

واکاوی «بدن ذهن» در متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی و شیوه بازیگری سایکوفیزیکال فلیپ زرلی^۱

مهدی ساکی^۲، نرگس یزدی^۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۲/۰۴، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۱/۲۸

صفحه ۹۷ تا ۱۱۹

Doi: 10.22034/theater.2024.206344

چکیده

مفهوم «بدن ذهن» در نزد افرادی که در پی آن‌اند تا دوگانه‌انگاری دکارتی ذهن-بدن را به معارضه بطلبند، بر یکپارچگی ذهن و بدن تأکید دارد. بر این مبنای بدن از ذهن جدا نیست و بالعکس. فرض‌های مرتبط با بدن ذهن در قرن گذشته در سیستم‌ها و شیوه‌های گوناگون آموزش بازیگری به جد مورد بحث بوده است. در بسیاری از شیوه‌ها و رویکردها به بازیگری و آموزش بازیگر مجزا قلمداد کردن بدن و ذهن و تأکید بر یکی از این دو و تقدم بخشیدن به آن و نادیده انگاشتن دیگری مشکلات و بدفهمی‌های بسیاری را به همراه داشته که پیامدهای آن در عمل و اجرا نیز به خوبی قابل مشاهده است.

متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی فرایندی دشوار و دقیق دارد که در عین حال به رهایی اجراگر منتهی می‌شود. با بررسی تمرین‌های متد سوزوکی پی می‌بریم که تمرکز آن‌ها عمدتاً بر این است که چگونه می‌توان بدن ذهن تک‌تک اجراگران را پرورش داد و قدرت جسمانی و آوایی، انرژی و کنترل، و تمرکز آن‌ها را تقویت کرد. فلیپ زرلی نیز با الهام از هنرهای رزمی آسیایی نظیر تای چی چوان و کالاریپایاتو و تکنیک‌های مدیتیشن سعی در فعال کردن بدن ذهن در اجراگرانش دارد به نحوی که در شیوه او بدن و ذهن در لحظه در قالب یک واحد یکپارچه عمل می‌کنند. در پژوهش حاضر تلاش بر این است که توازن بدن ذهن در فعالیت‌های سوزوکی و زرلی در تربیت بازیگر واکاوی شده و بررسی شود که چگونه هر یک از آن‌ها با بهره‌گیری از هنرهای بدنی و رزمی و نیز فلسفه‌های آسیایی در تلاش‌اند برای این مسئله بنیادین راه‌حلی بیابند و پرسش اصلی پژوهش این است که بدن ذهن در متد سوزوکی و شیوه تربیت بازیگر سایکوفیزیکال چگونه پرورش می‌یابد؟ یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که در تمرین‌های متد سوزوکی همسو با هنرهای رزمی سنتی ژاپنی بدن ذهن بازیگران به خوبی پرورش می‌یابد. از سوی دیگر در بازیگری سایکوفیزیکال زرلی نیز که متأثر از یوگا و هنرهای رزمی آسیایی است، پرورش بدن ذهن نقش محوری دارد و اجراگر با بدن ذهن پرورش یافته قادر می‌شود حضور صحنه‌ای قدرتمندی را به نمایش بگذارد.

واژگان کلیدی: بدن ذهن، تاداشی سوزوکی، متد سوزوکی، بازیگری سایکوفیزیکال، فلیپ زرلی

۱. این مقاله مستخرج از پروژه پایان‌نامه کارشناسی ارشد مهدی ساکی با عنوان «واکاوی «بدن ذهن» در متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی و شیوه بازیگری سایکوفیزیکال فلیپ زرلی» در رشته بازیگری، دانشگاه هنر، دانشکده بین‌المللی فارابی، در تاریخ شهریور ۱۴۰۱ با راهنمایی دکتر نرگس یزدی دفاع شده است.

۲. کارشناس ارشد بازیگری تئاتر، پردیس بین‌المللی فارابی، دانشگاه هنر تهران، تهران، ایران. Email: mehdisaki1974@yahoo.com

۳. استادیار گروه تئاتر، دانشکده سینما و تئاتر، دانشگاه هنر تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول). Email: n.yazdi@art.ac.ir

