|  |
| --- |
| ***«В обществе давно пора начать сознательно культивировать духовные процессы здоровья. Другого способа вернуть здоровье у человечества нет.»***  ***БИОГРАФИЯ*** |
|  |
| http://aggs.ru/foto/family/1.gif    Алексей Васильевич Бояршинов родился 8 июня 1923 года в Москве, на Полянке. Отец — Василий Иванович Бояршинов, работал руководителем отдела в Госплане, мать — Валентина Филипповна Бояршинова (Сенченко) — учителем в школе. У Алексея был старший брат Борис, 1920 года рождения.     "Мои родители были чистые люди. Мама говорила, что я родился "в рубашке". Как я понимаю, в ту пору между моими родителями было особенное чувство откровения и http://aggs.ru/foto/family/2.gifдоверия. Такое состояние взаимности и чистой любви имеет огромное значение для ребенка".    Семья жила скромно, как тогда говорили — "на партминимуме". Ничего лишнего в доме. Было много книг. Иногда отец водил семью в столовую Госплана, если оставались лишние талоны на питание. Василий Иванович любил в редкие свободные минуты мастерить что-нибудь дома. И сыну старался привить это увлечение. Алеше купили набор маленьких столярных инструментов. "Отец своим примером приучал меня с ранних лет делать любую работу с увлечением, с аппетитом".  http://aggs.ru/foto/family/3.gif    Часто ходили в театры, в том числе на спектакли МХАТа. Образ К.С.Станиславского ярко отпечатался в памяти Алексея.     В 1938 году родителей репрессировали как "врагов народа". Отца расстреляли, мать получила 10 лет лишения свободы. *"Что сделал Сталин? Он сознательно использовал защитное стремление человека объединяться с другими против внешнего и внутреннего врага. Сталин, как и Иван Грозный, убрал оппозицию, заставил человека через страх быть бескомпромиссным, честным, целеустремленным"*.http://aggs.ru/foto/family/5.gif     Все нехитрое имущество и вещи изъяли при обыске. Алеша и Борис были предоставлены воле судьбы. Всю заботу о младшем брате взял на себя Борис. Как дети "врагов народа", они не могли получить то образование, какое хотели. Борису все-таки удалось поступить в Московский торфянойhttp://aggs.ru/foto/family/4.gif институт, Алеша учился в ФЗУ на слесаря. "Мне потом всю жизнь приходилось доказывать, что я — честный, чистый человек".     В июне 1941 года Алексей и Борис Бояршиновы записываются в действующую армию добровольцами. В марте 1942 года Борис, проявив мужество в бою, был смертельно ранен. Алексей, еще не зная о смерти любимого брата, продолжает писать ему письма.      Алексей с боями прошел всю войну. Приходилось ходить в разведку. "Война, в первую очередь — тяжкая работа. Но впервые я почувствовал, что такое человеческое откровение, именно на войне, когда попал в окружение в брянских лесах. Перед лицом смерти, когда нечего терять, когда прекращается "игра" друг перед другом, из людей полилось откровение — откровение ко всему: к власти, к отношению мужчины и женщины — ко всему…" http://aggs.ru/foto/privat/3.gif    В 1943 году, в самом начале сражения на Курской дуге, Бояршинова в очередной раз ранило. "Если бы не это ранение, то, скорее всего, я бы не выжил в той мясорубке. Тогда мало кто уцелел". Судьба его хранила... Но война оставила много отметин. Одна, практически смертельная, в область сердца: 14 осколков от разрывной пули остались наhttp://aggs.ru/foto/privat/2.gif всю жизнь. "В будущем победа в Великой Отечественной войне будет оцениваться историками не как победа Сталина и даже не как победа "передового строя", а как превосходство творческой позиции искусства К.С.Станиславского".     После войны, демобилизованному сыну "врагов народа" было трудно устроиться на работу, еще труднее — получить образование. Он голодал, подрабатывая где придется, освоил несколько профессий. Например, научился шить шапки, изготавливать модельную обувь. "Если я их делал, то такого фасона, что ни у кого больше не было. Старался даже в этом найти неординарное".     