

УДК 792.01 (Теория и эстетика театра)

## ВОСТОЧНЫЕ ПРАКТИКИ КАК ИСТОЧНИК МЕТОДА Н.В. ДЕМИДОВА

© 2023 М.Е. Александрова

*Александрова Мария Евгеньевна, старший преподаватель  
кафедры «Режиссура и актерское мастерство театра кукол»  
e-mail: [alexsandrova2006@yandex.ru](mailto:alexsandrova2006@yandex.ru)*

Российский государственный институт сценических искусств  
Санкт-Петербург, Россия

Статья поступила в редакцию 15.05.2023

Практика демидовских этюдов сегодня широко применяется в театральной педагогике. Н.В. Демидов имел медицинское образование, изучал тибетскую медицину и предложил К.С. Станиславскому применить наработанные в йогическом учении техники работы с психофизикой в актерском тренинге. В собственном методе Н.В. Демидов искал способы активного включения иррациональных механизмов психики в процесс актерского творчества, что и лежит в основе проявления искомого состояния творческого вдохновения, которое является особым состоянием сознания и активно изучается современной наукой. Автор статьи анализирует связи между подходом Н.В. Демидова и некоторыми положениями духовно-телесных учений Востока, которые лежат в основе работы с психофизикой и уже много лет привлекают внимание театральных педагогов. Работа с сознанием – одно из основных направлений, исследуемых восточными учениями, и именно благодаря знакомству с тибетской медициной, йогой, Н.В. Демидову удалось подобраться к тонким, неуловимым слоям психики и спровоцировать природу артиста к уникальному, свободному, творческому существованию на сцене. Именно в XXI в. демидовский подход становится чрезвычайно востребованным.

*Ключевые слова:* демидовские этюды, восточные практики, театральная педагогика, психофизика актера, вдохновение, особое состояние сознания

DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-92-63-71

EDN: NYWYCV

*Введение.* Начало XX в. – время структурирования и обоснования школы актерского мастерства в России. Открытия, сделанные К.С. Станиславским, уже более ста лет определяют вектор педагогических поисков и экспериментов. Одним из направлений исканий является техника этюдов Н.В. Демидова, или демидовские этюды. Н.В. Демидов (1984-1953) – театральный педагог и режиссер, сформировавшийся внутри системы К.С. Станиславского и разработавший свой собственный метод воспитания актера. Однако временная петля так выстроилась, что востребован его подход по-настоящему стал только сейчас. На сегодняшний день демидовские этюды и принципы работы в них широко применяются в работе со студентами. Принципы, положенные в основу демидовских этюдов близки некоторым основополагающим положениям духовно-телесных учений Востока. Изначально увлечение восточными практиками в западной и российской культуре не имело к театру отношения, но, поскольку в восточных духовно-телесных уче-

ниях сплеталась практика концентрации, внутренняя осознанность, приемы работы с целостной системой психофизики и игровое начало, это направление стало привлекательным для танцевального искусства и для театра, сформировавшись уже как метод. В начале XX в. знаний о психофизиологии человека и творческом процессе было немного, психология как наука только начинала свой путь, поэтому вполне естественно в театральный поиск включилась идея заимствовать некоторые способы работы с психофизикой из культурной традиции Востока. Восточные практики – это методы работы с телом и сознанием с целью раскрытия потенциала человека и его трансформирования, известные нам сегодня как йога, китайские направления духовно-телесных практик (цигун, тай-цзи и др.), дзен-медитация и др. Методы работы с психофизикой, открытые в восточных практиках, уже более ста лет используются в отечественной педагогике. Мы намерены посмотреть на методику Н.В. Демидова с точки зрения восточных методов

работы с психикой, с тем чтобы расширить возможные пути движения в данном направлении.

*Методы исследования.* Основными методами исследования являются сравнительно-исторический, функциональный и типологический анализ методической литературы, написанной как о самом методе Н.В. Демидова, так и в параллели с другими направлениями в актерской педагогике, анализ методик восточных практик в контексте их применения в театральном образовании, а также синтез и обобщение имеющегося педагогического опыта, как собственного, так и коллегиального.

*История вопроса.* Н.В. Демидов, как и К.С. Станиславский, стремился постигнуть тайну вдохновения, и его основным инструментом в этом процессе стал внутренний мир артиста-человека, а точнее – его творческая интуиция. В 1965 г. была издана книга Н.В. Демидова «Искусство жить на сцене». В 2004-2009 гг. в Санкт-Петербурге вышло под редакцией М.Н. Ласкиной 4-х томное издание трудов Н.В. Демидова [7], которое сразу привлекало серьезное внимание представителей разных сфер культуры. Появились и продолжают появляться исследования, книги и статьи, посвященные методу Н.В. Демидова [2, 4, 8, 11]. Главным в методе Н.В. Демидова является воспитание способности слышать актером внутренние импульсы и следовать по ним, как по своеобразным маякам, через них вбирать предлагаемые обстоятельства и рождать точную индивидуальную незапрограммированную реакцию на сценические события. Так воспитывается творческая свобода, заключающаяся именно в умении «слышать» себя, свой организм, свою реакцию, свой отклик на воображаемую реальность. Именно такой подход и роднит метод Н.В. Демидова и восточные практики, интерес к которым значительно возрос как раз к моменту формирования системы К.С. Станиславского.

