



Се-  
ниче-  
ская  
педагогика

## ТРЕНИНГ ПАНТОМИМИСТА\*

Как и все другие виды искусства, пантомима отражает жизнь в художественных образах, пользуясь при этом своими специфическими выразительными средствами. Она близка и драматическому искусству и балетному. Объединяет все эти три вида искусства наличие сценического действия и общая цель — эмоциональное целенаправленное воздействие на зрителя. Кроме того, с каждым из этих видов пантомима имеет сходные индивидуальные черты. И в балете и в пантомиме основным средством выражения мысли является пластическое движение. Но балет немыслим без музыки, а пантомима в большинстве случаев обходится без нее. Различие состоит также в том, что пантомима широко использует момент импровизации движения, что невозможно или почти невозможно в балете, где все движения точно организованы и выверены ритмически.

Балет, как мы уже говорили, широко использует пантомиму, но все же основным средством в классическом балете является хореографическое движение, достаточно условное и во многом канонизированное. Пантомима же стремится опозитизировать естественную человеческую пластику. В этом смысле ее можно сравнить с поэзией: в жизни никто из нас не говорит стихами, но мы с удовольствием воспринимаем ритмизованную и рифмованную речь, потому что обыкновенные слова, организованные звуково и ритмически, создают в нашем воображении особо окрашенные художественные образы, особую гармонию эмоционального впечатления.

Артисты драмы и пантомимы действуют, подчиняясь основным общим законам актерского мастерства. И там и здесь художественный образ выявляется через оценку факта, отношение, общение и поступки. Различие — в средствах выражения: в драме это единство словесного и физического действия, в пантомиме — только жест, движение. Однако ограничение средств выражения, лаконичность присущи всякому виду искусства, оно способствует активной работе воображения творцов.

Есть и другие различия этих видов искусства. Например, в пантомиме невозможен жизненно непрерывный подтекст роли.

\* На факультете драматического искусства ЛГИТМиК предмет «Искусство пантомимы» включен в число факультативных дисциплин.



пантомимическое действие как будто однозначно. Однако то, что в словесном действии выражается порой десятками слов, в пантомиме может быть выражено с той же степенью убедительности одним взглядом, одним скупым жестом. Кроме того, пантомима интернациональна. Языковой барьер мешает драме быть вообще понятой во всех ее тонкостях, а пантомима всеми одинаково воспринимается в разных странах.

Итак, основным средством в пантомиме является жест, движение. Но не всякий жест и не всякое движение может быть в ней средством выразительности. Представим себе, что мы смотрим телевизионный спектакль и вдруг у телевизора исчез звук. Догадаться о сути происходящего мы сможем, но это зрелище вызовет по меньшей мере раздражение. Или, к примеру, если заставить драматических актеров играть отрывок из пьесы, но при этом молчать, подменяя слова соответствующими жестами, — это будет напоминать скорее всего разговор глухонемых. С другой стороны, представим себе жест, лишенный связи с реальным движением человека, этаким пластический ребус... Ни то, ни другое, ни третье искусством назвать нельзя.

Пантомиме свойственно обобщение через тщательный отбор, стилизацию жеста при обязательном сохранении связи с реальностью. Жест в пантомиме однозначен и узнаваем. Из всей массы бытовых движений пантомимист отбирает только те, которые абсолютно необходимы, — только целесообразные. Если пользоваться терминологией профессора И. Э. Коха, то из всей массы «рабочих» движений пантомима использует в основном «главные» движения, опуская «вспомогательные» или «фоновые». В этом смысле пантомима сродни театру кукол и мультипликации, где также почти отсутствуют «фоновые» движения.

Таким образом, жест в пантомиме приобретает условность, что вовлекает зрителя в творческий процесс, заставляет активно работать его воображение и дорисовывать с помощью фантазии недостающие детали действия. С помощью такого обобщенного жеста достигается глубокое философское звучание пантомимического действия. Частный случай из жизни, изображенный средствами пантомимы, приобретает символическую масштабность, поднимается до обобщенных категорий Добра, Зла, Справедливости и т. д.