۱. درآمد

در طی سال‌ها بدن و ذهن به عنوان دو ماهیت مجزا از یکدیگر قلمداد می‌شدند و این دوگانه‌انگاری پیامدهای بسیاری را در حوزه‌های گوناگون، به خصوص در حوزه تئاتر و اجرا و در آموزش و پرورش بازیگر، به همراه داشته است. در غرب به خصوص در قرن بیستم، سیطره نمایشنامه‌های رئالیستی با شخصیت‌پردازی‌های دقیق، این فرض را به وجود آورده بود که بازیگر در صورتی در کار خود موفق است که به لحاظ روان‌شناختی بازی باورپذیری را ارائه دهد. البته لازم به ذکر است از قرن هجدهم در غرب دیدگاه رایج چنین بوده که بازیگری اصطلاحاً یا از «درون به بیرون» رخ می‌دهد و یا از «بیرون به درون». به این معنی که در بسیاری از سبک‌های بازیگری، بازیگری یا فرایندی روان‌شناختی یا همان رویکرد درون به بیرون قلمداد شده و یا فرایندی فیزیکی یا اصطلاحاً همان رویکرد بیرون به درون. حتی بسیاری از مربیان هنگامی که رویکردی یکپارچه به بازیگری را در نظر داشته‌اند، همچنان دو رویکرد بیرونی و درونی را مجزا از یکدیگر دانسته و به تلفیق آن‌ها اندیشیده‌اند. اما امروزه در پرتو یافته‌های نوین، میل به فرارفتن از مفاهیم دوگانه کاملاً فراگیر شده و مفهوم کل‌نگرانه بدن‌ذهن، فعالیت‌هایی را ترغیب می‌کند که به رابطه یکپارچه میان جسمانیت، اندیشه، عاطفه و بیان توجه دارند.

یافته‌های نوین در علوم شناختی، علم اعصاب، روانشناسی و زبان‌شناسی، فهم ما را از مغز، ذهن و مکانیسم‌های آن وسعت بخشیده و دیدگاه ما را درباره نحوه اندیشه، احساس و بیان خود تغییر داده‌اند. بنابراین، این دیدگاه که ذهن و بدن یکپارچه‌اند، موجب شده آموزش بازیگر در قرن بیست و یکم دستخوش تغییرات اساسی شود. در این میان، هم در شرق و هم در غرب تعدادی از متخصصان این

حوزه به این مسئله پی برده‌اند که توجه به پرورش بدن‌ذهن هنرجویان می‌تواند آن‌ها را برای اجرا در طیف گسترده‌ای از آثار مهیا سازد. بدیهی است در دوره معاصر که از بازیگران انتظار می‌رود در آثاری با شیوه‌های اجرایی گوناگون بازی و اجرا کنند، رویکردهای سنتی به پرورش بازیگر نه تنها دیگر بسنده نیستند، بلکه حتی ممکن است کاملاً در تناقض با هدف اجرا باشند. در پژوهش حاضر در آغاز مفهوم بدن‌ذهن از جنبه‌های مختلف اما با تمرکز خاص بر بدن‌ذهن در بازیگری بررسی شده است. در ادامه فعالیت حرفه‌ای تاداشی سوزوکی و مدت تربیت بازیگر او با محوریت بدن‌ذهن تشریح شده است تا نشان داده شود چگونه تاداشی سوزوکی با آگاهی از اهمیت این یکپارچگی، در تمرین‌های مدت تربیت بازیگر خود پرورش بدن‌ذهن تک‌تک هنرجویان را در نظر داشته و حاصل آن انرژی و کیفیت حضور صحنه‌ای اجراگر بر صحنه است. سپس فعالیت حرفه‌ای فلیپ زلی شرح داده شده است و نشان داده شده که بازیگری سایکوفیزیکی مورد نظر او با بهره‌گیری از یوگا، کالاریپاتو و تای‌چی‌چوان، از همان آغاز به پرورش بدن‌ذهن اجراگر توجه خاصی دارد. اصطلاح سایکوفیزیکی خود مبین این یکپارچگی است. اما آنچه اهمیت بازیگری سایکوفیزیکی را در عصر حاضر دوچندان می‌کند، هوشمندی او در توجه به این مسئله است که با افزایش چشمگیر محبوبیت هنر اجرا (پرفرمنس آرت) و آثار غیر رئالیستی و ابداعی، بازیگر/ اجراگر باید بتواند انرژی و حضور قدرتمندی بر صحنه داشته باشد. در این پژوهش واکاوی می‌شود که چگونه تاداشی سوزوکی و فلیپ زلی هریک به شیوه خاص خود توجه خاصی به پرورش بدن‌ذهن بازیگر/ اجراگر معطوف داشته‌اند. لازم به ذکر است این پژوهش لزوماً در پی مقایسه این دو شیوه تربیت بازیگر نیست، بلکه درصدد است نحوه پرورش بدن‌ذهن را در هریک از آن‌ها جداگانه

واکاوی کند. اهمیت این پژوهش از آن رو است که در کشور ما همچنان در بسیاری از دوره‌های تربیت بازیگر، شیوه‌ها و روش‌هایی که صرفاً یا بر وجوه روان‌شناختی یا بر بازیگری فیزیکال تأکید دارند، معمول‌اند. این معضل هنگامی جدی‌تر می‌شود که هنرجویان تصور درستی از این ندارند که به‌عنوان مثال، متد اکتینگ برای اجرای برخی آثار حقیقتاً مناسب نیست.