Остановимся на некоторых фактах биографии Н.В. Демидова, которые сформировали его личность и повлияли на создание метода. Н.В. Демидов родился в Иваново (тогда Иваново-Вознесенск) в театральной семье. Мальчик тяжело болел в детстве и даже пытался свести счеты с жизнью [2, с. 10], но сам исцелил себя, создав специальную гимнастику. Его выздоровление – результат самодисциплины и управления собственной психофизикой. Он сформировал в себе

способность к изменению психофизического состояния на высоком результативном уровне. Далее Н.В. Демидов открывает в Иваново-Вознесенске филиал атлетического общества Петербурга, где и применяет разработанную им программу психофизической подготовки спортсменов. Именно в это время в Европе и в России изобретаются новые способы работы с телом, опираясь на концепцию целостности тела и психики. После окончания медицинского факультета Московского университета Н.В. Демидов работает в клинике Д.Д. Плетнева, специализируется в психиатрии. Таким образом, у Н.В. Демидова был собственный опыт возможности психофизической трансформации и медицинского образования. В эти же годы он серьезно интересуется восточными учениями, в частности, йогой и тибетской медициной, которая основана на буддийских учениях и включает в себя различные методы психорегуляции. Методику Н.В. Демидова мы не будем подробно пересказывать – в нее можно погрузиться, прочитав его труды [7]. Речь идет о специальных этюдах, воспитывающих в обучающихся чувство внутренней свободы. Обучающимся дается текст, он не разбирается, а просто повторяется, то есть на нем какое-то время фиксируется сознание. Затем идет этап «забывания» текста, то есть с него снимается внимание сознания. И на третьем этапе студенты должны «услышать» внутренний импульс, позыв к чему-либо (к повороту головы, к движению, к действию) и дать собственному организму возможность следовать данному импульсу. Так рождается импровизационный этюд. По методу Н.В. Демидова надо научиться быть свободными при определенных ограничениях, которыми в том числе, являются и диалоги.

*Результаты исследования.* Обозначая основные принципы учения Н.В. Демидова и анализируя их в свете духовно-телесных учений Востока, мы так или иначе касаемся их в сравнении с системой К.С. Станиславского. И К.С. Станиславский [13, с. 88], и Н.В. Демидов вдохновлялись восточными учениями, однако К.С. Станиславский пытался их рационализировать и вывести систему работы актера от сознательного к бессознательному, а Н.В. Демидов исходил из иррациональных основ подлинного творчества и, вероятнее всего, основывался и на опыте работы с собственной психофизикой. Сегодняшняя наука подтверждает огромные ресурсы, скрытые в

нашем бессознательном, однако вопрос о способах их активизации по-прежнему остается открытым. В то же время именно Н.В. Демидову удалось нащупать пути к работе с бессознательными структурами психики артиста. Он ставит под сомнение принцип работы К.С. Станиславского по элементам и предлагает целостный подход в этюде на воспитание творческой свободы. Н.В. Демидов неоднократно обращается к образу «сороконожки» (основная идея заключается в том, что если спросить сороконожку, как она двигается, то она просто не сможет сделать ни шагу) [7, Т.2. с. 72-73]. Речь идет о том, что само разделение неделимого творческого процесса на элементы убивает что-то главное – то, что запускает и питает состояние вдохновения. Излишнее рационализирование творческого акта губительно для самого творчества как такового. Для развития западной и российской цивилизаций было свойственно стремление дойти до первоэлементов, до своего рода атомов – будь то вещество, речь, явление искусства, рукотворное изделие, анатомия и пр. Новая наука – психология – тоже стремилась анализировать и раскладывать, не случайно многие психологи отмечали разрыв между научной и экспериментальной психологией. Естественно, что бесконечная аналитичность приводит к истощенности метода, разложенное на части требует обобщения, осмысления, этап анализа закономерно приводит к этапу синтеза. И в целом, в науке и искусстве с начала XX в. и далее рождается концепция целостного подхода к науке, к человеку, к психике человека. На Востоке целостный подход превалировал и в медицине, и в духовно-телесных практиках, и этим объясняется такая востребованность восточных практик в работе с психофизиологией.