Резко ухудшилось здоровье из-за перенесенных ранений. Из-за перебитого нерва левая рука стала отниматься, развился двухсторонний тромбофлебит, мучили страшные головные боли. Врачи от него отказались, как от безнадежного. И тут пришла спасительная мысль: "А что будет, если больной человек начнет вспоминать и тренировать эмоции здорового человека?"     Взяв эту мысль за основу, уже через год Бояршинов полностью восстанавливает свое здоровье. "Многому я научился у детей и у больших мастеров искусства". Это было началом его исследований.      Остались только до конца жизни те 14 осколков — их невозможно было удалить. Время от времени они давали о себе знать, мешали.      Отступили болезни. К удивлению окружающих, знавших его какhttp://aggs.ru/foto/privat/1.gifбольного и немощного человека, Бояршинов стал активно заниматься спортом. Играл в водное поло и в футбол за клубную команду "Торпедо". "За что мы любим смотреть футбол. Казалось бы, глупость — двадцать два бугая гоняют мяч по полю. Оказывается, нет. Спортсмен-профессионал через сопереживание передает зрителям новые феноменальные возможности: великолепный дриблинг, выверенный пас, феноменальный бросок вратаря".      В 1948 году Алексей привез мать из ссылки. В вагоне, где они ехали, было много уголовников. Когда Алексей вышел на минуту из купе, мать согнали с полки. "Я, прошедший войну, ходивший в разведку, был отчаянным парнем. Взял за ворот того типа: "А ну, пошел отсюда". И прибавил пару слов. Всю эту компанию как ветром сдуло. Мать, знавшая меня, как интеллигентного, воспитанного сына, была изумлена".      У Алексея был приятный бархатный баритон. Будучи "душой компании", онhttp://aggs.ru/foto/privat/7.gif любил петь, участвовал в заводской самодеятельности ЗИЛа. И вот, в 1957 году, он становится лауреатом Всемирного фестиваля молодежи и студентов. Последовало приглашение в Московский театр оперетты. Затем работа в Московской филармонии, съемки в кинофильмах. "В театр я пришел уже в возрасте. Молодые роли исполняли артисты помоложе, старые — заняты маститыми. Да к тому же, будучи человеком прямолинейным, ни перед кем не лебезил. Вот и играл на второстепенных позициях".      Коллеги, между тем, стали замечать, что Бояршинов чем-то отличается. Особенно это было заметно на гастролях, когда он выступал с собственной программой, где читал стихотворения и исполнял песни. Говорили: "После тебя трудно выступать, все внимание на себя берешь". Так что, со временем его выступление перемеcтили в конец концерта.      Из-за того, что он не смог получить своевременно музыкальное образование, иногда происходили курьезные случаи. Однажды, в самом начале актерского пути, Алексей пришел на прослушивание к известному педагогу по вокалу Барсовой, сестре знаменитой солистки Большого театра. "Барсова меня и спрашивает: — Что петь будем? — Народную. "Ямщика". — В какой тональности? — А что это такое? — ?! Нашли тональность. Спел. — Да... — говорит Барсова — Не знаю, кем Вы потом будете, но учиться Вам надо обязательно".      Алексей Бояршинов учится у известных педагогов того времени. Узнает массу профессиональных секретов. "У знаменитого баритона Голенда я взял тонкое физическое упражнение "сморщить нос". Оно нужно, чтобы вскрыть дыхание. У другого вокалиста я подсмотрел упражнение "низкое У".      Бояршинов запомнил, как в нем по этапам происходил сложный процесс постановки голоса. В дальнейшем он сам разработал совершенно уникальные упражнения по работе над голосом. "Пока что педагоги ставят голос натаскиванием. Если у педагога и ученика певческий угол совпадает, то тогда получается. А я сначала помогаю найти главное: особенное, "певческое" духовное состояние".      Надо отметить, что у Алексея Васильевича была очень редкая, феноменальная память на тонкие духовные переживания и на чисто физиологические и мышечные реакции от этих переживаний. Подобная память была у К.С.