса.

Выдвижение интонационного резонаторно-артикуляционного тренинга на первый план работы над голосом (после дыхательного) теоретически и методически может быть объяснено следующими причинами:

1. Активно действующие вибрационные проявления повышают тонус голосовых складок, рефлекторно стимулируют их работу.
2. Вибрационный массаж, построенный на длительном речевом «мычании», снимает мышечные напряжения с резонаторно-артикуляторной системы и повышает тонус мышц глотки и ротовой полости.
3. Укрепляется «середина» тонового звучания голоса, формируется свободный, единый по качественным характеристикам звук.
4. Резонансные проявления у твердого неба рефлекторно обеспечивают улучшение голосовых данных посредством влияния на нервные окончания лицевого нерва.

5. Воспитывается эластичность и подвижность мышц выдыхательной системы озвученного дыхания (парных мышц живота - наружной косой, внутренней косой, прямой поперечной, и мышц, опускающих ребра и поднимающих диафрагму - внутренних межреберных, подреберных, квадратной мышцы поясницы, поперечной мышцы спины и др.).

6. Прививаются навыки правильного телесного ощущения (но не контроля) функционирования голосовых складок с помощью слуховых и кинестетических ощущений.

7. Обогащается обертоновый состав речевого голоса, усиливаются гармонические тоны.

8. Воспитывается мягкая атака речевого звука.

9. Создаются реальные предпосылки для опосредованного, косвенного влияния на голосо-речевой аппарат исполнителя.

Прежде чем обучать юных исполнителей оперировать голосовыми связками с помощью телесных ощущений, следует настроить единую резонаторно-артикуляционную систему (индивидуально с каждым учащимся).

Вначале определяется местонахождение вибрационных участков, и выявляются наиболее важные зоны резонирования (9 зон «внутреннего телесного резонирования» по Р. Юссону). Проверка качества резонанса происходит путем прикладывания кистей рук к основным зонам вибрационных ощущений и при постоянной динамике слуховых ощущений, развивающихся и совершенствующихся одновременно с вибрационными. Слуховому анализатору с самого начала следует уделять пристальное внимание, так как совершенный слуховой контроль помогает в дальнейшем проводить самостоятельную корректировку резонаторного звучания, доводя ее до автоматизма.

Многолетняя практика автора дает основание полагать, что настройка резонаторно-артикуляционной системы без спешки, непринужденно, на наиболее благоприятном участке тонового диапазона речевого голоса, при условии автоматического, органичного дыхания и с обязательной свободой мышц нижней челюсти исключает переутомление, форсирование дыхания, насильственное изменение тембрового качества голоса. Охватить разом всю систему вибрационных проявлений студийцу достаточно трудно - рассеивается внимание слухового анализатора, и ускользают из поля ощущений вибрационные проявления. В связи с этим, начинать настройку резонаторной системы лучше с локализованной зоны трахеи и груди. Эта область так называемого «грудного резонатора» признается рядом специалистов базисной в формировании резонаторной системы сценического голоса.

Предпочтение вибрационным проявлениям в области трахеи и груди вовсе не означает отказа от использования остальных резонаторных областей. По мере укрепления резонаторных проявлений, вибрационных усилий в этой области, необходимо расширять зоны вибрационных ощущений - выше и ниже груди. В зависимости от индивидуальных особенностей ученика, можно начинать работу с развития верхних резонаторов, используя их динамические возможности. С учетом сложности выработки (привития) вибрационных ощущений следует опираться в процессе обучения на резонансные зоны, наиболее удобные для каждого конкретного учащегося.

Комплекс упражнений для резонаторно-артикуляционного тренинга на начальных этапах обучения сценическому искусству, приведенный ниже, разделяется на три стадии:

- I. Настройка резонаторно-артикуляционной системы с помощью вибрационных слуховых ощущений.
- II. Укрепление резонаторно-артикуляционной системы.
- III. Совершенствование системы резонаторного звучания.

Многолетняя практика показывает, что на начальных этапах голосового тренинга наиболее результативны групповые занятия с обязательным контролем каждого ученика. Поэтому в представленный далее комплекс включены в основном групповые упражнения. Однако большинство из них может быть использовано и в индивидуальном тренинге.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнения

Упражнения первого цикла, как правило, построены на продолжительном звучании одного из сонорных звуков - *м, р, л, р, м, р, л, р* (знак апострофа означает мягкость произношения согласного звука). Сначала, для обретения свободы ротового и глоточного резонаторов применяются твердые сонорные звуки, затем - мягкие, с введением которых активизируется работа языка. Постепенно в тренинг включаются упражнения на тянущиеся согласные *з, з, ж, ж, в, в*.

Упражнение «Цветок»

Первый этап

Исходное положение. Группа образует круг, лицами к центру; ноги на ширине плеч, носки врозь; руки согнуты в локтях перед грудью, кисти рук свободно опущены; голова наклонена вперед; плечи свободны; спина чуть наклонена вперед.

Исходные предлагаемые обстоятельства. Руки - лепестки большого цветка, который плавно раскрывается, затем также медленно закрывается.

Исполнение. После плавного вдоха через нос следует выдох, на котором негромко и протяжно произносится звук *м-м-м...* Кисти рук совершают плавное движение вперед и вверх, но не выше лица, голова припод-

нимается; кисти раскрываются ладонями вверх, пальцы свободны - звучание прекращается. Ровный вдох через нос; выдох - одновременно со звуком *м-м-м...*, руки и голова движутся в обратном направлении и возвращаются в исходное положение - звучание прекращается.