В Восточной культуре человек – не венец творения, а часть мироздания, и тело в духовных учениях никогда не противопоставляется духу, а является материальным проявлением духовного мира. Отсюда вытекает и медицинская парадигма: физические недуги могут быть следствием психологических проблем. Эта парадигма – взаимозависимости физического от психического – осваивается западной культурой с начала XX в. Для восточного мировоззрения характерны ориентация на внутренний мир и на интуитивное постижение мира. А так как человек воспринимается как часть мироздания, то и основа восточной медицины состоит в том, что человеческий организм, по сути, состоит из тех же суб-

станций, что и остальной мир. В частности, в основе его организма те же четыре основные стихии, или вариации данных составляющих. Так, в тибетской медицине: тепло-свет, пространство, воздух, вода, твердые вещества из почвы [1, с. 11]. Крупнейшим знатоком тибетской культуры, в том числе медицины, был П.А. Бадмаев [1] – бурят по происхождению, окончил восточный факультет Санкт-Петербургского университета и Медико-хирургическую Академию (ныне Военно-медицинская Академия), вел собственный прием в Санкт-Петербурге на Литейном проспекте и как врач консультировал царскую семью. Именно в петербургской врачебной школе П.А. Бадмаева Н.В. Демидов изучал тибетскую медицину [13, с. 13]. Естественно, он разделял и целостный подход к организму человека в широком смысле, что мы и видим в его методике. Совершенно понятно, что целостность – это не сумма элементов, это новое качество на более высоком уровне. Поэтому анализ и синтез, элементы К.С. Станиславского и целостный подход Н.В. Демидова – это две стороны одной медали, это янь и инь тренировочного процесса подготовки артиста: тренировать элементы, чтобы затем при целостном подходе получить качество более высокого уровня. Демидовский подход никоим образом не отрицает открытия К.С. Станиславского. На тот момент необходимо было понять, из чего состоят психические процессы актера, для этого и потребовалось деление на элементы. В йогическом учении даны уровни (яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи) – от простого к сложному – от установок и упражнений с телом, с дыханием к работе с сознанием, но при этом на каждом уровне задействован весь организм. Например, посредством упражнений с телом прорабатываются психические функции, через работу с дыханием освобождается тело и происходит концентрация сознания. В этом смысле элементы К.С. Станиславского – первая ступень, этюды Н.В. Демидова – следующая, а далее свободу, найденную в этих демидовских этюдах, надо научиться применять в каждом спектакле. Н.В. Демидов высвечивает проблему, которая возникает при работе только с элементами. Но принимая во внимание всю перспективу обучения, мы, работая с вниманием, все равно затрагиваем и восприятие, и тело, и воображение. Работа с элементом – это дверь, через которую открывается или включается организм целостно.

Н.В. Демидов считает, что начинать творческий процесс нужно уже с особого творческого состояния, которое по своей природе является бессознательным. К.С. Станиславский подходит к нему через разбор и принятие актером предлагаемых обстоятельств, посредством сознательного включения воображения. В восточных духовно-телесных учениях нет понятия творчества, зато понятие нирваны и сатори очень близко к творческому состоянию. Н.В. Рождественская на лекциях отмечала: «...в восточной традиции понятие «творчество» не существует. Вместо него есть понятие «нирваны» - состояния внутренней гармонии и отрешенности от всех внешних воздействий, прозрения высшей мудрости, выход сознания в высшие, далекие от обыденности сферы» [12]. Современная наука занимается исследованием особых состояний сознания, одним из которых является и вдохновение. О том, что актерский творческий процесс – это особое состояние сознания, отличное от нормального (бытового), пишет в докторском исследовании Л.В. Грачева, предлагая работу с сознанием сделать частью актерского тренинга. «Это как работа с мышечными группами: для начала нужно осознать их разделенность, чтобы потом бороться с хроническими очагами зажимов отдельно. Так и здесь нужно вначале осознать, что сознание может иметь разные состояния» [5, с. 69]. Л.В. Грачева ставит вопрос о том, что педагог и студент должны владеть техниками изменения сознания и отмечает, что состояние вдохновения, творческого подъема, которые пытались описать поэты, философы, художники – «эти, уже «старинные» открытия, имеют современные психофизиологические подтверждения об особых измененных состояниях сознания, сопутствующих творческому самоощущению.<...> Следовательно, не учитывать в актерском тренинге намерения обучения студентов управлению состояниями сознания уже нельзя» [5, с. 70-71]. Творческое самоощущение и есть одно из высших измененных состояний сознания. Не случайно в статье С.Г. Геллерштейна «Наука о творчестве», написанной еще в 1960-х гг., сделан акцент на открытия, сделанные Н.В. Демидовым в области психофизиологии творческих процессов [3].

