

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРАДИЦИОННОЙ ТЕХНИКИ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ В СОВРЕМЕННОМ ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ТЕАТРАЛЬНОГО АКТЕРА

*Работа представлена кафедрой основ актерского мастерства
Санкт-Петербургской государственной академии театрального искусства.
Научные руководители - кандидат искусствоведения, профессор Ю. М. Красовский;
кандидат искусствоведения, доцент В. Г. Баженова*

Современная театральная школа в Китае основывается на принципах системы Станиславского. Но некоторое время назад в педагогике возникла тенденция возврата к традиционным методам актерского тренинга, одним из которых является использование упражнений китайской боевой школы тайцзицюань.

Modern theatre art in China has its foundation in the principles of the Stanislavsky System. Nevertheless, some time ago tendencies of retiming to traditional actors' training arose. These tendencies include the use of exercises from the Chinese martial art «Thai Chi».

Театральное искусство Китая имеет многовековые традиции, в основном касающиеся воспитания актеров китайской оперы. Драматический театр в европейском понимании возник в Китае относительно недавно - в начале XX века, поэтому перед преподавателями театральных институтов стоит задача воспитания «нового актера». В обучении актерскому мастерству большую роль сыграло внедрение системы Станиславского. Тем не менее в настоящий момент китайские преподаватели возвращаются к традиционным китайским методам тренинга, одним из которых является

использование упражнений из китайской боевой школы тайцзицюань. В 2000 г. на проходившей в Румынии международной конференции по высшему театральному образованию делегаты Шанхайского театрального института заявили о возможности использовать принципы философии тайцзи в процессе обучения театральному мастерству. Данное предложение было новым словом, новым опытом, новым этапом развития. Например, профессора актерского факультета Шанхайского театрального института Чжан Чжун-нянь и Гу Чунь-фан заимствуют идеи «философии Тайцзи» в

процессе начального обучения актерскому мастерству.

Тайцзицюань (Великий предел) как один из стилей боевого искусства *ушу* окончательно сформировалось в XVII-XVIII вв.¹ на основе древней китайской философии. Все *ушу* разделяется на два направления: первое - «внутреннее», или «мягкое», второе - «внешнее», или «жесткое». Первое имеет свои истоки в даосской натурфилософии, второе возникло в чаньских буддийских монастырях. Даосские школы *ушу* строили процесс обучения на представлении о мире и человеке как единстве макрокосмоса и микрокосмоса, принципах спонтанности и естественности. Даосские философы считали, что в начале существовала пустота, из которой Вселенная, проявлялась в оптимальном состоянии Великого предела, через взаимодействие полярных сил *инь* и *янь*. Взаимодействие этих сил происходит посредством пяти стихий: металла, дерева, воды, огня и земли, которые тесно взаимосвязаны. Только их равновесие гарантирует состояние гармонии в природе, человеческом обществе, человеческом организме. Все «мягкие стили» используют даосскую йогу - медитацию, дыхательные упражнения и комплекс физических упражнений. Основные принципы тренировки сводятся к следующему: «плавность и закругленность движений, своевременное расслабление, позволяющее "двигаться, будучи в покое, и будучи в покое, оставаться настороже", все тело должно быть "мягким шлангом", наполненным биоэнергией *ци*, гармония "внешнего" и "внутреннего", сочетание мягкости и твердости»². Специалисты особо подчеркивают, что «внутреннее чувство, позволяющее всегда различать *инь* и *янь*, дает возможность правильно реагировать на любое движение противника. При этом все движения осуществляются спонтанно, без малейшего торможения. Финальная фаза предшествующего движения в потенции уже содержит начало последующего. Все упражнения несут в себе идею извечности вселенских превращений. Взаимодействие *инь* и *янь*, непрерывно про-

ходящих стадию Великого предела, прослеживается в движениях рук и ног, в поворотах головы и корпуса»⁵.

Издавна проводилась параллель между техникой движений *тайцзицюань* и китайским театральным искусством и танцами. Актеры китайского традиционного театра и цирка нередко проходили стажировку в школах боевого искусства, демонстрируя на сцене акробатические трюки и виртуозное владение различными видами оружия.

Каким же образом можно использовать упражнения традиционной китайской гимнастики в тренинге драматического актера? Например, движение *туйшоу* (одно из движений гимнастического комплекса *тайцзицюань*) сочетает в себе динамику и покой, твердость и мягкость, продвижение вперед и отступление назад, пустоту и наполненность, расслабленность и напряжение, открытость и замкнутость, скорость и медлительность. Эти противопоставленные друг другу, составляющие единое целое понятия оказываются удивительным образом связаны с теми целями, которые ставятся в процессе начального обучения основам актерского мастерства, а именно с необходимостью добиться единства формы и содержания.