Однако пантомиме под силу и отображение индивидуальных черт характера человека. Это наиболее доступно своеобразной разновидности пантомимы — мимодраме. Отличительными ее признаками являются наличие конкретных персонажей, нескольких сюжетных ходов (главного и второстепенного), использование декораций, костюмов, потребность в четком драматургическом материале. Все это приближает мимодраму к драматическому спектаклю.



«Без внешней формы как самая внутренняя характеристика, так и склад души образа не дойдут до зрителя», — пишет К. С. Станиславский [1]. Пантомима использует внешнюю форму в самой полной мере. В разных своих жанрах — по-разному, ибо, как и драматическое искусство, она связана с определенными условиями игры, а они, в свою очередь, зависят от отбора предлагаемых обстоятельств.

Какими же навыками должен обладать актер пантомимы, имеющий на вооружении лишь жест и мимику, чтобы передавать мысли и переживания героя? Оставим в стороне область внутренней психотехники, одинаково необходимую актеру драмы и актеру пантомимы, хотя и здесь, очевидно, в самом процессе работы над внутренней психотехникой существует некая специфика. Однако эта проблема требует особого исследования и не входит в задачу данной статьи. Остановимся на воспитании выразительности тела пантомимиста.

Существует мнение, что миму нужно прежде всего овладеть так называемой «азбукой пантомимы», т. е. специфическими стилевыми приемами, на основе которых якобы в дальнейшем строится пантомимическое действие. Таких приемов классической пантомимы немного и их несложно перечислить. К ним относятся «шаг на месте», «ходьба против ветра», «перетягивание каната», «подъем и спуск по лестнице», «стенка», «подъем по канату», «облокачивание», «бег на месте» и другие. Считают также, что дальнейшее развитие пантомимы связано с «изобретением» все новых и новых приемов такого рода.

Сторонники этого мнения начинают занятия с будущими актерами пантомимы с натаскивания на стилевые приемы, большей частью способом личного показа. В какой-то степени их можно понять, потому что сами по себе приемы эффективны, они создают иллюзию подлинности происходящего и удивляют зрителей. Их можно понять, но не оправдать, потому что такая «методика» мало способствует развитию воображения, фантазии ученика и не создает предпосылок к индивидуализированному творчеству. Обучение этим приемам лишь на определенном этапе, с помощью специальных подготовительных упражнений, обогащает, совершенствует культуру тела актера пантомимы. Представляя собой сложные комплексы движений, специфические стилевые приемы требуют длительной предварительной подготовки тела, чтобы овладение ими доставляло исполнителю радость и ощущение свободы. Заученные же с показа, эти приемы превращаются в штампы и делают почти невозможным проявление творческой индивидуальности в исполнении.

Следует заметить также, что современная пантомима все чаще отказывается от использования стилевых приемов в сце-



нических композициях, и они могут никогда не понадобиться миму, так же, как, скажем, актеру драматического театра — приемы сценического фехтования или этикетно-стилевые навыки. Но, повторяю, приемы эти полезны и нужны, так как совершенствуют двигательные навыки и именно в том направлении, которое необходимо актеру пантомимы. Согласно современной медицинской науке, «чем полнее и надежнее освоен двигательный навык, тем богаче фонд «координационных ресурсов» и шире диапазон приспособительной изменчивости вырабатываемого навыка» [2].

Главной целью тренинга пантомимиста является полное овладение телом. На пути к достижению этой цели можно выделить несколько этапов, но метод один: разложение сложных задач на более простые, освоение этих простых элементов и постепенное возвращение к самому сложному.