Итак, Н.В. Демидов начал работать с изменением сознания артиста – в частности, это состояние «забывания текста», пустоты сознания, или

«чистого листа», пройдя через которое возможно войти в творческое состояние, услышать себя, задействовать глубины своего подсознания – те самые импульсы, которые и учит улавливать демидовский метод. Самым древним из дошедших до нас способов работы с сознанием, а также его изменением, является йога. Н.В. Демидов изучал йогу не только как любитель, но и как врач, и, безусловно, его методические открытия сделаны исходя и из методов работы, основанных на восточных практиках, а также их принципов.

Остановимся подробно на моменте «забывания текста» в демидовских этюдах. «Забывание текста» в методике Н.В. Демидова воспринимается и является наиболее сложным этапом его техники. Именно здесь больше всего появляется сомнений у практиков театра. Этот момент вызывал вопросы и у М.О. Кнебель, которой было написано предисловие к книге Н.В. Демидова «Искусство жить на сцене», вышедшей в 1965 г.: «Не могу согласиться с Н.В. Демидовым, что этот способ открывает наиболее эффективный путь к подлинной, органической жизни на сцене. Во всяком случае, он представляется мне менее плодотворным, чем этюды-импровизации, о которых так пренебрежительно отзывается автор книги» [10, с. 8]. Л.В. Грачева справедливо считает, что это самый сложный и, наверное, до конца не ясный момент методики [4, с. 92]. Она же отмечает проблему разного понимания демидовских этюдов [5, с. 79], указывая в качестве одной из причин этого недостаточность информации по поводу смысловой сущности понятия «забывания». Исследователь пишет о технике «забывание текста» как способе выхода в измененное состояние сознания [4, с. 91-92], в котором заблокированные воспоминания всплывают и становятся осознаваемыми, и, таким образом, поле сознания (осознания) расширяется, в процесс включается подсознание, растворяется ограничивающее творчество рациональное начало и артист входит в поле творческого поиска, спонтанности и сиюминутного рождения реакций, мышления, действий и целостного поведения, сопровождающегося тем самым искомым вдохновением. Анализируя материал книги А.А. Малаева-Бабеля «В театральной школе Николая Демидова» [11], Л.В. Грачева делает вывод о том, что «забывание» и есть изменение состояния сознания, которое обретается и в медитации, и в подлинном творчестве: «Все термины наводят на

мысль о сходности демидовского процесса «разминки» — подготовки к выполнению базового упражнения с процессом погружения в особое состояние сознания, достигаемое в медитации, при внушении или в гипносомнамбулизме... Значит, все-таки демидовские «забывание» и «пустота» требуют изменения состояния сознания? Этого не нужно бояться, но нужно, наконец, признать» [4, с. 93]. Возможно, сама формулировка «забывание» несколько усложняет процесс, поскольку, когда мы хотим что-то забыть, наше сознание на этом сильнее концентрируется. Да и сам момент «забывания» уж слишком оппозиционируется основным посылам системы К.С. Станиславского, что и отметила М.О. Кнебель. На самом же деле этот момент означает вход в нейтральное состояние психики, или, как звучит в терминах йоги, первая ступень сосредоточения сознания есть отказ от посторонних мыслей, что, безусловно, является изменением состояния сознания, позволяющим более глубоким слоям психики вступить в творческие процессы.

Ослабление рациональных механизмов является основой и метода Н.В. Демидова, и методов работы с сознанием в восточных практиках, собственно, это база для усиления бессознательных процессов. О разной степени развития тормозных механизмов Н.В. Демидов пишет, сравнивая способ работы актера аффективного и эмоционально-волевого типа [7, Т. 3, с. 378-379]. Н.В. Демидов был занят изобретением способа, при котором тормозная система психики могла бы быть ослаблена на время творческого процесса. Момент «забывания» текста и есть опустошение, или нейтральное состояние, и мы можем говорить об открытии совершенно иного подхода к творческому процессу, нежели те, что были предложены ранее, в том числе и в школе К.С. Станиславского. В восточных практиках предполагается поиск ясности, пустотности, тишины сознания — это и есть искомое, с этого состояния сознания начинаются и демидовские этюды. И сам Н.В. Демидов пишет о возможной большой перспективности состояния пустотности сознания [7, Т. 3, с. 378-379]. Как мы уже отмечали, Н.В. Демидов часто пользуется терминологией йогического учения, в частности, в четвертой книге в подглаве «О промежутке между двумя мыслями»: «Это период покоя между двумя бурями мысли. Природное состояние нашего природного «Я» (Упанишады) <...> Я — светильник; мир образов — масло; творческий процесс —