Упражнение выполняется на счет «8» (на счет «4» - раскрытие цветка, на «4» - закрытие); уровень громкости звучания *м-м-м...* одинаков на всем протяжении упражнения - негромко; при раскрытии цветка звук, зародившийся в груди, как бы движется за кистями рук и увеличивается в объеме — цветок раскрывается.

Дополнение. Обязательное условие выполнения упражнения — введение несложных предлагаемых обстоятельств: какой цветок, как пахнет, какого цвета лепестки, отчего происходит «пробуждение» и т. д.

Второй этап

Исходное положение. Ноги на ширине плеч; корпус наклонен вперед, голова опущена; руки и кисти висят свободно.

Исходные предлагаемые обстоятельства. Руки и корпус - лепестки большого цветка, который медленно раскрывается, потом закрывается.

Исполнение. После плавного вдоха через нос следует выдох, во время которого протяжно звучит *м-м-м...*; одновременно с «мычанием» руки и корпус совершают медленное движение вверх - руки до положения «чуть выше головы», корпус и голова до положения «прямо»; затем руки, голова и корпус возвращаются в исходное положение.

Упражнение выполняется в среднем темпе на счет «8» (на «4» - открытие цветка, на «4» - закрытие); уровень громкости меняется: начало тихое, с каждым счетом до четырех чуть громче, с каждым счетом от пяти до восьми чуть тише.

Третий этап

Исходное положение. В приседе, правая нога опирается на колено; корпус собран «в комок», голова прижата к колену; кисти рук лежат свободно на полу ладонями кверху.

Исходные предлагаемые обстоятельства. Руки, корпус, ноги - весь человек - это лепесток огромного цветка, который плавно раскрывается вверх и тянется к солнцу.

Исполнение. При выдохе, во время размеренного «мычания» руки и корпус совершают движение вверх до полного их распрямления и тянутся к солнцу; корпус чуть прогибается назад.

Упражнение выполняется в среднем темпе на счет «12»; уровень громкости меняется: начало тихое, с каждым счетом до восьми - чуть громче, затем звучание затихает, сходя на нет.

Дополнение. Обязательно следите за тем, чтобы ученики выдерживали предлагаемые обстоятельства. Упражнение исполняется индивидуально, парно и в группе; следует избегать отведения головы далеко назад, что провоцирует напряжение мышц шеи, закрытие гортани; необходимо следить за свободой плеч - они не должны подниматься; в случае возникновения трудностей при выработке естественного звучания и нахождения звуковысотной середины можно задавать тон, пользуясь музыкальным инструментом: для низких мужских голосов — *си* большой октавы, для высоких мужских - *до* малой октавы; для женских низких - *си* малой октавы, для высоких - *до* первой октавы. Возможны индивидуальные варианты.

Упражнение «Назойливая муха»

Первый вариант

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч; правая рука вытянута вперед, указательный палец находится на уровне пояса, остальные пальцы собраны в кулак.

Исходные предлагаемые обстоятельства. Кончик указательного пальца правой руки превращается в большую энергичную назойливую муху, упорно крутящуюся возле лица; «мычанием» имитируется жужжание летящей мухи.

Исполнение. 1. Муха начинает медленное движение издали в направлении лица; вдали возникает ноющий звук *м-м-м...* (можно использовать звуки *м, ж, з, з*).

2. Муха вплотную приближается к лицу; звук постепенно нарастает до громкого, но не форсируется.

3. Муха крутится около лица - то возле губ, то возле носа, то возле лба и т. д.; звук направляется в ту резонаторную зону лица, в области которой вертится муха.

4. Муха улетает наверх, к потолку - звук уходит за ней, затихает.

Дополнение. С увеличением громкости высота звука остается прежней.

Второй вариант

Исходное положение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе; корпус наклонен вперед, голова держится прямо.

Исходные предлагаемые обстоятельства. Воображаемая муха поднимается с пола в двух-трех метрах от выполняющего упражнения и приближается к нему.

Исполнение. Муха мечется, снует вверх, вниз, вправо, влево, вокруг тела и т. д. (предлагаемые обстоятельства осложняются, импровизируются), голова следящего за ней поворачивается (шея должна быть свободна), - разрешается приседать, поворачивать корпус и т. д., но с учетом того, что ноги с исходного места могут сдвигаться на минимальное расстояние.

Дополнение.

1. «Мычание» звучит по принципу: чем дальше от тела - тем тише, чем ближе — тем громче.
2. Упражнение может использоваться и для снятия зажимов с мышц шеи, лица, плечевого пояса.
3. Упражнение выполняется эмоционально, поэтому необходимо следить за адекватностью эмоций.

Третий вариант

Исходное положение. Группа образует круг на расстоянии вытянутой руки друг от друга, положение — по стойке смирно.

Исходные предлагаемые обстоятельства. Все участники упражнения - часовые, которым двигаться на посту запрещено; вокруг часовых летает муха, приближаясь то к одному, то к другому, то к третьему.

Исполнение. К одному из часовых приближается муха - он сопровождает ее глазами и «мычанием»; муха кружится вокруг часового, потом перелетает к следующему: первый студент затихает, второй начинает и постепенно усиливает звучание, и т. д.

Дополнение.

1. Муха может двигаться по кругу, либо передвигаться, пересекая круг.
2. Физический аппарат студентов должен находиться в свободном состоянии.

После настройки звучания грудной зоны необходимо перейти к вибрационным зонам, расположенным выше голосовых складок, чтобы выработать внутренние вибрационные ощущения:

- в переднеязычной зоне;
- в заднеязычной зоне;
- в глоточной зоне;

- в ларингальной зоне;
- в носолицевой зоне.