Практикуя *тайцзицюань*, необходимо обрести спокойствие духа. Актеру в момент выступления требуются максимальная концентрация внимания и полная свобода от посторонних мыслей. Речь как будто бы идет о разных вещах, но суть их одна. Пословица гласит: «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь». Актеру в момент выступления на сцене приходится «гоняться за несколькими зайцами»: ему необходимо следить за своей речью, своими движениями, за взаимодействием с другими актерами и так далее. Пословица подчеркивает необходимость концентрации при выполнении какой-либо работы. Требование «угнаться за многими зайцами» предполагает необходимость учесть все возможные аспекты при выполнении какой-либо задачи. Практикуя *тайцзицюань*, нужно следовать пословице, одновремен-

но с этим «догоняя многих зайцев», поскольку данная практика требует максимальной концентрации и одновременно с этим обязывает следить за слаженностью движений всего тела в целом. Спокойствие духа, о котором говорится в философии *тайцзицюань*, подразумевает концентрацию мышления, концентрацию психических сил, а также полную самоотдачу. Выполнение гимнастического комплекса *тайцзицюань* от первого до последнего движения требует непрерывности и связности. Этого можно достичь лишь при условии максимальной психологической концентрации. *Тайцзицюань* двадцати четырех форм (упрощенный *тайцзицюань*) включает в себя 174 движения. *Тайцзицюань* сорока восьми форм (в редакции Государственного комитета по делам физкультуры) содержит 257 движений. Древние формы предполагают еще большее их количество. Движения ступней, ног, поясничного отдела, рук, ягодиц, головы, глаз должны быть согласованы между собой. Если позволить себе малейшее снижение мыслительной концентрации, это скажется не только на согласованности движений, которой уже невозможно будет добиться, но и на выполнении всего комплекса движений. Выступление актеров не похоже на остальные виды художественного творчества. Спектакль необходимо завершить в течение определенного отрезка времени, в середине которого не может быть пауз.

Тайцзицюань постулирует «расслабленность тела». Во время практических занятий по подготовке актеров драматического театра говорится о «расслабленности мускулатуры». Эти два понятия также имеют между собой много общего. Говоря о «расслабленности тела», подразумевают, что каждая часть тела в процессе движения сохраняет естественное расслабленное состояние, указывая на необходимость устранить зажатость и напряжение. Это полностью совпадает с требованием «расслабленности мускулатуры». Расслабленность и напряжение в *тайцзицюань* должны составлять органичное целое. Расслабленность

возможна лишь благодаря напряжению, а напряжение невозможно без расслабленности. Для разъяснения взаимосвязи между расслабленностью и напряжением философия *тайцзицюань* удачным образом задействует понятия «пустоты» и «наполненности». «Пустота» подразумевает расслабленность, «наполненность» подразумевает напряжение. Взаимосвязь напряжения и расслабленности поясняется следующим образом: «В пустоте присутствует наполненность, в наполненности присутствует пустота». Это целиком и полностью разъясняет диалектический характер взаимосвязи понятий «расслабленности» и «напряжения». Если актеру необходимо расслабить определенную группу мышц, ему следует как можно чаще выполнять упражнения, направленные на напряжение этой группы мышц. Только таким образом можно добиться эластичности мускулатуры, научиться расслаблять мышцы. В этом и заключается единство полярных понятий «расслабленности» и «напряжения». Разумеется, расслабленность тела, его покой является наиболее важным требованием, предъявляемым в рамках философии *тайцзицюань*. Проблема правильного выполнения каждой позы и каждого движения - это проблемы объединения «пустоты» и «наполненности».

«Спокойствие духа» и «расслабленность тела» являются двумя основными постулатами философии *тайцзицюань*, представляют собой основные определяющие требования этой гимнастики. Концентрация внимания («спокойствие духа») и расслабленная мускулатура («расслабленность тела») - два наиболее важных аспекта в практическом обучении актерскому мастерству. Понятия «спокойствия духа» и «расслабленности тела» являются взаимодополняющими, взаимодействуя друг с другом и стимулируя друг друга.

