

1. Изучить материал
- 2.

СЦЕНИЧЕСКИЕ ПЕРЕНОСКИ

Иногда в пьесе возникает ситуация, когда необходимо поднять на руки человека, перенести и положить его на что-нибудь или опустить на землю. -Этот трюк может быть выполнен группой актеров, а иногда — и одним. Бывают ситуации, когда герой тащит врага, иногда он несет друга или любимую. Различные обстоятельства в постановочной практике породили технику различных способов переносок. Эти упражнения, помимо того, что они являются сценическими навыками, прекрасно тренируют чувство темпо-ритма партнера, силу и скульптурность. Упражнений на восприятие темпо-ритма партнера через мышечные ощущения не столь уж много, и потому переноски приобрели особую ценность. Если совместные действия неправильны, несогласованны, удачно выполнить такой трюк нельзя. В переносках по одному мужчины могут носить женщин и мужчин. В групповых переносках одного могут нести семь, пять, четыре, три человека. В переносках по одному имеется три способа: несу друга, несу врага на плече, несу врага на обоих плечах. Изучение групповых переносок следует начинать во втором семестре курса, когда ученики физически и ритмически достаточно подготовлены. Переноски по одному надо начинать сразу же после того, как усвоена техника групповых, т.е. примерно с середины ноября, если группа имеет по учебному плану 170 часов.

Упр. № 233. Семь человек несут одного.

Один из учеников изображает тело мертвого героя, его будут переносить семь воинов.

Построение группы — один ложится спиной на пол, вытягивается, руки скрещивает на груди, сильно напрягает мускулатуру. Семеро несущих становятся в четырех шагах от него: трое — с правой стороны, трое — с левой и один — за головой. Музыкальное сопровождение для всех упражнений этого раздела — медленный торжественный марш минорного звучания. Техника исполнения. Все несущие делают под музыку четыре шага по направлению к лежащему (ходьба в четвертях). Во втором такте они медленно (за %) опускаются на правое колено и подставляют свои ладони под лежащего: один — под голову, двое — под лопатки, двое — одной рукой -под поясницу, другой — под бедра и двое — под стопы (рис. 182). В третьем такте несущие одновременно встают, поднимают лежащего (поворачиваясь по направлению к его стопам) и подставляют под тело свои плечи. Первый поддерживает голову под затылок (рис. 183). В четвертом такте несущие медленно поднимают тело вверх на вытянутые руки (рис. 184). Затем воины медленно и ритмично идут вперед 8 или 16 шагов; движение начинается с правой ноги; потом они останавливаются и, сгибая руки, кладут тело себе на плечи (это выполняется за один такт); далее несущие, поворачиваясь к телу, опускаются на правое колено, разгибают руки

и кладут тело на пол (за один такт), затем медленно поднимаются, отходят назад и стоят, опустив голову, до конца музыкального отрывка.

Методические указания. Несущий голову должен быть самым высоким в группе, несущие тело за плечи — несколько ниже его, спину поддерживают люди еще меньшего роста, а ноги — низкорослые. Ноги могут нести и девушки. Необходимо, чтобы при подъеме, переноске и опускании голова была выше туловища и ног: обратное положение тела вызывает у зрителей смех. Необходима точная согласованность действий несущими. Синхронность диктуется не только тем, что нужно добиться определенного сценического эффекта, но и техникой безопасности. При несинхронности действий воинов актеру, изображающему труп, неловко, а иногда и страшно лежать, и у него непроизвольно возникают движения, а это, как правило, приводит к полному нарушению упражнения. Техника этого вида переносок не требует от несущих больших усилий, на каждую руку приходится не более 5—6 килограммов.

Упр. № 234. Пять человек несут одного,

Переноска впятером труднее, чем предыдущая, не только потому, что возрастает нагрузка на каждого, но и потому, что несущие будут стоять в колонне по одному, а не парами, как в предыдущем упражнении, — это уменьшает боковую устойчивость. В переноске при таком и еще меньшем количестве несущих требование к силе актеров, их ритмичности и точности все больше возрастает. Построение группы: желательно, чтобы несомый был высокого роста, но худощавый юноша. Он ложится на пол, скрестив руки на груди, вытягивается и напрягает мускулатуру. Несущие становятся в четырех шагах от него: первый — со стороны головы, второй — справа от него по линии плеч, третий — слева по линии поясницы, четвертый — справа против бедер, пятый — слева по линии стоп. Техника исполнения и разритмовка в этом упражнении те же, что и в предыдущем (рис. 185). Методические указания. Когда несущие поднимают тело на вытянутые руки, они должны оказаться в колонне по одному. Сделать это надо минимальным количеством движений и так, чтобы лежащий не ощущал перестроения. Важно также точно синхронное начало движений вперед, ритмичность при ходьбе и остановке. Начинать движение надо правой ногой.

