

زبان بی واژه

از ژان سویران

JEAN SOUBEYRAN

در زمینه بدیهه سرائی نمایش ، شاگرد قابلیت و استعداد بازی خود را کشف میکند ، با آن تمرین می کند و آنرا توسعه می بخشد برای آنکه به آفرینش برسد . او یاد میگیرد که شخصیت خود را در خدمت احساس ، فضا و حالت نمایش بگذارد و بدین ترتیب است که احساس وزن را در خود بوجود می آورد . او معانی « زمان » و « جا » را درک می کند . زیرا که شاگرد نباید مکانیسمی باشد که اگر حرکاتی را به آن نشان بدهیم عیناً تکرار کند ، بلکه او باید خود آفریننده و مخترع باشد .

بنابر این شیوه درس پانتومیم جدید در دو جهت مخالف آغاز می شود . در تمرین های نخستین بدیهه سرائی از شاگرد خواسته نمی شود که به بدنش فکر کند . بلکه برعکس باید آنچه را که در زمینه تمرین های بدنی آموخته است در تمرین بدیهه سرائی کنار بگذارد و فراموش کند .

اما در تمرین های فنی باید تمام توجه خود را به بدن خود معطوف کند و از احساس و بیان چشم بپوشد .

هرچه کار پیش می رود دوشاخه پانتومیم بهم نزدیک می شوند تا آنجا که بهم می پیوندند و یکی میگردند . زیرا در طی تمرین های

پانتومیم جدید در دوزمین می تواند آموخته شود . دوزمین که در نگاه نخست باهم مغایر به نظر می رسند . از سوئی با قلمرو فن بدنی سروکار داریم و از سوی دیگر با بدیهه سرائی نمایش .

در زمینه فن بدنی هنرآموز با بدن خود و امکانات آن آشنا می گردد .

یاد میگیرد که از بدن خود یک اسباب کار مطمئن و منظم بسازد . شاگرد با شناخت مکانیسم ها ، واکنش ها و مقاومتهای بدنی روبرو می گردد و با تنبلی ذاتی خویش به نبرد بر می خیزد . او باید به مقاومت های بدن خود آگاه باشد تا بتواند بر آن غلبه کند . تا بتواند بدن خود را نرم و روان کند . تنها در این صورت است که می تواند بعدها بدن خود را در خدمت نمایش پانتومیمی بگذارد ، یک واقعه که بوسیله پانتومیم بیان می گردد .

اینجا سخن از ورزش عادی نیست ، بلکه این تمرین هائی است حساب شده که با انجام آنها بدن پیوسته زیر نظر و کنترل فکر قرار دارد .

تحصیل فن بدن زمانی به پایان آمده است که شاگرد آنرا بکار می گیرد بدون آنکه به آن بیندیشد .

پانتومیم ساده میکند ، سلسله رویداد را خلاصه و فشرده میکند . پانتومیم از « معمولی » عجیب و جالب را بیرون می کشد . پانتومیم زیبایی را نمی طلبد ، حقیقت را می طلبد .

زبان بی واژه فن خیالی بدن

هنگامی که هنرپیشه از یاد ببرد که بهمراهی بدنش پا روی صحنه گذاشته است ، میتواند فراموش کند که باید هنر بدنرا بیاموزد .
آتین دکرو

تشریح يك میم

در نخستین تمرین های پانتومیم بدن انسان را به طرزی کاملاً ابتدائی مطالعه میکنیم همانگونه که يك بچه از بدن انسان نقاشی میکند يك خط عمودی نمودار ستون فقرات است . ابتدای آن يك دایره که « سر » است . دو خط موازی یکی در بالای ستون فقرات که شانههاست ، یکی در پائین که باسن است . از شانه ها دو خط بازو جدا می شود . از باسن دو خط پاها - دست ها و پاها زیاد مورد توجه نیست . از آغاز تمرین ها با آنها کاری نداریم . در این جا با بدن انسان ، بدن میم در تمام سادگی و هماهنگی آن ، روبرو هستیم این اسباب کار ماست .

ستون فقرات

در اینجا محور بدن را می بینیم . اعضا به این محور چسبیده اند ، سر ، بازوان ، پاها .