Практикуя *тайцзицюань* или же обучаясь на практике актерскому мастерству одновременно с расслабленностью тела, необходимо добиться также освобождения духа (свободы мышления), потому как пси-

хическое напряжение может вызвать напряжение мышц. Некоторые люди ошибочно трактуют понятие «спокойствия духа», которым оперируют практикующие *цигун* и *тайцзицюань*, полагая, что, добившись «абсолютной пустоты», можно обрести спокойствие духа. Данное толкование не только ошибочно, подобного просто невозможно достичь. Человеческое внимание постоянно концентрируется на том или ином объекте. Спокойствие духа, о котором идет здесь речь, подразумевает концентрацию нашего мышления, обращенную исключительно на практику *тайцзицюань* или же на занятия актерским мастерством, что вовсе не требует достижения «абсолютной пустоты». Требуя достичь «расслабленности тела», мы отнюдь не требуем обрести расслабленность духа. Практиковать *тайцзицюань* или же тренировать актерскую технику следует с воодушевлением, пребывая в состоянии, полном сил и энергии, добившись максимальной концентрации мышления, подходя к процессу серьезно и добросовестно.

Одной из главных целей актерского воспитания является повышение пластики тела, придание движениям максимальной выразительности. В связи с этим именно тренировка контроля над собственными движениями необходима для придания художественному творчеству актера большей выразительности. Движения гимнастики *тайцзицюань* отличаются богатством и разнообразием. Для выполнения упражнений *тайцзицюань* не нужно особых условий, требуется всего лишь поверхность пола площадью около десяти квадратных метров. Что касается времени, то выполнение комплекса *тайцзицюань* двадцати четырех поз занимает 6 минут, а на выполнение комплекса сорока восьми поз уходит 12 минут. Поскольку все это легко выполнимо, то данной практикой можно заниматься в течение долгого времени.

Фрагменты этой гимнастики имеют определенную ценность и могут быть задействованы в процессе физической подготовки актеров. Например, эта гимнастика уде-

ляет много внимания области головы и шеи. Учение *тайцзицюань* содержит следующие требования: надлежит голову и шею держать прямо, сохраняя естественную подвижность, ни в коем случае не склонять голову набок, не сгибать шею, избегать мышечного напряжения. Только если вы будете держать голову прямо, вам удастся расслабить мышцы шеи и добиться ее подвижности. Не меньше внимания уделяется и рукам. Плечо является важным связующим звеном верхней части нашего тела, объединяющим руки, спину и грудь. Только полностью расслабив плечо, можно достичь расслабленного состояния груди и спины. В практике *тайцзицюань*, как и во многих практиках разнообразных боевых искусств, большое внимание уделяется умению контролировать поясничный отдел и движения ног. В отношении поясничного отдела имеется множество указаний, как, например, «уделяй особое внимание поясничному отделу», «если практиковать *тайцзицюань* и не тренировать поясничный отдел, не достигнешь вершин мастерства» и так далее (трактаты, посвященные драматическому искусству, также содержат схожие рекомендации). Поясницу надлежит держать прямо, отвесно и свободно. Почему некоторые актеры во время представления передвигаются по сцене устало? Дело в том, что они не умеют контролировать поясничный отдел, тогда как при выполнении многих движений необходимо его задействовать. Существует изречение: «корень [движения] в ступнях, проистекает [оно] из ног, управляет [им] поясница, форму [оно обретает] в руках». Здесь под руками подразумеваются все виды движений. Это высказывание в достаточной мере подтверждает важность ступней, ног и поясницы в момент физической активности всего тела.

Внедрение принципов философии *тайцзицюань* в преподавание театрального мастерства является весьма интересным опытом. В теории и на практике это подразумевает проведение разнообразных опытов и творческих экспериментов, что, несомненно, может способствовать формирова-

нию особой китайской школы актерского мастерства.

Таким образом, педагогический эксперимент профессора Ми Цзэн оказался достаточно плодотворным и, что самое важное, доказал возможность корректного «соединения» некоторых техник «традиционно-

го китайского театра с идеями и тренингами российской театральной школы. Подобный «синтез», на взгляд автора, залог дальнейшего успешного прогресса в современной театральной школе Китая. Он открывает новые перспективы для развития театральной педагогики в целом.

ПРИМЕЧАНИЯ

¹ Маслов А. А. Танцующий феникс. Тайны внутренних школ ушу. Ростов-на-Дону, 2003. С. 32.

² Долин А. Великий предел и традиции у-шу // Азия и Африка сегодня. 1988. № 3. С. 58. См. также: Богачихин М. М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 1. М., 1990; Барский К. М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 2. М., 1990; Маслов А. А., Подщеколдин А. М. Уроки китайской гимнастики. Вып. 3. М., 1990 (Серия «Физкультура для здоровья»).

³ Долин А. Указ. соч. С. 58.