Упр. № 235. Четверо несут одного,

Для этого вида переноски ученик, изображающий мертвого, должен быть еще более легким, а несущие — еще сильнее. Голову и плечи несут самые сильные. Построение группы — несущие в четырех шагах от лежащего: первый — слева от головы, второй — справа от плеч, третий — слева от поясницы, четвертый — справа от стоп. Техника исполнения — та же, что и в предыдущем упражнении (рис. 186).

Методические указания. Этот способ значительно эффектнее уже описанных. Желательно, чтобы вес тела несомого не превышал 60—65 килограммов. Лежащий должен быть смел, должен уметь сильно напрягаться: если он расслабится, товарищи могут уронить его. В одном уроке одни и те же ученики не должны нести более двух раз.

Упр. № 236. Трое несут одного.

Построение группы — несущие размещаются в четырех шагах от лежащего: первый — справа против плеч, второй — слева против поясницы, третий — справа против стоп.

Техника исполнения та же, что и в предыдущем упражнении. При подеме и в самой переноске голова лежащего свешивается вниз, так как ее не поддерживают, его глаза должны быть закрыты (рис. № 187).

Методические указания. Для этого упражнения надо выбрать самого легкого ученика или ученицу. Следует учитывать, что наибольшая нагрузка при подъеме тела будет у стоящего слева — он один; при переноске же наибольшая нагрузка у того, кто поддерживает плечи — ведь на его руки приходится и вес головы.

Этот трюк, как правило, удастся с первой попытки, потому что ко времени изучения переносок втроем студенты уже получили достаточную физическую и техническую подготовку. Желательно, чтобы в этих упражнениях постепенно все ученики были как в ролях несущих, так и в роли несомых.

Упр. № 237. Переноски по одному на плече.

Надо объяснить, что этот способ применим в тех случаях, когда надо нести тело «врага». Построение группы — в двух шеренгах, встать лицом друг к другу, пара от пары на расстоянии 125—150 см, не меньше. Техника исполнения — изучение элемента «подъем на плечо». Несомый поднимает обе руки вверх. Несущий подходит к нему, слегка приседает и наклоняет туловище вперед, подставляя свое правое плечо под правую сторону тела несомого на уровне его таза так, чтобы, сгибаясь вперед в тазобедренном суставе и опуская руки вниз, он мог оказаться на плече и спине несущего. Несущий обнимает руками ноги лежащего на нем партнера, затем, медленно разгибаясь, поднимает его на своем правом плече (рис. 18). Тело лежащего должно быть расслаблено, руки и голова свободно опущены вниз. Затем несущий сгибает колени, наклоняясь, бережно опускает ноги лежащего на пол. При повторении ученики меняются ролями. Сильные девушки легко выполняют это упражнение. Повторять его без музыки 3—4 раза.

Изучение элемента «взять на плечо с пола». Несомые ложатся на пол, вытянув ноги к центру зала. Несущие подходят к ним со стороны ног, наклоняются, берут за правую ногу, сгибают ее в колене, ставят стопой на пол и подставляют под нее в виде упора свою правую стопу (носком наружу), затем делают небольшой выпад вперед и двумя руками берут лежащих за руки (рис. 189). Благодаря этому положению можно резким движением вверх на себя поднять тело лежащего в вертикальное положение. Естественно, что лежащий незаметно правой ногой помогает выполнению этого действия. Руки лежащего при подъеме тоже поднимутся вверх, но, как только несущий их отпустит, упадут вниз; затем начинает клониться вперед-вниз тело поднятого. Несущий должен в этот момент так подставить свое туловище, чтобы «падающее» тело попало на его правое плечо. Теперь нужно поднять тело на плечо — этот элемент уже разучен. Упражнение повторить 2—4 раза. Затем ученики меняются ролями.

Изучение элементов «внести на плечо * и ^сбросить с плеча». Несущие, подняв указанным способом своих партнеров, несут их к противоположной стене. Идти плавно, не покачиваясь и не подпрыгивая: это может быть болезненно для тех, кого несут. Партнеры, по мере усвоения техники, сами определяют наиболее удобные и безболезненные места, которыми должны соприкасаться их тела. Если ученики, которых несут, пытаются выпрямиться, напрягают мускулатуру, дрыгают ногами и т. п., от этого им будет еще

неудобнее лежать на плече несущего. Дойдя до противоположной стены, несущие опускают ноги несомых на пол, а затем меняются с ними ролями.