سر مرکز فکر است بوسیله اوست که دنیای خارج در وجود انسان دخول می کند ، سر مرکز چهارچس است :

بدیهه سرائی شاگرد با توجه به شخصیت و بازی و احساس خود ، پیوسته به وسائل بیان خود می افزاید ، بدون آنکه خود متوجه شود ، در تمرین های بدیهه سرائی از امکاناتی که در طی تمرین های فنی بدست آورده است استفاده می کند برعکس از طریق انضباط هرچه بیشتر و دقیقتر بدنی ، موفق میشود فن را به حد کمال بیاموزد و از یاد ببرد . از این راه فن را با بازی بدیهه می آمیزد و به حد عالی می رساند .

در این نقطه است که بدیهه سرائی نمایش و تمرین بدنی که تا این تاریخ از هم جدا بودند ، در پانتومیم به یگانگی می رسند . و کمال تسلط به بدن و احساس است که در شاگرد چنان قدرتی بوجود می آورد که قادر میگردد هنر بزرگ را کشف کند و از خود عبور دهد . شاگرد از این گذر است که به « میم » راه می یابد « يك ورزشکار پراحساس » :

Athlete Affectif

عنوانی که ژان لوئی بارو به هنرمند میم داده است .

چند سخن اساسی

پانتومیم تظاهر نمایش نیست . اگر تماشاگران آنرا نمی فهمند ، اشتباه آنها نیست ، خطا از میم است .

تماشاگر نباید بعداً ، بلکه همزمان با اجرا بفهمد من حتی دلم می خواهد بگویم قبلا میم انتظار تماشاگر را برمی آورد .

تماشاگر میم تماشاگر عادی نیست ، فعالانه در نمایش شرکت میکند .

پانتومیم رویداد است .

در پانتومیم همچون رقص حرکت برای نفس حرکت وجود ندارد . حرکت ، ایست ، حالت با هیجان و وزن ، از واقعیت برمیخیزند

بینائی ، شنوایی ، بویائی و چشائی .
دستها - امتداد بازوها - که دستگاه
اصلی تماس هستند : وظیفه دارند مستقیماً با
دنیای خارج تماس حاصل کنند، لمس کردن ،
گرفتن ، دادن .

پاها وسیله‌ای هستند برای حرکت دادن
بدن انسان (راه رفتن) هر حرکت بدن از
ستون فقرات ریشه می‌گیرد و بوسیلهٔ اعضاء به
خارج می‌رسد .
ستون فقرات يك محور دینامیک است .
این محور حرکت انسان را معین می‌کند .
پایان و هدف کار انسان در مرکز ثقل
بدن او قرار دارد .

نقطه مرکزی

مرکز دینامیک انسان میان سینه و شکم
یعنی روی ناف قرار دارد . مطابق قاعدهٔ برش
طلائی فیثاغورث . نقاشان رنسانس بدن انسان
را در این نقطه به دو بخش تقریباً مساوی
تقسیم می‌کردند .
میم از اینجا نفس می‌کشد .

از این نقطه نیازها و احساس بوجود
می‌آید و از آنجا به طرف سینه بالا می‌رود .
به هنگام تهدید ، بدن انسان در این نقطه
حالت دفاع به خود می‌گیرد . وقتی انسان خود
را برای يك پرش یا دو آماده می‌کند ، تمام
قدرت خود را در این نقطه جمع می‌کند .
هر چه آدم می‌گیرد به سوی این نقطه
می‌برد و از این نقطه است که چیزی را به
کسی می‌دهد .

هر چه را می‌کشیم به طرف این نقطه
است و هر چه را از خود می‌رانیم از این نقطه
می‌رانیم .
پیش از اینکه به ژرفای بدن راه بیابیم

و کوچکترین جزئیات را تجزیه و تحلیل کنیم ،
باید نخست متوجه بدن خود بشویم ، آنرا
بشناسیم و امکانات آنرا بدانیم . نخستین
تمرین میم اینست که متوجه بدن خود بشود .

حالت شروع

بدن در حالت عادی و طبیعی راست می‌ایستد
(دکرو به این حالت می‌گویند برج ایفل
زیرا که بدن به نیمرخ برج ایفل شبیه است)
باسن و سینه يك خط راست می‌سازند - شانه‌ها
و بازوها ، آزاد است . سر راست با نگاه به
طرف جلو .