Как и в каждом виде занятий специальными физическими упражнениями, в пантомиме занятиям техникой предшествует тренаж, или разминка, т. е. «разогрев мышц». Эта необходимость вызвана значительной нагрузкой на мышцы и суставы во время тренинга. Естественно, что в пантомиме эта часть занятий должна носить своеобразный характер, хотя она и состоит из простейших элементарных движений. Известно, что в каждом виде спорта с этой целью применяются различные упражнения, «разогревающие» нужные именно данному виду мышцы (совершенно специфический тренаж в балете и т. д.). Однако существует ряд упражнений, одинаково полезных различным видам двигательных дисциплин. Так, например, многие упражнения, применяемые с целью разминки в курсе основ сценического движения, могут с успехом быть использованы и в пантомимическом тренаже. Суть тренажа заключается в том, чтобы дать возможность обучающимся сосредоточить свое внимание на движении отдельных частей тела. Уже здесь должны присутствовать элементы, которые помогут в дальнейшем, в основном тренинге, освоению более сложных приемов и навыков. Все это надо сочетать с задачей более общей — подготовкой к последующим нагрузкам урока.

Пантомимический тренинг можно разделить на несколько этапов. Каждый последующий более сложен по сравнению с предыдущим и использует уже приобретенные навыки. Кроме формирования специфических навыков, каждый из этих этапов должен содержать упражнения, воспитывающие общие свойства аппарата воплощения: гибкость и подвижность тела, координацию движений, выносливость, силу. Особо следует обратить внимание на развитие такого навыка, как равновесие тела, т. е. на совершенствование вестибулярного аппарата. Отсутствие фоновых, «вспомогательных» движений в пластике пантомимиста



обязывает компенсировать их за счет больших нагрузок на мышцы, выполняющие «главные» движения. Кроме того, в пантомиме часто используются необычные статичные позы, требующие особого умения сохранять равновесие. Этот навык пригодится также и в работе с воображаемыми предметами и партнерами, когда пантомимист должен правдиво передать вес и различные свойства этих предметов, а также силу, приложенную к его телу извне.

В значительной степени развитию техники мима помогают занятия различными движеническими дисциплинами: хореографией, акробатикой, сценическим движением, фехтованием, жонглированием. Каждая из этих дисциплин вырабатывает качества, необходимые пантомимисту: акробатика — решительность в выполнении движения, быстроту ориентировки в пространстве, жонглирование — координацию движений и т. д. Но заниматься этими видами движений, с нашей точки зрения, надо равномерно, комплексно, не акцентируя внимания ни на одной из них, иначе пластика актера приобретет специфические черты, присущие каждому из этих видов движения, и они могут помешать при воплощении образа.

В жизни каждая профессия и занятие накладывают отпечаток на пластику человека. Одни профессии — почти незаметную печать, другие — более ошутимую. Например, моряки ходят широко расставив ноги, что вырабатывается непроизвольно из-за необходимости сохранять равновесие во время качки, а танцовщики ходят «выворотно», т. е. широко разводят в стороны ступни ног, так как этого требуют позиции классического танца. Боксеры ходят ссутулившись, потому что именно так выглядит боксерская стойка. Эти примеры можно продолжить, но суть дела в том, что слишком усердные занятия одним видом движения не могут не наложить отпечатка на пластику человека. Актеру пантомимы нужно обладать естественной пластикой и тренированным телом, чтобы при необходимости суметь подчеркнуть любую характерную деталь в пластическом поведении персонажа, в том числе возрастную и профессиональную. С этой же целью актеру пантомимы следует избавиться и от своих пластических недостатков, от дурных привычек физического аппарата. Для него это важно в еще большей степени, чем для артиста драмы.

Тренинг пантомимиста можно разделить на три основных этапа.

Наукой доказано, что произвольные движения у человека при одинаковом внешнем проявлении могут осуществляться различными группами мышц, работающих с разной степенью напряжения. Задача первого этапа тренинга состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений почувствовать, какие же



участки мышечного аппарата создают то или иное движение и затем, путем контроля за мышечным напряжением, научаются воспроизводить эти движения с максимальной экономией напряжения, т. е. речь идет о совершенствовании функций центральной нервной системы, об усилении роли обратных связей в регуляции произвольных движений.