Здесь также не должно быть спешки и переутомления. Залог успеха состоит в непринужденности и естественности звучания на наиболее благоприятном участке диапазона речевого голоса ученика и в точном выполнении несложных актерских заданий, которые входят в каждое упражнение и создают предпосылки для опосредованного, косвенного влияния на голосовой инструмент. При легко сомкнутых губах и свободной нижней челюсти (заметим, что нижняя и верхняя челюсти не смыкаются) звук *м* поочередно направляется в вибрационные зоны лица и головы (зубы, губы, переносицу, лобные пазухи, темя, затылок), груди, живота и т.д. Последовательность посыла звука может меняться в зависимости от индивидуальных вибрационных проявлений.

Дальнейшие тренинговые упражнения разрабатываются подобным же образом. Все упражнения должны включать предлагаемые обстоятельства, начиная с более простых и постепенно переходя к более сложным, «полифоничным».

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Зачем нужен вибрационный массаж?
2. Перечислите основные мышцы системы озвученного дыхания человека.
3. Назовите три стадии резонаторно-артикуляционного тренинга.
4. Какова функция «исходных предлагаемых обстоятельств» при выполнении упражнений?
5. Назовите вибрационные зоны, расположенные выше голосовых связок.
6. Проанализируйте возможные ошибки при выполнении одного из предложенных в главе упражнений.

Глава 4. ОСНОВЫ ГОЛОСО-РЕЧЕВОГО ТРЕНИНГА (тематическое планирование)

№ п/п	Количество часов	Тема занятия	Содержание занятия	Примечания
1	2	3	4	5
1. Дыхание				
1.1	3	Освобождение психофизического аппарата	а. Воспитание правильной осанки (лежа, сидя, стоя, в движении); б. Воспитание навыков носового дыхания	Для закрепления необходимых навыков на каждый раздел одного занятия отводится по 20 минут
1.2	6	Освобождение психофизического аппарата	а. Закрепление навыков правильной осанки; б. Воспитание навыков носового дыхания с движением	Время на выработку осанки постепенно уменьшается
1.3	20	Тренировка мышц дыхательного аппарата	а. Упражнения для освоения полного смешанно-диафрагматического дыхания	Все движения во время тренировочного комплекса должны быть плавными
2. Голос				
2.1	19	Воспитание внутриглоточной и внешней артикуляции. Касание звука. Развитие речевого слуха	а. Настройка резонаторно артикуляционной системы с помощью вибрационных и слуховых опущений; б. Укрепление резонаторно-артикуляционной системы	Упражнения делаются на три цикла: работа с сонорными согласными; то же с добавлением гласных; добавляется текстовый материал (поговорки, пословицы)

1	2	3	4	5
2.2	26	Развитие резонантно-артикуляционной системы	а. Совершенствование системы резонансного звучания	В упражнения на развитие голоса включаются небольшие литературные тексты
3. Работа над ролью				
3	34	Использование навыков в работе над ролью в драматическом спектакле	а. Групповой голосовой тренинг; б. Индивидуальная настройка голосового аппарата	Речевой тренинг сочетается с актерскими заданиями
Итого в год часов:				108

Данный голосо-речевой тренинг проводится «внутри» работы над драматическим спектаклем из следующего расчета (в неделю): 15 часов - постановочная работа, 3 часа - работа над голосом.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в процессе обретения способности правильно произносить звук вы убедитесь, что звук не требует усилия и может быть каким угодно. При этом резонирует всё тело. Звук поддерживает слово. При правильном выполнении тренинговых упражнений, тонком и точном анализе, адекватном авторскому пониманию художественного текста, соотнесенности текста с глубинными личностными пластами исполнитель, как правило, добивается хорошего результата.

В заключение отметим, что составляющие данную методическую разработку упражнения дыхательно-вибрационного тренинга не исчерпывают того разнообразия упражнений, которое может содержать арсенал руководителя любительского театрального коллектива. Мы лишь выделили ряд упражнений из собственной практики, отвечающих, как нам видится, задачам воспитания единой системы резонаторного звучания речевого голоса.

АНАЛИЗ И ПОНИМАНИЕ ТЕКСТА В РАБОТЕ НАД ЛИТЕРАТУРНЫМ ПРОИЗВЕДЕНИЕМ

Понимание и воплощение художественного текста учеником является одной из важнейших проблем в работе с детьми. Эта проблема в первую очередь связана с тем, что без понимания и осмысления текста, без его «присвоения» не развивается его творческая природа. Именно в этом кроются причины отсутствия эмоциональности, механического исполнения произведений, физического зажима, отсутствия в исполнении легкости, импровизационного самочувствия.

Работа над художественным произведением, прежде всего, начинается с понимания его смысла, а не с выучивания наизусть. Понимание есть, в той или иной степени, процесс творческий, а значит, - в чем-то индивидуальный. Продукт понимания создается, рождается, а не просто воспроизводится в соответствии с эталоном. В свою очередь, понять можно лишь то, что имеет смысл. Смысл авторского художественного произведения (Пушкина, Толстого, Чехова, Бродского и др.) невозможно постичь весь сразу, без остатка. Постигание художественного смысла носит сложный процессуальный характер.

Необходимо подчеркнуть, что работа над воплощением художественного текста невозможна без овладения техническими приемами речи. К технике речи мы отнесем овладение литературными нормами русского произношения, техникой сценической речи и элементами актерского мастерства. Работа над техникой сценической речи формирует и обогащает выразительные средства исполнителя, без которых невозможно создание художественного образа.

К. С. Станиславский считал, что задача чтеца заключается не в создании специфических «чтецких» навыков, а в развитии речевого мастерства, частью которого является овладение речевой техникой. Эту точку зрения разделяют М. О. Кнебель, С. Ирлач, К. Линклейстер, В. И. Немирович-Данченко. Говоря о сценической речи, они выделяют следующие элементы, делающие дикцию «благородной»: красоту и силу звука, умение владеть голосом, чистоту и отчетливость произношения, благородство и разнообразие интонации.