огонь. Чтобы зажечь светильник, нужны тишина и покой. Это состояние — недооцененная вещь. Надо раздуть ее в могущественнейший прием. Не зря же индусы в главе «Сил» отводят ей особое место. Срывы ритма — не есть ли это *laya*» [7, Т. 3, с. 369-370]. Лайя — термин йогического учения, обозначенный в Упанишадах и означающий преодоление двойственности сознания, то есть внутреннего дискурса, и слияние с божественным, и именно такое состояние чрезвычайно близко к состоянию вдохновения. Само слово «лайя» переводится с санскрита как ритм. Таким образом, мы можем предположить, что срывы ритма есть ослабления ритмических колебаний мысли, то есть остановка деятельности сознания, которая и является методом йоги. Концентрация на пространстве между двумя мыслями — это тоже способ изменения сознания, поскольку данная техника позволяет изменить поток мышления. Лайя — это один из видов тантрического направления йогических практик, который предполагает трансформацию энергий для преобразования сознания. Йога есть концентрация сознания, его обуздание и управление им. Так исторически сложилось, что внутри учения йоги родилось много практик работы с изменением сознания. В первой главе «Йога-сутрах» имеется определение: «Йога есть сосредоточение <...> прекращение деятельности сознания» [9, с. 86-87]. Само понятие сосредоточения применяется к остановленному сознанию, а остановленное сознание — и есть точка пустоты, в которой отсутствуют мыслительные колебания, и это открытие, сделанное внутри учения йоги, сегодня широко применяется в психотерапии и, собственно, обладает продуктивным потенциалом для актерского тренинга.

Н.В. Демидов на страницах своих книг и заметок много пишет о губительности рациональных подходов в творческих процессах. Он размышляет о недооцененности состояния покоя, того промежутка между рациональными вибрациями нашего мозга и сознания — о состоянии до рождения, точнее, до оформления мысли, состояния, в котором открыты пути из подсознания. Попасть в это «промежуточное» состояние сознания возможно несколькими путями, но именно это состояние должно быть спровоцировано на этапе «забывания» текста, который и есть выход за пределы сознания, границей которого условно служат словесное формулирование, выход в более глубокие пласты психики. В «Йога-сутрах» Патанджали описаны приемы работы с

сознанием. В итоге, благодаря очищению сознания от аффектов, или, говоря современным языком, от фильтров восприятия и высокому уровню сосредоточения, или концентрации сознания, достигается самадхи – освобождение, просветление, что является религиозным актом, которого мы касаться не будем. Но в описании стадий самадхи есть интереснейшие открытия, касающиеся работы с психикой и сознанием. В тексте Патанджали определены стадии трансформации сознания, которые подводят к высокому уровню концентрации сознания – самадхи. Эти стадии являются абсолютно рабочим механизмом изменения состояния сознания. Эти стадии: сарвитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, ананда и асмита [9, с. 27]. Савитарка – это стадия, при которой слово и его значение, а также идеи (понятия), связанные с ними, и произношение соединены воедино. А нирвитарка – это та трансформация, при которой мы осознаем отдельно понятие и слово, которым оно обозначается, а также идеи, с ним связанные, в том числе и произношение как определенную звуковую вибрацию. Это может быть применено и к собственной личности, когда мы отделяем от себя свое имя и свои роли или ролевые функции и, таким образом, осознаем, что ни имя, ни ролевые функции не есть мы в полной мере. Такое восприятие помогает нам прикоснуться к более глубокому и настоящему нашему «Я», сняв с него «шелуху» социально-психологических установок. Мы можем погрузиться в дословесное мышление и восприятие. «Следующая ступень – недискурсивное сосредоточение (nirvitarka) – характеризуется свободой от наслоения умозрений, связанных с такими средствами познания, как словесное свидетельство и умозаключение. В этом состоянии сосредоточения объект предстает сам по себе, в своей собственной форме, окрашивающей сознание. Именно такое восприятие в состоянии недискурсивного сосредоточения и выступает «семенем», из которого возвращается смысл <...> словесного свидетельства и логического вывода в качестве источника истинного знания» [9, с. 27]. Эта стадия сознания погружает нас в иное, более глубокое восприятие – не рациональное. Н.В. Демидов, говоря о «забывании текста», предполагал, по всей видимости, именно выход сознания за рациональные барьеры, чтобы актер научился слышать подсознательные импульсы. В статье Д. Фельдшуха «Актер и дзэн»