Станиславского. В первом томе сочинений "Моя жизнь в искусстве" Станиславский подробно описывал свои внутренние ощущения от игры Шаляпина, Дузе, Сальвини, других великих мастеров сцены. Причем он вспоминает, что на каждого из них была совершенно особенная реакция. Поэтому, обладая такой памятью, внимательностью, осознавая тонкие физические и духовные процессы, К.С.Станиславский мог и другим помочь находить творческое состояние.  http://aggs.ru/foto/sample-1963/1.gif    Алексей Васильевич, выступая на сцене, все время сталкивается с таким явлением: "Почему один актер может "захватить" зал, а другой — нет? Хотя и двигаются, и говорят они, казалось бы, одинаково? Порой артист старается изо всех сил, а ничего не получается. В чем феномен большого актера? За что мы его любим?" Все эти вопросы бесконечно занимали Бояршинова.      "Большой артист во время выступления подсознательно ведет много контролей: театральный, сценический, текстовый, образный, музыкальный, голосовой (вокальный), плюс жизненный контроль и сверхсознание. Эту возможность артист передает людям, в этом — фундаментальная закономерность сопереживания и многомерностьhttp://aggs.ru/foto/sample-1963/3.gif возможностей человека и человеческого сообщества. Будущее актера — контролировать в сравнении и передавать на осознанном уровне эту возможность".      Два года он внимательно изучал труды К.С.Станиславского. "Станиславского я понял, когда стал читать его письма. Письма к друзьям написаны с одним состоянием, к любимой — с другим, к администратору — с третьим. Почему? Почему мы все время меняем свое состояние?"      Уже в 80-х годах Алексей Васильевич так говорит о К.С.Станиславском: "Станиславский — это не система, это учение. Смысл учения Станиславского: "Искусство — это храм, где на сцене артист должен прожить кусочек жизни, нужный людям".  http://aggs.ru/foto/sample-1963/2.gif    Был еще момент, заставивший Бояршинова задуматься, уже с другой стороны, над своими возможностями. Однажды у знакомой актрисы перед спектаклем очень сильно разболелась голова. Она обратилась к Бояршинову с просьбой сделать хоть что-нибудь. "Я посмотрел ей в глаза и вдруг вспомнил, как у меня после войны сильно болела голова. Потом образно вспомнил, как эта боль у меня проходила. И сейчас же актрисе стало намного лучше".      В 50-60-е годы появилось много литературы по йоге и другим методамhttp://aggs.ru/foto/sample-1963/5.gifоздоровления. Начинался бум йоги. Алексей Васильевич "перелопатил" все труды, которые тогда были. "Все эти вещи я не только знаю, но и умею. Могу себе и другому расслабить любую часть тела, снять боль. Одно дело запомнить много, другое — уметь. А то сейчас, извините, много "йогнутых".      "Осознать то, что я делаю, мне помогло сочетание восточной мудрости, лучших традиций театра и русской классической литературы".      Алексей Васильевич уходит из театра, прекращает концертную деятельность, чтобы полностью заняться самостоятельной исследовательской работой. Несколько лет он прожил на немыслимо маленькие деньги, не получая ничего за труд, требующий колоссального духовного и физического напряжения. Он так и прожил до конца жизни очень скромно в маленькой одиннадцатиметровой комнате.      Так как учетная карточка актера была на киностудии им. Горького, его иногда приглашали на эпизодические роли. Таким образом он снялся в фильмах "Щит и меч" в роли сержанта разведроты, "Семнадцать мгновений весны" — в роли министра Шпеера, "Центровой из поднебесья" — в роли тренера американской команды по баскетболу. "Наверно, это хорошо, что я не стал известным, признанным актером, хотя вполне мог бы им стать. Иначе и не пошел бы по нестандартному пути".   http://aggs.ru/foto/sample-1975/5.gif   В 1972 году Алексей Васильевич Бояршинов пришел в одну из групп йоги и предложил провести занятие "Актерская Гимнастика чувств и эмоций". В результате вся группа вместе с руководителем стала заниматься у него.      "Йоги идут к духовному через физическое. Делают упражнение и интуитивно ищут при этом более высокое состояние. И обязательно нужен гуру. Без гуру нет йоги. Он помогает ученику своим состоянием снять инстинкты самосохранения, которые мешают человеку подняться выше. А что если наоборот: сначала осознанно найти определенное духовное состояние, а потом закрепить его физически? К тому же самому, к чему ведет йога, но на порядок быстрее".      И действительно, состояние пранаямы, к которому в традиционной йоге идут годами, занимаясь высоко в горах в ашрамах, Бояршинов помогал найти человеку уже на третьем-четвертом занятии. Оказывается, это в первую очередь особенное духовное состояние, в котором каждая клеточка нашего организма как будто бы изумительно приятно дышит. "Дыхание, дыхание... Почему во всех восточных трактатах в первую очередь — дыхание? Дыхание — это основа основ. В западном искусстве большой певец передает нам колоссальные возможности дыхания".      "Я взял из искусства самые безобидные, самые хорошие духовные состояния, которые нас бесконечно трогают, которые вложены в каждого и являются основой человека. Их очень хорошо видно в ребенке. А взрослый все больше их утрачивает. Но если он сохраняет их, то становится выдающимся музыкантом, ученым, актером, спортсменом. Не случайно такие люди похожи на больших детей. Еще Лев Толстой призывал учиться у детей главному — искусству быть счастливыми".      Алексей Васильевич смог понять, как в самом себе тренировать этиhttp://aggs.ru/foto/sample-1990/1.gifсостояния, культивировать их в гармонии. Потом, как актер, научился передавать их точно голосом. Как режиссер, создал новую форму искусства, которая позволила зрителю основное внимание направить на свои собственные духовные процессы, поставить на них акцент. В обычных формах искусства это не удается, зритель может только приблизительно прислушаться к собственным переживаниям. Открытие Бояршинова позволяло разобраться в тонких духовных процессах человека на уровне строгого знания. И, наконец, восточная традиция помогла Алексею Васильевичу Бояршинову найти способы тренировки и закрепления духовных состояний.      Актерская Гимнастика чувств и эмоций, позже названная как Актерская Гимнастика Гармонического Совершенства (АГГС) стала приобретать популярность в Москве. Занятия обычно проходили в спортивных залах школ. Публика была самая различная: доктора наук и спортсмены, домохозяйки и педагоги, всевозможные специалисты по целительству и рабочие, беременные мамы и мамы с детьми всех возрастов. По сути, это был театр одного актера — Бояршинова.      "Искусство — это не борьба за жизнь, не столкновение характеров, искусство — вопреки отражению действительности, многоликости целей, через сопереживание (в будущем через осознанное сопереживание) поднимает человека на более высокую созидательную позицию духовного и физического здоровья. Тогда это искусство подлинное, тогда оно нравственно".      "Искусство вышло из религии, оно несет веру. Искусство — это не воздействие, оно может себя только предлагать".      Взяв за основу один из основных принципов искусства — не воздействовать, а предлагать через сопереживание, Алексей Васильевич, как актер и режиссер, предлагал вместе с ним вспомнить, прожить духовные состояния, знакомые нам с детства: добрую улыбку, аппетит к жизни, слезы радости и умиления, зевок, прекрасный отдых, изумительно приятное дыхание, необычайно много сил и нежности. Проживая каждый раз заново, свежо, ярко, предлагал почувствовать, ощутить их вкус каждой клеточкой нашего существа. Поразительный эффект от таких спектаклей достигался не только и столько от набора положительных состояний, которые сами по себе тоже хороши. Бояршинов вкладывал в эти состояния положительного стресса свою уникальную духовную натренированность, натренированность тонких взаимосвязей, приобретенных за многие годы.    http://aggs.ru/foto/sample-1990/3.gif  "Для войны нужен Суворов, для здоровья — Алексей Васильевич". Тот или иной процесс иногда передают нам великие мастера сцены. Но такое полное сочетание духовных процессов здоровья, да еще в сконцентрированной, чистой форме было только в Актерской Гимнастике Бояршинова.      