В студии художественного слова школьники встречаются с авторским текстом, предназначенным для исполнения его со сцены. В процессе работы над художественным текстом юный исполнитель «вступает в диалог» с автором, знакомится с «чужими» предлагаемыми обстоятельствами. И вот здесь задача педагога заключается не только в том, чтобы помочь ребенку проникнуться мыслями и чувствами выбранного произведения, «окунуться в чужую жизнь», но и помочь принять на себя и выразить в звучащем слове мысли, идею и сверхзадачу автора. Здесь, как правило, возникает некий барьер, который педагогу приходится преодолевать вместе с учеником. Этот барьер - момент естественного отторжения чужого.

Первый, по существу самый важный этап работы, - это *осмысление авторского замысла*, которое связано с умением вычитывать, максимально «вычерпывать» авторские подтексты. Понимание текста рассматривается нами как процесс мышления при решении «задач на смысл» (А. Н. Леонтьев). Смысл в художественной исполнительской деятельности всегда носит значимый личностный характер. Личностный художественный смысл не тождественен абстрактной значимости объектов или явлений, отражающихся в их эмоциональном переживании. За эмоциональным переживанием факта значимости следует постановка вопроса о жизненной подоплеке этой значимости, вопроса о том, какова связь данного художественного объекта или художественного явления с основными реалиями «моей» кон-

кретной жизни. Педагоги сценической речи, занимающиеся профессиональной подготовкой актеров, рекомендуют начинать работу над текстом не с расстановки смысловых пауз и выделения главных слов и ни в коем случае не с поиска выразительной интонации. Они советуют приступать к работе с общего самостоятельного восприятия текста, с развития умения логически и образно мыслить, самостоятельно решать, *ради чего* исполнитель высказывает ту или иную мысль, т. е. решать задачу на смысл.

Обозначенные выше рекомендации необходимо учитывать и в работе со школьниками. Соблюдение этих требований уберет и педагогов, и учеников от бессмысленного, бездушного, механического проговаривания вслух пустых слов, от декламационной, сентиментальной, псевдоэмоциональной моторной речи. В работе над художественным текстом с первой сказанной фразы необходимо приучать юного исполнителя к точной, тонкой передаче своих мыслей окружающим.

Вторым очень важным этапом является обретение *авторского* видения мира. Слияние с позицией автора является тем специфическим промежуточным звеном, без которого проникновение в глубинные пласты произведения оказывается невозможным. Художественное произведение - это окно в мир, которое, однако, открывается лишь при взгляде с одной определенной позиции — *с точки зрения автора*. Парадокс художественного восприятия текста заключается в том, что *лишь отказавшись от восприятия произведения через призму собственных смыслов, я оказываюсь в состоянии обогатить свои смыслы теми, которые заложены в произведение автором*. Эти смыслы воплощены как в элементах художественного текста, так и в закономерностях его структурной организации. Внимание, уважение к авторскому тексту - это важнейшее условие успешного воплощения выбранного исполнителем произведения.

Работая над содержанием, необходимо прививать ученикам бережное отношение к авторскому тексту. Только через точное соблюдение лек-

сики, синтаксических особенностей сочинения, а часто и через пунктуацию можно подойти к верному пониманию идейного замысла писателя, стать как бы его соавтором.

Успех воплощения художественного текста связан, в первую очередь, с пониманием смысла произведения, т. е. с его семантикой. Все сюжетно организованные тексты образуют смысловые или *семантические системы*. Художественный текст (музыкальный, хореографический, драматический) - текст сюжетно организованный и вследствие этого представляющий собой семантическую систему. Фундаментальной особенностью художественных текстов является то, что понимание их *поливалентно*, а идея - общий эмоционально-художественный смысл произведения, обычно не поддается вербализации, точной словесной формулировке.

Художественные тексты, как смысловые системы, имеют ряд конкретных признаков, которые необходимо учитывать в творческом процессе воплощения.

1. Существенным признаком осмысленности текста является его *соотнесенность с другими текстами* (текст в контексте).

2. Последовательная работа с текстом приводит к *смысловой упорядоченности* исполнения. Смысловая упорядоченность — это определенный, довольно высокий уровень отражения действительности и, в частности, отражения психической действительности исполнителя. Смысловая упорядоченность в работе над текстом художественного произведения проявляется как цепь событий.

3. Цепь событий - это смысловая характеристика двух модальностей, взаимосвязанных событий внутри самого текста и в контексте будущего исполнения, где, во-первых, связи между событиями неравнозначны; во-вторых, это связи между значениями этих событий.

4. Продвижение по цепочке событий в контексте произведения выстраивает его динамику, организуя живую художественную систему, на-

зываемую *перспективой*. Владение художественной перспективой помогает верно рассредоточить силы исполнителя и выразительные средства.

Работа над пониманием и воплощением текста побуждает искать в тексте, выступающем как система, точки смыслового и содержательного соприкосновения с реальностью, т. е. искать присущую текстам *сагиттальную** силу. Этот термин отражает особое свойство текста находить в себе «мишень в реальности». Сагиттальные свойства текста связаны с расположением его элементов по стреле времени (с учетом того, что у текста есть начало и конец).

Соотнесенность с другими текстами в простейшем случае выступает как диалог между автором и исполнителем. Здесь другие тексты - это вопросы. Осмысленный текст содержит ответ на некоторые конкретные вопросы, а бессмысленный, хотя он может состоять из тех же самых слов, фраз и так далее - нет. Ответов на *последовательную* серию вопросов он не дает, текст не упорядочен в смысловом отношении. При работе с текстом, в первую очередь, мы вступаем с ним в диалог, задавая вопросы и находя ответы-подтверждения в тексте.