[15, с. 82] утверждается, что состояние дзэн является оптимальным психическим состоянием для творчества. Состояние же дзэн описывается как единство активного и пассивного начал, то есть альфа- и бета-волны активизируются одновременно: этим объясняется двойственность актерского существования – персонаж активно действует, а сам актер-человек созерцает этот процесс. Автор статьи говорит о наличии мощного психофизического состояния функциональной эффективности, которое и есть творческое состояние, и может быть воспитано дзэн-практиками. Основная характеристика данного состояния – спонтанность, и в то же время – концентрация. Обучение дзэн – это обучение интуитивному движению и познанию в противовес рациональному (интеллектуальному). Исходя из философии дзэн, творчество рассматривается как поток за пределами сознания и, собственно, подход к такому бессознательному как источнику творчества искали и К.С. Станиславский, и Н.В. Демидов, и М.А. Чехов. Автор статьи утверждает, что дзэн-состояние является оптимальным для творческого процесса. Из подобных поисков рождается и метод Н.В. Демидова с «забыванием текста», цель которого – открыть путь идеям и опыту из подсознания. «Забывание» текста – это выход из дискурсивного, оформленного в слова мышления для включения подсознания, которое функционирует (работает) в большей степени образами, картинками, импульсами, которые и пробиваются в момент тишины сознания и на следующем за «забыванием» этапе их и надо научиться улавливать и идти за ними. Безмыслие – термин, который часто встречается в книгах и исследованиях Л.В. Грачевой, состояние безмыслия близко к освобождению сознания, которое является искомым и на этапе «забывания текста» в демидовских этюдах. «После непродолжительной разогревающей разминки участникам предлагается полностью расслабиться и на внутреннем экране увидеть голубое небо. Нужно вглядываться в синь неба и ни о чем не думать. Если мысль-облако появляется на этом экране, ее нужно спокойно отправить за его пределы. Это состояние сознания – безмыслие – достигается не сразу, но при настойчивом ежедневном повторении упражнения процесс освобождения сознания будет занимать все меньше и меньше времени» [6, с. 116]. Освобождение сознания является первичным шагом творческого

процесса. В восточных практиках освобождение сознания и есть то самое расширение восприятия за счет снятия фильтров восприятия, что помогает практикам выйти в высшие состояния сознания. Сами фильтры восприятия толкают к штампованному существованию и изображению. Н.В. Демидов в отечественной театральной педагогике первым обратил внимание на состояние «покоя» и «тишины» сознания, сегодня этот посыл чрезвычайно востребован и изучается как психологией, философией, так и наукой о театре. «Итак, очевидно, что творческое самочувствие вообще и актерское творческое самочувствие, в том числе, связаны с появлением особого состояния сознания, каким бы образом оно не возбуждалось. Очевидно также, что «вспышка» или «озарение», или «инсайт» порождают некие причинно-следственные связи не рациональным обдумыванием, а мгновенным преодолением границы бессознательное — сознание. И вроде бы туда устремляется личный опыт ко времени осознанной» [4, с. 9]. Л.В. Грачева продолжает в своих трудах исследование механизмов выхода актерской психики за пределы рациональных механизмов. Но именно Н.В. Демидов первым в отечественной педагогике обратил внимание на данную проблему.

*Выводы.* Таким образом, Н.В. Демидов, будучи врачом, сумел подойти к творческому процессу актера с несколько иной стороны. Именно он познакомил К.С. Станиславского с йогой, он изучал основы тибетской медицины и применял свои знания при разработке методики. Н. В. Демидов в основу положил именно целостный подход к тренировке психофизического аппарата, первым поставил вопрос о работе с изменением сознания. Его этюдная техника включает этап «забывания» текста и именно этот этап и есть точка изменения сознания. Н.В. Демидов поставил вопрос о первичности творческого состояния и о возможности самого такого подхода, искал способы мгновенного включения подсознания в творческий процесс, способы отключения рациональных блокировок сознания. Подобные подходы к работе с сознанием можно встретить в восточных практиках. На самом деле и К.С.

Станиславский, и Н.В. Демидов искали путь к верному творческому состоянию прежде всего. У К.С. Станиславского прослеживается целевой ориентир: его открытия – метод физических действий, учение о сверхзадаче и др. – дают продуктивный рациональный подход к работе над ролью в спектакле. У Н.В. Демидова в основе – творческая свобода и следование внутренним импульсам, рожденным в результате восприятия, развития творческой индивидуальности, что служит раскрытию актерского потенциала и может быть применено в работе над спектаклем, в том числе.

Л.А. Богданова [2] отмечает, что сходство системы К.С. Станиславского и метода Н.В. Демидова состоит в стремлении к подлинной правде на сцене, которая, соответственно, возможна при достижении определенного творческого состояния, характеризующегося необходимой творческой свободой. Разницу исследователь видит в путях достижения данной цели. Соответственно, К.С. Станиславский идет путем от сознательного к бессознательному, методика Н.В. Демидова направлена сразу на включение подсознания. У К.С. Станиславского в результате разбора нащупывается действие, а у Н.В. Демидова действие рождается в результате верного восприятия. А верное восприятие – это и восприятие первого внутреннего импульса, или призыва к действию. Действие у Н.В. Демидова в этом смысле не формулируется, оно рождается изнутри, от бессознательных процессов.