Любой акт поведения, в том числе и двигательный, является результатом совместной деятельности большого количества отдельных нервных центров. При достижении высокого уровня моторных навыков действует так называемый принцип минимизации функций, т. е. стремление каждого из нервных центров минимизировать свою работу при решении определенной задачи. По мере того как человек овладевает двигательным навыком, некоторые нервные центры перестают участвовать в реализации этого движения, а остальные стремятся сократить свое участие до минимума. Это очень важно для освобождения сознания, решающего сложные актерские задачи в процессе создания сценического образа, в процессе переживания.

Целенаправленная и экономичная работа центральной нервной системы и механизмов движения способствует меньшей утомляемости аппарата воплощения и, в результате, максимальной податливости его при решении разнообразных сложных задач.

У разных людей существуют различные профессиональные навыки и привычки, создающие зажим отдельных групп мышц. Это характерно и для спортсменов в некоторых видах спорта. Пантомима, равно как и другие виды сценического искусства, с этим мириться не может. Устранением зажимов следует заниматься уже на первом этапе тренинга. Нужно помнить, что мышечный зажим всегда является результатом зажима в сознании. Устранив зажим в сознании с помощью увлекательной задачи, поставленной обучающемуся, можно избавиться от мышечного зажима. Это нужно иметь в виду педагогу и будущим мимам на всех этапах тренинга.

Для выполнения сложных комплексов движения, заключенных в стиливых приемах пантомимы, создающих иллюзию некоторых физических действий («шаг на месте», «перетягивание каната» и пр.), потребуется напряжение тех групп мышц, которые в соответствующем реальном движении как раз и не участвуют, и наоборот — расслабление мышц, которые в реальном движении «работают». Этот процесс переключения очень сложен, ибо он противоречит некоторым условным рефлексам, выработанным у каждого человека с детских лет. Он равносителен выработке новых условных рефлексов, поэтому некоторые подготовительные упражнения необходимо ввести уже на первом этапе пантомимического тренинга.

В пантомиме очень важна максимальная амплитуда движения отдельных частей тела, так как от этого возрастает выразительная возможность его. Эта амплитуда зависит от подвижности суставов. Есть два пути развития подвижности суставов: путем растяжения мышц и путем снятия излишнего напряжения, задерживающего движение данного сустава. Работа в этом направлении должна начинаться на первом этапе и продолжаться на последующих в более усложненной форме, причем целесообразнее сочетать оба способа. Важен результат.

Особое место в тренинге занимает развитие гибкости и подвижности рук, кистей и пальцев. Руки пантомимиста — то же, что интонация речи драматического актера. Жест — это выражение мысли, и мысль привыкла идти через пальцы, говорил о себе С. М. Михозлс. Чем подвижнее руки, тем тоньше интонационное богатство партитуры роли. Существует множество упражнений, позволяющих овладеть техникой рук настолько, чтобы можно было пользоваться локально движением каждого сустава пальца.

Одна из особенностей пантомимы заключается в работе с воображаемыми предметами. На определенном этапе обучения этим занимаются и будущие драматические актеры, что тренирует у них чувство веры, работу воображения, внимание, логику и последовательность. Все эти качества в равной мере необходимы и пантомимисту, но для него беспредметные действия не только средство, но и цель. Драматическому актеру большей частью приходится иметь дело с бутафорскими предметами, но все же предметами, и ему редко понадобится, скажем, правдиво и достоверно пить из воображаемого стакана или нести воображаемое бревно, а мим делает это постоянно. Отсюда важность такого рода упражнений на втором этапе тренинга. К ним относятся упражнения, приучающие передавать форму предмета, его вес и свойства. Основные приемы этого цикла — «мертвая точка», «стена», «палка о двух концах» и «опора». Эти четыре приема охватывают основные принципы работы с воображаемыми предметами. Сами по себе все они достаточно условны.

«Мертвая точка» — прием, воспитывающий ощущение точки в пространстве, фиксирование ее и передвижение тела относительно этой воображаемой точки в пространстве.