К примеру, стихотворение О. Мандельштама «Импрессионизм» начинается так:

Художник нам изобразил
Глубокий обморок сирени,
И красок звучные ступени
На холст, как стружья, положил.

Чтобы понять и, тем более, воплотить смысл стихотворения, необходимо знать (употребляя сценическую терминологию) «исходные предлагаемые обстоятельства стихотворения», т. е. ответить на ряд последова-

* Лат. *sagitta* - стрела.

тельных вопросов: о каком художнике идет речь; о какой картине; что такое импрессионизм; когда написано само стихотворение. Для более глубокого понимания полезно знать историю создания картины, о которой идет речь в стихотворении, а также историю создания самого стихотворения, Ответы на подобные вопросы расширяют контекст, отчего исполнение наполняется конкретным видением и содержанием. В данном стихотворении речь идет о картине М. Врубеля «Сирень», написанной в 1900 г. Из описания художником процесса своей работы над картиной мы узнаем, что Врубель часами всматривался в пышный куст сирени, росший в саду. Его удивляло то, насколько различны все лепестки по цвету. «Появлялось странное ощущение, - пишет М. Врубель в своем дневнике, — будто это живое существо со своей судьбой». Художнику было необходимо запомнить и сложные переходы цвета, и «тайны характера» сирени. До Врубеля портреты писали обычно на фоне сада и леса. У него же - это портрет самой сирени (а это именно портрет, выражение определенного характера). И затерявшаяся в цветущих гроздьях фигура женщины помогает лучше понять «характер» сирени. Таким образом, Врубель пишет портрет сирени, а фигура женщины в черном, почти слившаяся с кустом, спрятавшаяся в испуге - это душа сирени. Это символ чего-то таинственного, тревожного, непонятного до конца самому автору, волнующего художника. Куст сирени занимает почти весь большой холст. Лиловые и темно-зеленые волны цвета сменяют друг друга в каком-то безудержном, стихийном ритме. Четкого контура предметов нет, мазок вдруг ломается и становится хлестким. Вся картина как бы сложена из отдельных цветовых причудливых кристаллов и плоскостей. Эта необычность построения сразу же приковывает внимание, заставляет пристальнее вглядываться в произведение.

Поэт О. Мандельштам переводит живописное полотно на язык поэзии, язык слов. Задача исполнителя - осуществить следующий перевод: от слова написанного к слову звучащему. Исполнителю предстоит найти

драматическую звуковую природу стихотворения. Само стихотворение «Импрессионизм» было написано О. Мандельштамом в конце мая (время цветения сирени) 1932 г. в Москве. Таким образом, набирая факты, «присваивая» и переживая их, отвечая на последовательные вопросы, мы наполняем стихотворение (или любой другой художественный текст) эмоциональной жизнью. Пренебрежение эмоционально-аналитическим этапом работы превращает исполнение в пустое «раскрашивание» слов.

Последовательная работа с текстом (отбор предлагаемых обстоятельств, изучение истории создания произведения, работа над видением, определение размера стихотворения, выявление звукописи, создание эмоциональной партитуры и т. д.) приводит к смысловой упорядоченности исполнения. Необходимое условие смысловой упорядоченности — это отражение действительных объектов и связей между ними как неравнозначных (сюда включаются следующие понятия: предлагаемые обстоятельства, вера в предлагаемые обстоятельства, выделение главного и второстепенного в тексте). Смысловая упорядоченность в работе над текстом художественного произведения проявляется как «цепь событий».

Смысловая упорядоченность помогает определить главное и второстепенное в разворачивании цепочки событий, расставить смысловые акценты, вычленив основные события в самом произведении. Рассматривая события, мы должны учитывать их объективную сторону, поскольку они могут быть значимы объективно, сами по себе. События могут носить как личностный, так и внеличностный характер. Событие-встреча О. Мандельштама с картиной М. Врубеля значимо объективно, так как послужило причиной написания стихотворения. Но это событие носит и личностный характер. Цветение сирени в Москве (как символ окончания весны и начала лета) — событие внеличностного характера, и оно также значимо для создания стихотворения. Событие тогда становится значимым, носящим объективный характер, когда оно способно повлиять на будущее.

Выстраивание цепочки событий организует перспективу исполнения произведения. Подчеркнем, что овладение художественной перспективой помогает верно рассредоточить силы исполнителя и его выразительные средства. Невладение перспективой приводит к монотонному исполнению или к беспорядочному (а порой и бессмысленному) нагромождению выразительных средств. Динамика существования художественных систем, ее понимание в контексте направленного движения является принципиально важной особенностью глубинного понимания авторского мироощущения. Таким образом, работа над пониманием и воплощением художественного текста связана с открытием смысла как произведения в целом, так и *личного смысла исполнителя*. Смысл мы понимаем здесь как такое отражение реальности, которое может стать, и становится ее частью. Художественные тексты, как смысловые системы, соприкасаются с реальностью непосредственно или опосредованно, они являются мостом, который соединяет реальность с сознанием личности.

Смысловая направленность текста в сегодняшний день осуществляется исполнителем через *утверждение сверхзадачи*. Сверхзадача, как сагитальное свойство текста, отражает его особое свойство находить в себе «мишень в реальности». Если в ходе работы ни педагог, ни исполнитель не обнаруживают такую «мишень» в настоящем, которая к тому же была бы значима и для самого исполнителя, если не находятся точки соприкосновения с реальностью, или они не значимы, то от произведения лучше отказаться.