В.М. Фильштинский называет наследие Н.В. Демидова педагогией будущего: «Я считаю, что Демидов — это выдающийся педагог, это педагогика будущего <...> Обратите внимание, какое замечательное название: «Искусство ЖИТЬ на сцене». Не играть, не действовать на сцене, а именно жить...» [14, с. 139]. Одним из путей современной педагогики является поиск способов активизации подсознательных процессов психики актера в процессе сценического акта, и наследие Н.В. Демидова, опирающееся во многом на восточные практики, является фундаментом для поисков в данном направлении.

1. Бадмаев, П. Чжуд-ши. Главное руководство по врачебной науке Тибета / П. Бадмаев. – М., Центрполиграф, 2020. – 319 с.
2. Богданова, Л. А. Школа актерской индивидуальности Н. В. Демидова / Л. А. Богданова. – М., ГИТИС, 2017. – 165 с.
3. Геллерштейн, С. Г. Наука о творчестве / С. Г. Геллерштейн // Демидов Н. В. Творческое наследие. В 4 т. Т. 2: Искусство жить на сцене. – СПб, Гиперион, 2004. – С. 7 - 11.

4. Грачева, Л. В. Аффективная память по К. С. Станиславскому и упражнения Н. В. Демидова (Affective memory in Stanislavsky's and Demidov's exercises) / Л. В. Грачева // Вестник Академии русского балета им. Вагановой. – СПб., 2019. №2 (61). – С. 88-99.
5. Грачева, Л. В. Психотехника актера в процессе обучения в театральной школе: теория и практика: дис.... д. иск. 17.00.01/ Л. В. Грачева. – СПб., 2005. – 494 с.
6. Грачева, Л. В. Тренинг в работе актера над ролью/ Л. В. Грачева. – СПб., СПбГАТИ, 2010. – 180 с.
7. Демидов, Н. В. Творческое наследие: в 4-х томах / Под ред. М. Н. Ласкиной. Т. 1. – СПб.: Гиперион. – 424 с. 2004, Т. 2. – СПб.: Гиперион, 2004. - 560 с.; Т. 3 – СПб.: Нестор-История, 2007. - 480 с.; Т. 4. – СПб., Балтийские сезоны, 2009. - 656 с.
8. Иванова, А. Актерский тренинг. Демидовский подход/ А. Иванова. – М., ГИТИС, 2021. - 138 с.
9. Классическая йога: «Йога сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья» / Перевод с санскрита, введение, комментариев и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. Российская Академия Наук, Памятники письменности Востока. – М., 1992. – 260 с.
10. Кнебель, М. О. Об этой книге и ее авторе/ М. О. Кнебель // Демидов Н.В. Искусство жить на сцене. – М.: Искусство, 1965. С.8-17.
11. Малаев-Бабель, А. А. В театральной школе Николая Демидова / автор ст. и сост. А. А. Малаев-Бабель. – М.: ГИТИС, 2018. - 445 с.
12. Рождественская, Н. В. Место современных психотехник в профессиональном обучении актера/ Н. В. Рождественская. – СПбГАТИ, 2003 (записи лекций, из личного архива).
13. Черкасский, С. Д. Станиславский и йога/ С. Д. Черкасский. – СПб., СПбГАТИ, 2013. – 88 с.
14. Фильштинский, В. Открытая педагогика / В. Фильштинский. – СПб, Балтийские сезоны, 2006. – 368с.
15. Feldshuh, D. Zen and the Actor // The drama Review, Cambridge University Press (UK). – 1976. – № 20. – P. 79-89).

## **THE EASTERN PRACTICES AS ONE OF THE SOURCES OF N. DEMIDOV'S METHOD**

© 2023 M.E. Aleksandrova  
*Maria E. Aleksandrova, Senior Lecturer  
of The Department "Directing and Acting of The Puppet Theater"  
E-mail: [aleksandrova2006@yandex.ru](mailto:aleksandrova2006@yandex.ru)  
Russian State Institute of Performing Arts  
St. Petersburg, Russia*

The practice of Demidov's sketches is widely used in theatrical pedagogy today. N. V. Demidov had a medical education, studied Tibetan medicine and suggested K. S. Stanislavsky to use the psychophysics work technics in acting accumulated in yogic teaching. In his own method, N. V. Demidov was looking for ways to actively include irrational mechanisms of the psyche in the process of acting, which is the basic of the desired state of creative inspiration, which is a special state of consciousness and is actively studied by modern science. The author of the article analyzes the connections between Demidov's approach and some provisions of the spiritual and bodily teachings of the East, which are the basis of work with psychophysics and have been attracting the attention of theater teachers for many years. Working with consciousness is one of the main directions explored by Eastern teachings, and it was thanks to acquaintance with Tibetan medicine, yoga, N. V. Demidov managed to get close to the subtle, elusive layers of the psyche and provoke the nature of the artist to a unique, free, creative existence on stage. It is in the XXI century that the Demidov's approach becomes extremely popular.