Изучение элемента «сбросить врага». В метре от противоположной стены положить маты. Количество пар должно соответствовать числу матов. Техника сбрасывания состоит в том, что при переноске на правом плече несущий поворачивается правым боком к мату, затем приседает, наклоняя туловище вперед, и достаточно резко выпрямляется. Это и создает движение сбрасывания. Сброшенный должен попасть ногами на край мата, а затем выполнить падение № 5 (сверху вниз).

Полная схема упражнения такова: подойти к телу врага, поднять его на себя, перенести и сбросить.

Методические указания. Каждый из этих элементов можно исполнять на сцене как самостоятельный трюк, но возможны и варианты: «Вынес тело врага и сбросил его». «Поднял тело врага и унес его», «Перенес тело врага с одного места на другое» и т. п. Эти переноски и сбрасывания доступны девушкам. При разучивании техники необходимо подбирать в пары учеников примерно одинакового веса и роста. Этот навык тренирует силу, ритмичность, ловкость, смелость и легко переходит в форму этюда — в этом его ценность.

Упр. № 238. Переноска одного на обоих плечах.

Методика разучивания и построение группы такие же, как в предыдущем упражнении.

Техника исполнения элемента «поднять стоящего на оба меч». Тот, кого будут нести, становится левым боком к середине зала на расстоянии одного метра от стены, и поднимает правую руку вверх. Его партнер подходит к нему и становится рядом с ним справа. Техника исполнения. Несущий берет правой рукой за лучезапястный сустав поднятую вверх правую руку несомого, наклоняется к нему так, чтобы можно было левой рукой обхватить его правую ногу. Несомый должен оказаться правым боком к плечам несущего, тело его должно быть достаточно закрепощено. После этих подготовительных действий несущий медленно поднимает тело партнера на плечах, поддерживая его руками (рис. 190), через несколько секунд бережно ставит его на пол. Затем партнеры меняются ролями.

Методические указания. Этот способ требует обычной силы, если вес партнеров примерно одинаков. Мужчины могут поднимать женщин и мужчин, женщины — только тех, кто весит значительно меньше их. Опасно наклоняться вперед. Большой вес на плечах может в результате перегрузки у несущего вызвать расслабление мускулатуры, и тогда падают оба партнера. Несущий должен так наклониться, чтобы несомый опирался на его шею и затылок и не сползал вниз по спине. Это помешает уронить партнера. Сбрасывать тело нужно способом, описанным в предыдущем упражнении, следует помнить, однако, что теперь тело лежит значительно выше, чем в первом способе, и потому сбрасывать его следует осторожнее. Нельзя нести так любимую, но раненого или ослабевшего человека — можно. В этом случае его следует бережно опустить на ноги, а не сбрасывать. Этот способ переноски можно давать только после тщательной подготовки падения № 5.

Упр. № 239. Переноски по одному на руках.

Объяснить, что этот способ применяется в случаях, когда надо бережно нести тело дорогого человека. Это наиболее трудный способ переноски. Здесь очень большое значение имеет, насколько правильно действуют те, кого несут. Трюк состоит из трех элементов. Вначале разучивается второй элемент, затем третий и в конце — первый, как наиболее трудный.

Подготовительное упражнение. Построение — парами в круге, лицом к центру один за другим. Девушки стоят в переднем круге. Если есть пара, состоящая только из мужчин, то передний исполняет роль девушки. Если в группе нечетное количество учеников, то лишний также стоит в круге. И вначале действует с воображаемым партнером. Техника исполнения. Стоящие сзади расставляют ноги на ширину плеч, руки кладут на талию своего партнера так, чтобы большие пальцы были сзади. На счете роз стоящие впереди поднимаются на носки, на два приседают (стоящие сзади приседают вместе с ними), на счете три передние прыгают вверх, задние им помогают, приподнимая их, на счете четыре передние опускаются, задние стараются, поддерживая их, смягчить приземление. Такой прыжок исполнить три раза подряд, после чего передние переходят к следующему партнеру, стоящему справа. Музыкальное сопровождение — импровизация в размере 4/4 с акцентом на третьей четверти, т.е. в момент прыжка. Повторить упражнение не менее 4—6 раз.

Методические указания. В этом упражнении должно выработаться ощущение синхронности прыжка и поддержки. Смена партнеров обостряет внимание и тренирует темпо-ритм через ощущение движений тела партнера. В парах, где действуют двое мужчин, один учится помогать прыжку, другой прыгает. При смене партнеров переходит передний, но становится назад у своего нового партнера. Это полезно для освоения техники прыжка с поддержкой. Важно, чтобы ученики прыгали точно вверх, не сгибая спину и не поднимая вперед ноги. Приземление должно быть мягким и бесшумным.