Характеризуя исполнительские тексты, необходимо отметить, что они включают в себя не только произносимые или написанные слова. Жесты, мимика, предметы, условные знаки могут быть органичной составной частью текста как выражения мысли. Например, слушая музыку, мы не только воспринимаем звуки и шумы, из которых состоит мелодия, т. е. последовательность и сочетание слышимых звуков; кроме того, мы испыты-

ваем переживания, вообще не относящиеся к сфере звуков, а именно зрительные, двигательные и тому подобные ощущения. Поэзия также обладает способностью доносить до нас не только звуки, составляющие «ткань стихотворения», но и другие смыслы, образы, тактильные и двигательные ощущения, а иной раз и запахи, - всё это мы можем испытывать, слушая хорошее исполнение произведения.

В задачу исполнителя стихотворения Манделштама «Импрессионизм» входит создание и передача ярких слуховых, зрительных, тактильных и обонятельных ощущений.

А тень-то, тень всё лиловой,
Свисток иль хлыст как спичка тухнет.
Ты скажешь: повара на кухне
Готовят жирных голубей.

Угадывается капель,
Недомалеваны вуали,
И в этом сумрачном развале
Уже хозяйничает шмель.

Без создания и передачи слушателям этих мимолетных ощущений исполнение стихотворения теряет всякий смысл. Текст, образованный сочетанием знаков различных модальностей (слуховых, зрительных, тактильных, обонятельных), представляет собой адресное, компактное и воспроизводимое выражение некоторого содержания, развернутое по стреле времени.

Успешность результатов работы над воплощением художественного текста в немалой степени зависит от степени погружения в глубинную структуру текста. Структурность - это основная его характеристика. Структура художественного текста располагается от видимого (печатный,

фиксированный текст, жесты) до невербального, неделимого, связанного с архетипическими слоями коллективного бессознательного. Анализ поверхностной структуры связан с фонетическим анализом, который строится исходя из законов звучащей речи. Постигание звуковой *семантики* помогает определить эмоциональное настроение как отдельной строфы, так и всего стихотворения. Проанализируем звуковую семантику стихотворения М. Цветаевой «Бузина».

- I. Бузина цельный сад залила!
 Бузина зелена, зелена!
 Зеленее, чем плесень на чане,
 Зелена — значит, лето в начале!
 Синева — до скончания дней!
 Бузина моих глаз зеленой!

В первой строфе мы обратим внимание на повторение таких звуков, как *з, з',е,л'*, которые придают строфе легкость и звонкость. Слово «зеленый», которое здесь употребляется пять раз, окрашивает строфу в нежно-зеленый цвет - цвет молодой зеленой листвы, как символ начала жизни. При прочтении чувствуется легкость, свобода, жизнелюбие, надежда на светлое будущее. Доминирующий цвет, который складывается из фонетического звучания (математический анализ фонетической семантики описан А. П. Журавлевым) и зрительного образа, заданного поэтессой, - зеленый. Звуковой и зрительный образ в первой строфе совпадают.

Перейдем к анализу второй строфы.

- II. А потом — через ночь — костром
 Ростопчинским! — в очах красно
 От бузиновой пузырчатой трели,
 Красней кори на собственном теле
 По всем порам твоим, лазорь,
 Рассыпающаяся корь бузины...

Вторая строфа по своему эмоциональному настрою отличается от первой. Здесь от детской наивности, весенней легкости ничего не остается. Появляется что-то бунтарское, стихийное. Эмоциональную нагрузку в этой строфе несет повторение звуков *a* и *p*, делая звучание ярким, насыщенным, активным. Анализ звуко-цветовых соответствий показывает, что строфа окрашена в красный и темно-красный цвет. Звуковой и зрительный образ строфы (ростопчинский костер) здесь также совпадают.

Третья строфа дана нам как напоминание юности, весны, описанной в первой строфе.

III. Не звени! Не звени!
 Что за краски разведены
 В мелкой ягоде, слаще яда!
 Кумача, сургуча и ада -
 Смесь, коралловых мелких бус -
 Блеск, запекшейся крови — вкус!

В третьей строфе в светлое зеленое весеннее настроение вливаются страстные краски «кумача, сургуча и ада», создавая ощущение опасности. Красные краски вкрапляются в полотно нежно-зеленого цвета, и постепенно фон строфы окрашивается в кроваво-красный цвет.

В четвертой строфе приходит понимание, что от той юношеской наивности, которая была в первой строфе, не остается ничего. Об этом говорит то, что в первых двух строках строфы опять повторяются звонкие звуки *з*, *з'*, *е*, *л'*, а в последующих четырех на них намеренно не делается акцент и, наоборот, выделяется звук *p* (например, в слове «кровь», которое употребляется в строфе пять раз), придает строфе насыщенный красный цвет - цвет крови.

IV. Бузина казнена, казнена!
 Бузина - цельный сад залила

Кровью юных и кровью чистых,
Кровью веточек огнекистых -
Веселейшей из всех кровей:
Кровью сердца — твоей, моей...

В четвертой строфе мы сталкиваемся со следующим парадоксом: звуковая тональность и зрительный образ не совпадают, тем самым порождается конфликт восприятия (зрительный образ диктует красный цвет, звуковая тональность - зеленый). Этот конфликт разворачивается в сознании исполнителя, и его задача заключается в соединении через мелодику и интонацию этих двух образов при сценическом исполнении. Четвертая строфа, таким образом, становится эмоциональной вершиной всего стихотворения, поскольку она более всего насыщена амбивалентными (противоположными, взаимоисключающими) переживаниями, чувством, смыслом. Четвертая строфа - это и расцвет бузины, когда она созрела, налилась соком.