*Key words:* demidov 's sketches, oriental practices, theatrical pedagogy, psychophysics of the actor, inspiration, special state of consciousness

DOI: 10.37313/2413-9645-2023-25-92-63-71

EDN: NYWYCB

1. Badmaev, P. Chzhud-shi. Glavnoe rukovodstvo po vrachebnoi nauke Tibeta (Zhud-shi. The main guide to the medical science of Tibet) / P. Badmaev. – М., Tsentrpoligraf, 2020. – 319 с.
2. Bogdanova, L. A. Shkola akterskoi individual'nosti N. V. Demidova (N. V. Demidov School of Actor's Personality) / L. A. Bogdanova. – М., GITIS, 2017. – 165 с.
3. Gellershtein, S. G. Nauka o tvorchestve (The Science of creativity) / S. G. Gellershtein // Demidov N. V. Tvorcheskoe nasledie. V 4 t. Т. 2: Iskusstvo zhit' na stsene. - SPb, Giperion, 2004. – S. 7 - 11.

4. Gracheva, L. V. Affektivnaia pamiat' po K. S. Stanislavskomu i uprazhneniia N. V. Demidova (/ L. V. Gracheva // Vestnik Akademii russkogo baleta im. Vaganovoi. – SPb., 2019. – №2 (61). – S. 88-99.
5. Gracheva, L. V. Psikhotehnika aktera v protsesse obucheniia v teatral'noi shkole: teoriia i praktika (Psychotechnics of an actor in the process of studying at a theater school: theory and practice): dis.... d. isk. 17.00.01/ L. V. Gracheva. – SPb., 2005. – 494 s.
6. Gracheva, L. V. Trening v rabote aktera nad rol'iu (Training in the work of an actor on a role) / L. V. Gracheva. – SPb., SPbGATI, 2010. – 180 s.
7. Demidov, N. V. Tvorcheskoe nasledie (Creative heritage): v 4-kh tomakh / Pod red. M. N. Laskinoi. T. 1. – SPb.: Giperion, 2004. – 424 s., T. 2. – SPb.: Giperion, 2004. – 560 s.; T. 3 – SPb.: Nestor-Istoriia, 2007. – 480 s.; T. 4. – SPb.: Baltiiskie sezony, 2009. – 656 s.
8. Ivanova, A. Akterskii trening. Demidovskii podkhod (Acting training. Demidov's approach) / A. Ivanova. – M., GITIS, 2021. – 138 s.
9. Klassicheskaia ioga: «Ioga sutry» Patandzhali i «V'iasa-bkhash'ia» (Classical Yoga: "Yoga Sutras" by Patanjali and "Vyasa-bhashya") / Perevod s sanskrita, vvedenie, kommentarii i rekonstruktsiia sistemy E. P. Ostrovskoi i V. I. Rudogo. Rossiiskaia Akademiia Nauk, Pamiatniki pis'mennosti Vostoka. – M., 1992. – 260 s.
10. Knebel', M. O. Ob etoi knige i ee avtore (About this book and its author) / M. O. Knebel' // Demidov N.V. Iskusstvo zhit' na stsene. – M.: Iskusstvo, 1965. – S. 8-17.
11. Malaev-Babel', A. A. V teatral'noi shkole Nikolaia Demidova (At the theater school of Nikolai Demidov) / avtor st. i sost. A. A. Malaev-Babel'. – M.: GITIS, 2018. – 445 s.
12. Rozhdestvenskaia, N. V. Mesto sovremennykh psikhotehnik v professional'nom obuchenii aktera (The place of modern psychotechnics in the professional training of an actor) / N. V. Rozhdestvenskaia. – SPbGATI, 2003 (zapisi lektsii, iz lichnogo arkhiva).
13. Cherkasskii, S. D. Stanislavskii i ioga (Stanislavsky and yoga) / S. D. Cherkasskii. – SPb., SPbGATI, 2013. – 88 s.
14. Fil'shtinskii, V. Otkrytaia pedagogika (Open pedagogy) / V. Fil'shtinskii. – SPb, Baltiiskie sezony, 2006. – 368 s.
15. Feldshuh, D. Zen and the Actor // The drama Review, Cambridge University Press (UK). – 1976. – № 20. – R. 79-89).