در تمرین‌های نخستین پاها و باسن
بدن را نگهدارند مثل پایه‌ای که مجسمه
را نگهدارند .

بازوها هنوز نقشی ندارند ، وجود سر
را فقط وزن آن اثبات می‌کند ، سنگینی سر
را ستون فقرات تحمل می‌کند . سر مثل توپی
است که روی چوب ژونگور می‌چرخد .

نقطه تمرکز متحرک

در حالت آغاز من توجه خودم را به ستون
فقرات با ۳۲ مهرهٔ آن که روی هم قرار دارد
مطوف می‌کنم من افکارم را بسوی نخستین
مهره که مهرهٔ گردن است و سر را به بدن
وصل می‌کند ، متمرکز می‌کنم و نقطهٔ تمرکز
را بوجود می‌آورم . این نقطه آرام از بالا به
پائین می‌لغزد و مهره‌ای را پس از مهره دیگر
و سر انجام تمام ستون فقرات را به زیر
می‌کشد .

نقطهٔ تمرکز تا کمر حرکت می‌کند و
در همه این احوال با سن راست سر جای خود
ایستاده است . اینجا باید امتحان کنم و ببینم
آیا سر و بازوهایم راحت‌اند یا نه .

در بخش دوم این تمرین نقطه تمرکز در

جهت مخالف . در امتداد ستون فقرات حرکت می کند و ستون فقرات را مجبور می کند که حالت عمودی خود را دوباره حفظ کند.

در این تمرین نخست ما يك اصل کلی را می آموزیم که برای تحصیل و مطالعه میم حائز کمال اهمیت است : مبارزه میان يك عامل فعال (تمرکز متحرك) و يك عامل غیر فعال (ستون فقرات) این مبارزه را خود میم بوجود می آورد اما نه اتفاقی و ندانسته ، بلکه دانسته و با زیر نظر گرفتن این مبارزه بوسیله اراده

تمرین دوم ستون فقرات

در اینجا نیز باز نقطه تمرکز متحرك نقش اساسی دارد.

اما انجام حرکت ستون فقرات به طرف جلو نیست بلکه بطرف چپ یا راست است، مهره گردن ، بدستور نقطه تمرکز متحرك به طرف راست منحرف می شود ، سر بطرف پائین کشیده می شود و همه ستون فقرات تا کمر بطرف راست یا چپ پائین می آید. باسن و پاها مانند معمول بی حرکت می ماند ، سر و دستها کاملاً آزادند وقتی من آزاد بودن آنها را بازرسی کردم ، نقطه تمرکز متحرك دوباره از مهره ای به مهره دیگر بالا می رود.

ما در ضمن مطالعه متوجه خواهیم شد که هر گامی که به پیش برمی داریم با مشکلات غیر قابل پیش بینی و شکفتنی ها روبرو خواهیم

گشت . در واقع بدن ، بدون اینکه ما آگاه باشیم با حرکت غیر معمول مخالفت می کند ، برای اینکه در آغاز آن انضباط رانمی شناسد که ما می خواهیم به او تحمیل کنیم.

مثلاً ممکن است با سن نیز وقتی ستون فقرات خم شده ، غیر عمد تغییر موقعیت بدهد، آنهم از آن جهت که تعادل بدن را که به علت تا شدن بدن ، در خطر افتاده است حفظ کند.

تمرین سوم ستون فقرات

مرکز تمرکز متحرك این بار يك چرخش ستون فقرات را می طلبد که از مهره گردن شروع می شود و به مهره آخر ختم می گردد .

این تمرین در آغاز مشکل است زیرا که ستون فقرات بچرخش عادت نکرده است، البته در تمام تمرین ستون فقرات عمودی می ماند، وقتی مرکز تمرکز متحرك چرخش خود را انجام داد ، مهره گردن و ستون فقرات دوباره به حالت اول خود بازمی گردد.

این سه تمرین که ورزش بسیار خوبی هم هستند، شاگرد میم ها را متوجه وجود ستون فقرات و امکانات حرکتی آن می کنند، یعنی متوجه اطاعت ستون فقرات از اراده انسان.

پس از آنکه ما به ساده ترین معماری بدن خود پی بردیم، می توانیم آنرا در برابر دنیای خارج تجزیه و تحلیل کنیم .