

УДК 159.923.2
ББК 88.3
У76

Редактор Любовь Любавина

Усов М.

У76 Невидимый Клоун: Как не бояться быть собой / Михаил Усов. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 288 с., ил.

ISBN 978-5-9614-3670-9

Клоуны не боятся быть смешными, они разбивают шаблоны и нарушают общепринятые правила с детской легкостью, а многим из нас не хватает именно этого.

Автор книги Михаил Усов, артист знаменитого Cirque du Soleil и профессиональный клоун с 36-летним стажем, написал эту книгу для тех, кому непросто выступать на публике, кто не верит в себя и не может поймать свое состояние «потока» — состояние Невидимого Клоуна. Автор уверен: чтобы раскрепоститься, понять себя и вернуть ощущение счастья из далекого детства, надо мыслить вне шаблонов и внутренних страхов. Михаил Усов делится с читателями своей методикой и предлагает ряд простых упражнений, которые позволят в нужный момент добиться естественности, расслабленности и открытости. Усвоить навыки помогут иллюстрации известного испанского художника-карикатуриста Анхеля Идигораса.

УДК 159.923.2
ББК 88.3

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru.

© Михаил Усов, 2021
© Ángel Idígoras, иллюстрации, 2021
© ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-3670-9

Содержание

Предисловие.....	7
------------------	---

Часть I Тайминг

Глава 1	
Время Невидимых Клоунов.....	13
Глава 2	
Где живут Невидимые Клоуны и как с ними встретиться?.....	37
Глава 3	
Успех.....	53
Глава 4	
Разделяй и властвуй.....	72
Глава 5	
Король Судьбы.....	92
Глава 6	
Секреты Клоуна.....	109

Часть II Характер

Глава 7	
Кого я играю?.....	143

Глава 8	
Король Абсурда.....	156

Глава 9	
Харизма.....	178

Часть III Состояние

Глава 10	
Рисунки в воздухе.....	199

Глава 11	
Король Сердца	213

Глава 12	
Масштаб и относительность	237

Глава 13	
Связь Невидимого Клоуна с Великим Зрителем ...	254

Глава 14	
Выбор за нами.....	269

Послесловие	277
-------------------	------------

Благодарности.....	283
--------------------	------------

Литература.....	286
-----------------	------------