Важнейшим моментом в исследованиях Алексея Васильевича было выделение из всей многогранности человеческого бытия двух основных ипостасей — созидательной творческой и агрессивно-защитной.      "Созидательные свойства — как из того, что есть, сделать лучше. Это обязательно — откровение, доверие, уважение достоинств и исправление недостатков". "Защитная доминанта (защитить себя, победить другого любым дозволенным или недозволенным путем, самоутвердиться) в качестве основы мирной жизни безнравственна. Кроме того, неправильно натренированные защитные состояния — причина функциональных заболеваний".      Очень много факторов субъективных и объективных привело к тому, что многие годы Бояршинов возводил в гармонию эти процессы. Убеждаясь на практике, что его работа приносит пользу людям и может приносить еще неизмеримо большую, он стал пытаться отдать свое знание всем.      "Я никогда не собирался ничего открывать. Мне было просто бесконечно интересно, я никогда и не предполагал, что открою нечто большое. А если б специально хотел — так никогда бы ничего и не сделал".      Почему люди не замечали этого открытия? Слишком оно было неординарным: предельно простым и одновременно очень сложным. Открытие меняло многие представления о природе человека. Для того, чтобы его хоть немножко воспринять, нужно было быть открытым, как ребенок открыт окружающему миру. И нужен был информационный прорыв.      "Я думал: приду к ученым, расскажу. Они обрадуются, скажут — молодец, давай скорее мы это возьмем. — Как бы не так. И в науке думают только о себе." То же происходило, когда он обращался на телевидение, к власть предержащим.      Открытие было сделано на уровне осознания закономерностей живых, все время меняющихся, трудно уловимых, неосознаваемых ранее духовных процессов. И Алексей Васильевич, все время находя новое в этой области, передавал свое знание другим в виде бесед, творческих встреч, исполнения вокальных произведений, ведения Актерской Гимнастики, чтения стихов. — "Иду дальше…"      Он каждый раз образно, на больших амплитудах проживал свое понимание духовных процессов человека, проживал то, о чем говорил… и не писал книг о своей работе. "Бумага кончилась…" — говорил он, имея в виду невозможность напечатанным словом передать сотни тысяч нюансов мироощущений.      Бояршинов хотел выразить свое открытие, свое уникальное образное видение в удивительных фильмах осознанного сопереживания, создать видеоазбуку и видеоязык духовных процессов. Мечтая о совершенстве человека, он понял, каким образом каждый может поставить в себе акцент на защитных и созидательных процессах и привести их в гармонию. Чтобы каждый человек, владеющий этим живым знанием, мог в первую очередь передавать другим людям процессы здоровья независимо от своего рода деятельности. — "Для того, чтобы человечество вернуло хотя бы элементарное здоровье". Более http://aggs.ru/foto/sample-1990/2.gifтого — Бояршинов показал на практике, что открываются совершенно новые пути развития человеческого сообщества, основанные на осознанной концентрации созидательной структуры человека.      Остались аудио- и видеозаписи с его живой речью, аудио- и видеоварианты Актерской Гимнастики, видеозаписи исполнения вокальных произведений, записи творческих вечеров, выступлений на радио и телевидении. По ним можно увидеть, какой это Человек и что он сделал для человечества. Дай нам Бог понять информацию, содержащуюся в этих материалах в ближайшие десятилетия… а потом идти дальше. Даже имея то, что осталось сейчас, взяв за основу его образную мысль, можно многое сделать нам всем. |
| **А.Горнаев, 2001** |
|  |