В пятой строфе эмоции переходят в другую тональность - минорную. Буйство жизни сменяется безысходностью, безнадежностью, разочарованием, а душа, полная переживаний и чувств, становится пустой; появляется ощущение брошенности, покинутости, одиночества.

V. А потом - водопад зерна,
 А потом — бузина черна,
 С чем-то сливовым, с чем-то липким.
 Над калиткой, стонавшей скрипкой
 Возле дома, который пуст, —
 Одинокий бузинный куст.

Звуки *к, т, н* придают речи сухость, делают ее по звучанию глухой, пустой. Цвета этой строфы - темно-коричневый, черный (цвет запекшейся крови после казни бузины). И, наконец, последняя, шестая строфа.

VI. Новоселы моей страны!
Из-за ягоды бузины,
Детской жаждой моей багровой,
Из-за древа и из-за слова:
Бузина (по сей день — ночьюми...),
Яда — всосанного очьми...

Эта строфа отличается тем, что здесь нет зрительного образа, или он не закончен, а согласные уподобляются гласным: настолько они звучны и легки для произношения. Это придает строфе невесомость, какую-то тишину, а речи — не только специфическую незаконченность, недоговоренность, но и напевность, мелодичность. Употребленный здесь звук з по звучанию приглушенный, напевный, длинный. Точного указания на цвет и зрительный образ в этой строфе нет, но фонетическое звучание (по А. П. Журавлеву) соответствует синему цвету.

Фонетический анализ поможет нам в построении интонационно-мелодической канвы исполнителя. Понять же глубинный смысл произведения поможет *семантический анализ*. Проанализировав эмоциональное и образное настроение каждой строфы и стихотворения в целом, мы можем определить, что в произведении представлена жизнь бузины, а каждая строфа - это отдельный период ее жизни. Бузина, в свою очередь, представляет собой образ женщины, поэтессы М. Цветаевой с ее бунтарским характером, непреодолимым желанием безграничной свободы, с ее трагической судьбой. Понять психологическое значение, символику цвета, представленного в стихотворении, нам поможет исследование Л. Н. Собчик (см. ниже).

Зеленый цвет, в который окрашена первая и третья строфы, — цвет травы, листья, кустарников, деревьев - служит символом защиты, затаен-

ности, жизни. В первой строфе стихотворения таится та сила и мощь, которая полностью раскрывается в следующих строфах.

Красный цвет — окраска цветов, плодов, крови — отражение охотничьих инстинктов, стремление к овладению благами окружающей жизни. Этот цвет символизирует силу воли и является активным, наступательно-агрессивным. Во второй и четвертой строфах красный цвет действительно отражает жажду свободы, жизни, и мы понимаем, что именно здесь весь характер женщины-поэтессы М. Цветаевой прорывается наружу.

Сине-зеленый цвет символизирует гибкость воли, независимость; его аффективные аспекты — настойчивость, самоуверенность, упрямство и самоуважение. Этот цвет встречается в стихотворении в пятой строфе вместе с красным, порождая конфликт восприятия. Но вместе с тем эти два цвета дополняют друг друга, помогая создавать образ стихотворения, придают звучанию новую окраску.

Черный цвет символизирует отрицание ярких красок жизни и самого бытия. Этот цвет встречается в пятой строфе, где, действительно, жизнь с ее бурным течением как будто замерла, остановилась, стала тусклой и невзрачной.

Синий цвет, доминирующий в шестой строфе - цвет покоя, расслабления, сна. Это цвет интровертированный, пассивный, символизирующий глубину чувств. В стихотворении последняя строфа так же, как и ее цвет, резко отличается от предыдущих. Можно предположить, что именно здесь земная жизнь закончилась, и душа М. Цветаевой покинула землю и теперь смотрит на нее с синего неба.

Благодаря фонетическому, интонационно-мелодическому и эмоционально-образному анализу у нас выстраивается следующая семантическая цепочка: девочка - девушка - женщина - брошена - взгляд с неба. Стихотворение «Бузина» было написано М. Цветаевой в 1935 г. - в период эмиграции. Исследователи творчества поэтессы отмечают, что особенностью

этого периода были ностальгические настроения, ощущение несовместимости с окружающим миром, внутреннего бунта. Таким образом, название стихотворения «Бузина» включает в себе глубинный образ, связанный с личностью самой М. Цветаевой. Слово «бузина» приобретает дополнительное значение от глагола «бузить», вносить смуту, беспокойство, беспорядок.

Следующий этап в работе - нахождение точек соприкосновения личности исполнителя и поэтессы. Исполнительница должна обнаружить, почувствовать в себе ту самую «бузину». Такая работа была проведена автором учебно-методического пособия с ученицей 8-го класса Тоней Ш. Творческий результат был показан на городском и международном конкурсах чтецов и удостоен там высоких оценок. Хочется подчеркнуть, что главное в работе с детьми — освобождение творческой индивидуальности, однако проведенный подробный литературоведческий анализ помог юной исполнительнице «присвоить» авторский текст и выйти на сверхзадачу.