Основное упражнение.

I этап. Взять партнера на руки.

Несущие стоят в положении ноги врозь лицом к центру. Несомые поворачиваются к ним правым боком. Надо рассказать, что зритель должен видеть «безжизненность» человека, который будет находиться на руках. Несомый должен уметь помочь взять себя на руки и уметь держаться на теле несущего. Если трюк выполняется правильно, оба партнера могут выглядеть скульптурно и в позах и в динамике, а несущий сможет говорить и даже петь. Сказать, что несущий впредь будет называться первым номером, а несомый — вторым. Техника исполнения. Первый берет правой рукой за запястье правую руку второго и кладет ее себе на шею. Для этого ему приходится наклониться вперед — подсесть, подставляя второму под мышку свое левое плечо. Второй передвигает кисть своей правой руки под мышку правой руки первого: благодаря этому он сможет крепко держаться на теле первого. Когда первый подставляет свое плечо под второго, он одновременно обнимает второго за талию левой рукой. Затем он ставит свою согнутую правую руку перед туловищем так, что получается нечто вроде подставки для ног второго. Второй сам кладет на эту подставку согнутую правую ногу, затем оба партнера приседают, и второй, отталкиваясь от пола левой ногой, прыгает вверх. Первый помогает ему в этом прыжке, поддерживая за поясницу. Второй, оттолкнувшись от пола, сам кладет левую ногу рядом с

правой на руку первого. Левая нога тоже согнута (рис. 191). Если усилия обоих партнеров синхронны, то такой подъем на руки затруднения не представит. Оказавшись на руках, второй расслабляет шею, опустив голову к щеке первого, а левую руку вниз — изображает «безжизненность». Важно, чтобы опущенные вниз голени второго также были расслаблены. По команде «опустить ноги на пол!» первые, наклоняясь, опускают на пол ноги вторых, те сами снимают правую руку с шеи первых и за четыре шага переходят вправо к следующему партнеру. Музыкальное сопровождение — в размере $\ast/4$, громкое, торжественное, минорное. Темп 40—60.

Методические указания. Вторые должны прыгать вверх так, чтобы первые только помогли им оказаться на руках. Первые не должны поднимать партнеров. Часто возникает такая ошибка: первый подхватывает второго под обе ноги и сам тянет его вверх. Тело второго должно быть в таком положении на руках, чтобы его таз был на уровне нижней части груди первого; надо, чтобы первый стоял несколько выгнувшись назад. При такой технике второй лежит на груди первого, а не висит на его руках — это помогает первому затрачивать немного силы. Правильное положение тела дает возможность произносить текст и даже петь. Чтобы проверить, правильно ли положение тела второго, педагог подает команду: «Первые опустите руки». Если при этом второй не будет сползать по телу первого — значит, положение верно. Проверка длится не более 8—10 секунд. Когда прием освоен, первый должен пройти со вторым на руках вправо по кругу 4—6 шагов. После этого второй встает на пол и переходит к следующему партнеру. В этой технике для первого главное — поднять партнера на руки, а для второго — суметь удержаться на теле первого. Тренировать этот навык следует, меняя партнеров.

II этап. Положить партнера на пол.

Техника исполнения. Первый делает четыре шага по кругу вправо и останавливается. Вес его тела перенесен на левую ногу. Затем он поворачивается так, чтобы голова второго была направлена к центру круга, медленно опускается на правое колено, кладет предплечье левой руки себе на левое бедро и опирается на него — благодаря этому он легко поддерживает тело второго. Голень левой ноги должна стоять вертикально, бедро — в горизонтальном положении. Когда первый опускается на колено, второй переносит кисть своей правой руки на правое плечо первого (это подсобное движение зритель не должен видеть). Как только стопы второго коснутся пола, он сам вытягивает ноги вперед, опираясь пятками о пол. В это же время он опускает вниз назад голову, а туловище выгибает вверх. Его левая рука и голова «безжизненны». Затем первый берет правую руку второго (лежащую у него на правом плече) и, перенеся ее через свою голову, опускает на грудь второго. Далее первый берет своей правой рукой голову второго, приподнимает ее и наклоняет вперед. Это сигнал для второго, обозначающий, что ему следует, расслабляясь, медленно опуститься на пол, т.е. сесть. Затем первый, поддерживая спину второго, помогает ему лечь на пол (рис. 192). Первый, отодвигая левую голень в сторону, освобождает место для второго. Вторым, медленно разгибаясь, ложится на пол и расслабляет мускулатуру. Первый поддерживает второго только для создания верного впечатления — это сценическая игра. «Уложив» второго на пол, первый встает и отходит. Тело второго, потерявшее опору о голень первого, качнется и ляжет всей спиной на пол. От этого движения правая рука лежащего по инерции откинется в сторону.