«Стена» — ряд упражнений, вырабатывающих ощущение плоскости в пространстве, умение фиксировать ее и передвигаться относительно этой плоскости, сохраняя иллюзию ее присутствия.

«Палка о двух концах» — условный прием для воспитания ощущения постоянных и меняющихся размеров предмета.

«Опора» — прием, для овладения которым требуется достаточно развитое на первом этапе умение сохранять равновесие.



Этот прием создает иллюзию смещения веса тела в сторону воображаемой опоры.

Кроме этих основных приемов существует ряд упражнений, воспитывающих ощущение веса предмета, его физических свойств.

Освоив эти условные приемы, можно переходить к упражнениям и этюдам с конкретными воображаемыми предметами, причем пантомимисту нужно внимательно следить не только за логикой и последовательностью выполнения простых физических действий, но и за точностью передачи формы, веса и свойств воображаемого предмета. В большинстве драматических школ педагоги довольствуются приблизительной передачей студентами этих качеств воображаемых предметов, пантомима же без этой филигранной точности обойтись не может, причем эту работу надо доводить до конца — до создания полной иллюзии присутствия несуществующего предмета.

На этом этапе тренинга следует перейти к освоению стилевых приемов пантомимы. Выполнение этих приемов требует воспитанного умения координации движений, поэтому упражнения на координацию должны быть уже в первой части тренинга. Постепенно усложняясь, они превращаются в сложные комплексы движений на основе элементов упражнений второго этапа. Сочетая упражнения для отдельных частей тела, можно получить множество вариантов упражнений на координацию движений.

Хотя пантомимисту никогда не придется на сцене разговаривать, но мысленное словесное действие — элемент его искусства, а потому целесообразно вводить упражнения на развитие речедвигательной координации и даже вокально-двигательной. Это поможет к тому же проверить автоматизм сложных циклов движений и научить актера освобождать сознание для решения более сложных актерских задач, для работы воображения.

Стилевые пантомимические приемы сами по себе состоят из ряда простых движений. Нужно научиться раскладывать эти сложные комплексы движений на простые элементы и, освоив их, постепенно и последовательно соединить эти элементы, превращая их в более сложные. Такая методика намного облегчает освоение приемов и позволяет проявлять индивидуальность в их исполнении. Кроме того, как уже говорилось, сами эти приемы служат хорошими упражнениями на координацию движений, равновесие, развитие гибкости и подвижности тела. В процессе освоения этих приемов у обучающихся часто возникает мышечный зажим, от которого, казалось бы, избавились на первом этапе тренинга. При появлении зажима следует возвратиться к простейшим элементам, из которых состоит стилевой прием.

Уже на втором этапе обучения необходимо соединить чисто технический тренинг с тренингом психофизическим путем создания на основе стиливых пантомимических приемов различных этюдов. Целесообразно использовать в этой работе и беспредметные действия. В этюдах с партнером можно поначалу использовать и слово, заменяя его постепенно аналогичным по значению жестом. Но следует избегать иллюстративных и семантических жестов. Избавиться от них можно путем изменения предлагаемых обстоятельств или изменением самого действия. Но это предмет особого разговора о драматургии пантомимического действия.

Третий и последний этап тренинга пантомимиста заключается в освоении наиболее сложных комплексов движений, именуемых «импульсом» и «волной». Всякое движение имеет начало и конец. Чтобы акцентировать внимание зрителя на начале движения, жеста и передать ему различные нюансы, мим должен овладеть приемом «импульса», который подчеркивает момент возникновения движения и степень его интенсивности. «Волна» — условный прием, вырабатывающий умение плавно передавать движение от одной части тела к другой. Это упражнение воспитывает — и это главное — непрерывность движения, т. е. основу пластики.