При работе с художественно одаренными детьми в первую очередь следует воспитывать культуру общения с художественным текстом. Ребенка-исполнителя необходимо приучать рассматривать текст в следующих отношениях:

- в конкретном отношении к действительности, которая отражена в тексте (о чем нам говорит автор произведения);
- в отношении к людям, которым текст адресован и которые должны его понять (диалог со зрителями, слушателями). Здесь особую роль играет форма выражения мысли;
- в отношении к автору текста. Текст позволяет узнать о его авторе многое, а это, в свою очередь, помогает глубже разобраться в содержании текста;

- художественный текст рассматривается в контексте культуры. Здесь учитывается реальность (объективная, психическая), на которую нацелен смысл текста;

- при воплощении замысла необходимо учитывать локальный план - определенное место, в котором фиксировано выражение смысла; смысловое восприятие текста зачастую целиком зависит от конкретной обстановки, в которой этот текст был воссоздан и воспринят.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Берри С. Голос и актер. - М.: Московский фонд сохранения культуры, 1996.
2. Брук П. Блуждающая точка: Статьи. Выступления. Интервью. - СПб.; М.: Артист • Режиссер • Театр, 1996.
3. Васильев Ю. А. Воспитание диапазона голоса драматического актера. - Л.: ЛГИТМиК, 1981.
4. Вербовая Н. П., Головина О. М., Урнова В. В. Искусство речи. - М.: Искусство, 1977.
5. Галендеев В. Н., Кириллова Е. И. Групповые занятия сценической речью: первый актерский курс. - Л.: ЛГИТМиК, 1983.
6. Гротовский Е. Голос / Гротовский Е. От бедного театра к искусству-проводнику. - М.: Артист • Режиссер • Театр, 2003.
7. Даль В. И. Толковый словарь живого русского языка: в 4 т. - М, 1981.-Т. 1.
8. Дмитриев Л. Б. Голосообразование у певцов. — М.: Музыка, 1962.
9. Дмитриев Л. Б. Основы вокальной методики. - М.: Музыка, 1968.
10. Жинкин Н. И. О теориях голосообразования / Мышление и речь. - М.: АПН, 1963.
11. Журавлев А. П. Звук и смысл. - М.: 1981.
12. Иртлич С. Опыт интонационно-мелодического анализа русской речи: Учеб. пособие. - Л.: ЛГИТМиК, 1978.
13. Кнебель М. О действенном анализе пьесы и роли. — М.: Искусство, 1982.
14. Кнебель М. О. Слово в творчестве актера. - М.: ВТО, 1970.

15. Леонтьев А. Н. Образ мира / Леонтьев А. Н. Избранные психологические произведения: в 2 т. - М.: Педагогика, 1983. - Т. 2.
16. Линклейстер К. Освобождение голоса. — М.: ГИТИС, 1993.
17. Лотман Ю. М. Структура художественного текста / Лотман Ю. М. Об искусстве. - СПб., 1998.
18. Морозов В. П. Тайны вокальной речи. - Л.: Наука, 1967.
19. Немирович-Данченко В. И. О творчестве актера: Хрестоматия. - М.: Искусство, 1984.
20. Ракин В. Михаил Врубель. — М.: Искусство, 1971.
21. Сабанеев Л. Музыка речи. Эстетическое исследование. — М.: Работник просвещения, 1923.
22. Саричева Е. Техника сценической речи. - М.—Л.: Искусство, 1948.
23. Собчик Л. Н. Метод цветовых выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера. — М., 1990.
24. Станиславский К. С. Голос и речь. Темпоритм / Станиславский К. С. Собр. соч.: в 8 т. - М.: Искусство, 1955. - Т. 3.
25. Сценическая речь: Учебник / Под. ред. И. П. Козляниновой, И. Ю. Промтовой. - М.: ГИТИС, 1995.
26. Чарели Э. М. Начальные приемы воспитания речевого голоса актера / Культура сценической речи: Сб. ст. - М.: ВТО, 1979.
27. Юссон Р. Певческий голос. - М.: Музыка, 1974.

www.natahaus.ru Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли! **www.natahaus.ru**

Учебное издание

Казакова Лариса Сергеевна

ГОЛОСО-РЕЧЕВОЙ ТРЕНИНГ И РАБОТА НАД ЛИТЕРАТУРНЫМ ТЕКСТОМ

Учебно-методическое пособие
для студентов
специальности 053000 Народное художественное творчество,
квалификация 053009 Режиссер любительского театра, преподаватель

Редактор М. В. Лукина

Подготовка рукописи - В. М. Стеценко

Автор рисунка - С. А. Мальцев

Сдано в РИО 19.09.03
Форма 60x84 1/16
Заказ № 568

Подписано к печати
Объем 3,0 у. п. л.
Тираж 100 экз.

Челябинская государственная академия культуры и искусств

454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36-а
Лицензия ИД № 06283 от 16.11.01

Отпечатано в типографии ЧГАКИ. Ризограф



Лариса... Она прожила несправедливо короткую жизнь. Доцент кафедры театрального искусства Челябинской государственной академии культуры и искусств Лариса Сергеевна Казакова, выпускница этого вуза, окончила Высшие режиссерские курсы РАТИ (ГИТИС), там же стала сценаристом и уже написала первую главу диссертации об авторской режиссуре, готовилась к постановке нового спектакля...

Талант ее был многолик. Несколько лет она проработала режиссером в Курганском театре кукол и, переехав в Челябинск, быстро стала своей в кругу таких корифеев-кукольников, как Валерий Вольховский и Александр Борок. В академии она с ранним успехом преподавала режиссуру, актерское мастерство и историю театра. Ее спектакли со студентами и студийцами из челябинского лицея № 11 не раз отмечались высшими наградами на фестивалях разных уровней. За полгода до преждевременного ухода Лариса вместе со своими питомцами стала обладателем «Гран-при» международного фестиваля в Одессе. Ее ученики окончили или продолжают учиться в театральных вузах Москвы и Челябинска. Не все принимали ее требовательность, самоотверженное отношение ко всему, что касалось театра. Но для большинства из них этот уход стал огромной утратой. В ее неосуществленных планах остались не только диссертация, но и спектакли, научные и учебные издания. Одно из них и предлагается вашему вниманию. Оно подготовлено к печати силами коллег, родных, друзей — уже без нее...