Методические указания. Этот элемент сложнее, чем первый. Тренаж проводится в виде смены партнеров. К новому партнеру в этом элементе переходят стоящие. После разучивания техники в этом же уроке можно давать не более четырех переносок, а в тренировке — не более 6—8 переносок. В тренировке следует связать второй элемент с третьим. Первый берет второго на руки, несет и укладывает на пол. Упражнение хорошо тренирует силу, умение партнеров приспосабливаться друг к другу и к общему темпоритму, создаваемому музыкой.

III этап. Поднять тело, лежащее на полу.

Необходимо точно выполнять эти действия, для того чтобы удачно обмануть зрителя. Дробные действия партнера, которого поднимают, наиболее ответственны. На сцене лежит человек, «потерявший сознание» или «мертвый». Его надо поднять, на руки, перенести и положить на пол или унести за кулисы. Если бы подобная ситуация возникла в жизни, то подъем на руки безжизненного тела — очень трудное действие, требующее большой силы. Если же, подхватив лежащего под мышки, подтянуть его к ложу и попытаться положить на него, то придется выполнить ряд некрасивых действий:

"поддерживать туловище или ноги коленом, когда надо будет класть плечи и голову. Это вызывает смех у зрителей. А наш герой должен действовать в героико-романтическом стиле: он силен, ловок, дружелюбен, он любит того, кого несет на руках.

Построение группы — вторые ложатся (по кругу) ногами наружу, первые подходят к лежащим со стороны их левого бока, подставляют левую стопу под левую стопу лежащего так, чтобы она была для того упором. Техника исполнения. Первый делает выпад правой ногой рядом с телом второго, наклоняется к нему и берет за запястья. Правой рукой надо взять левую руку партнера, а левой — правую. Затем первый выпрямляется, сгибает руки, чтобы посадить второго. Голова второго должна наклониться вперед (рис. 193). Когда освоен переход в положение сидя, надо, несколько выпрямляя руки, чуть откинуть тело сидящего назад.

Это движение подготовительное—оно нужно для последующего рывка вперед-вверх. Первый с силой выполняет это действие. В момент рывка второй, опираясь пяткой левой ноги, подвигается туловищем вперед по полу (рис. 194). Затем, поскольку рывком было создано движение не только вперед, но и вверх, второй, выпрямляя левую ногу, встает рядом с первым, и в это время первый отпускает его поднятые вверх руки. Когда второй поднимался, его левая нога перешла через подставленную левую стопу первого, и теперь вес тела второго переходит на выдвинувшуюся вперед его правую ногу (рис. 195). Тело второго, как бы взлетевшее вверх от рывка, должно начать падать: «падают» руки вперед-вниз и в то же время начинают «подгибаться» ноги; туловище сгибается вперед. Первый сразу же после рывка, оставив руки второго, подставляет свою полусогнутую левую ногу под его падающее тело. Правая рука второго должна попасть на плечи и шею первого (рис. 196).

Получается уже знакомое ученикам положение второго элемента. Правая кисть второго сразу переносится за подмышку первого, стопы его ног упираются в пол, туловище садится на подставленное колено. Из этого положения тело поднимают на руки. Для этого второй резко отталкивается стопами от пола, а первый в это время подхватывает обе ноги второго, помогая себе еще и левой рукой, которая поддерживает его за талию.

Методические указания. Технику первого элемента надо учить обстоятельнее всего. Соединять упражнение в комплекс можно только после того, как все элементы техники освоены, выполняются легко и почти произвольно. Тогда есть смысл, соединив эти дробные действия, превратить упражнение в этюд. В этюде, где партнеры меняются, можно проверить, насколько студенты ловки, ритмичны, как они приспосабливаются к разным партнерам — т.е. важнейшие признаки пластической тренированности.

В заключение, чтобы создать ощущение верной позы, следует дать вспомогательное упражнение: посадить всех на пол, предложить откинуть тело назад до угла в 120 градусов, опереться руками в пол за туловищем; руки в локтях не сгибать, ноги согнуть в коленях так, чтобы угол между бедрами и туловищем был больше прямого; стопы отделить от пола и голову откинуть назад. Сказать, что в таком виде тело должно быть на руках у партнера. Состояние «потери сознания» или «смерти» играют: левая рука, откинута голова и свешивающиеся голени второго.