Третий этап позволяет создавать комплексы движений на основе упражнений и элементов первого и второго этапов и применять все усвоенное в пантомимических этюдах и композициях. В этот период продолжается работа с воображаемыми предметами, причем особое внимание надо обратить на препятствия, возникающие в результате действия воображаемых сил, и на усилия, вызванные желанием преодолеть эти воображаемые препятствия. Для достижения иллюзии подлинности происходящего, т. е. в данном случае — взаимодействия актера и воображаемых сил, путь один: подробный анализ логики и последовательности движений при взаимодействии с реальным препятствием (на основе жизненного опыта) и воспроизведение этих движений в стилизованной форме. Подчас бывает нелегко мысленно воспроизвести логику и последовательность такого рода движений. В таких случаях полезно проделать это движение (или подобное ему по взаимодействию сил) с реальным предметом или партнером и, запомнив последовательность, попытаться воспроизвести его без предмета. К примеру, необходимо добиться иллюзии укрощения дикой лошади. Анализ логики движений можно произвести с помощью партнера и обыкновенной веревки, если партнер будет подражать повадкам дикой лошади.

Важное значение в этом процессе имеет отбор «главных» движений, подчеркивающих линии действий и контрдействий



воображаемых сил. Таких упражнений и этюдов нужно проделать множество, с разнообразными предметами и силами. Это создаст новые двигательные навыки. Анализ логики движений и практика даст возможность артисту в дальнейшем почти не задумываться над техникой выполнения такого рода движений. Кроме того, на основе освоенных и закрепленных навыков проще создавать различные варианты этого навыка, надо лишь припомнить отличительную особенность частного случая.

Как и всякий вид физических занятий, пантомимический тренинг требует пристального внимания к дыханию. Контроль над равномерностью дыхания начинается буквально с первого урока. Следует помнить, что остановка дыхания является результатом зажима, который легко устранить при словесном напоминании педагога или самоконтроле.

Особый раздел тренинга составляет совершенствование мимики, так как естественная выразительная мимика является важным средством в искусстве пантомимы. Существует ряд упражнений, развивающих мускулы лица, чтобы сделать его более податливым для отображения чувств, возникающих в подсознании актера. Речь ни в коем случае не идет о какой-то утрированной, условной мимике. Неподвижная «маска» артиста пантомимы идет от традиций комедия дель арте и французской классической пантомимы, но отнюдь не является обязательной. Лицо мима может отражать все богатство внутренних переживаний. Отсутствие слова и речевой интонации в пантомиме заставляет передать мимике артиста функции тончайшей нюансировки происходящего на сцене.

Искусство пантомимы существует подобно другим видам искусства во времени и в пространстве, поэтому важное значение приобретает развитие у актеров пантомимы чувства ритма. Темп движения, его ритм уже сами по себе являются средствами выражения в пантомимическом действии. В этой связи важное значение имеет тщательно отобранный музыкальный материал, сопровождающий уроки тренинга. Полезны также специальные занятия ритмикой и элементарной теорией музыки.

В том, насколько богаты возможности человеческого тела, мы убеждаемся на примере все новых и новых достижений спортсменов, артистов балета, цирка. Нет предела и выразительности тела актера пантомимы, что позволяет этому искусству решать глубокие жизненные проблемы и быть при этом понятным широким зрительским массам. Безусловно, этот вид искусства имеет все основания существовать и развиваться и как самостоятельное искусство и как составная часть синтетических жанров.

Интерес к пантомиме среди молодежи заставляет серьезно подумать о решении различных проблем этого явления, обоб-

щения опыта, накопленного различными педагогами, о создании школы для подготовки профессиональных исполнителей.

В своей сущности искусство пантомимы подчиняется основным законам сценического искусства, открытым Станиславским и проверенным на практике многими поколениями работников сцены. В этом смысле знаменательны слова, сказанные Евгением Багратионовичем Вахтанговым: «...И в цирке можно и нужно играть по системе!»

1. Станиславский К. С. Собр. соч. т. 3. М., 1955, с. 201.

2. Хризмак Т. П. Движения ребенка и электрическая активность мозга. М., 1973, с. 12.