۲. پیشینه پژوهش

در زبان فارسی پایان‌نامه سجاد زارعی با عنوان «واکاوی آگاهی بدنی در روش تاداشی سوزوکی بر مبنای مؤلفه‌های فلدن کرایس و بهره‌گیری از آن برای هدایت بازیگر» در دانشگاه هنر تهران به بررسی این مسئله می‌پردازد که آگاهی بدنی در روش تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی تا چه اندازه با مؤلفه‌های فلدن کرایس هم‌خوانی دارد و نیز بر اهمیت توجه به آگاهی بدنی در فرایند هدایت بازیگر تأکید می‌ورزد.

مقالات بسیاری در قالب فصول کتاب‌هایی در زمینه بدن ذهن به زبان انگلیسی منتشر شده‌اند که از این کتاب‌ها در پژوهش حاضر بهره گرفته شده است. از میان سایر مقالاتی که در نشریات مختلف منتشر شده‌اند، می‌توان به این موارد اشاره کرد:

- لیومبلا هانچاروا^۱ در مقاله «درمان از طریق هنرهای رزمی: بازسازی بدن ذهن در تربیت بازیگر»^۲ که در سیزدهمین کنفرانس پژوهشی *General Sir John Kotelawala Defence University* در سال ۲۰۲۰ ارائه شده و سپس در مجموعه مقالات این کنفرانس به چاپ رسیده، در ادامه پژوهش‌های انجام شده درباره یکپارچگی بدن ذهن در هنرهای رزمی، به‌طور خاص به بررسی هنر رزمی سری لانکا آنگامپورا^۳ پرداخته و آن را به عنوان منبعی بالقوه برای پرورش آگاهی از بدن ذهن در تربیت بازیگر مورد واکاوی

قرار می‌دهد.

- هلن پاین^۳ در مقاله‌ای که با عنوان «بدن، از ذهنش سخن می‌گوید: رویکرد بدن ذهن برای بیمارانی با نشانگان نامشخص در انگلستان»^۴ که در سال ۲۰۱۵ در نشریه *The Arts in Psychotherapy* منتشر شده است، واکاوی خود را درباره تأثیر رویکرد مبتنی بر بدن ذهن بر چنین بیمارانی شرح می‌دهد. - تسو چونگ سو^۵ در مقاله «مابندفولنس و آگاهی شدت یافته در رویکرد سایکوفیزیکال فلیپ زلی به بازیگری»^۶ که در سال ۲۰۱۸ در نشریه *Comparative Literature and Culture* منتشر شده، با بهره‌گیری از منابع چینی و هندی ابتدا به تشریح رویکرد سایکوفیزیکال زلی به بازیگری پرداخته و سپس آن را مورد ارزیابی انتقادی قرار می‌دهد.

۳. روش پژوهش

این پژوهش به شیوه توصیفی - تحلیلی بوده و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و منابع معتبر اینترنتی انجام می‌شود.

۴. بحث

۱.۴. بدن ذهن

مسئله بدن ذهن را می‌توان از جنبه‌های بسیاری بررسی کرد. این مسئله می‌تواند مسئله‌ای علمی، معرفت‌شناختی، معناشناختی و یا کاربردشناختی باشد و در نتیجه تفسیرهای گوناگونی از آن ارائه شده است. به‌زعم برخی افراد، این مسئله، مسئله‌ای علیتی است و به برهم‌کنش علی میان پدیدارهای ذهنی و بدن مربوط می‌شود. درحالی‌که به باور برخی دیگر، این مسئله، مسئله‌ای شرح‌گرایانه است و مرتبط با این موضوع است که چه شرحی از پدیدارهای ذهنی می‌توان ارائه داد، که با دریافتی از جهان که علم معاصر برای ما فراهم کرده، هم‌خوانی داشته باشد (Crane, 2000).

همراه است و در این مورد انضباط و تأدیبات به معنای رام کردن ایگو و تحقق بینشی فراتر از چیزی است که ایگو بر فرد تحمیل می‌کند. اصطلاح کندو از قرن هفدهم به کار می‌رفت اما کاربرد رایج‌تر آن به عصر پس از دوره بازگشت سلطنت میجی^{۱۳} در سال ۱۸۶۸ و ظهور ژاپن به عنوان کشوری مدرن مربوط می‌شود. این واژه در معنای تحت‌اللفظی به معنی «شیوه یا طریقت شمشیر»^{۱۳} است و به یک شیوه یا طریقت زندگی اشاره دارد که انضباط و تأدیباتی را که از طریق فعالیت شمشیربازی به دست می‌آید تجسم می‌بخشد. اما حتی پیش از قرن هفدهم اصطلاحات دیگری نظیر «Kenjutsu»، «(heiho)»، «(kenpo)» و «(gekken)» به کار می‌رفتند که هر یک نشان‌دهنده تفاوت‌های اندکی در معنا بود که مختص دوران خاصی بود که آن اصطلاح در آن رواج داشت. شمشیربازی/کندو تحت تأثیر بودیسم، آیین کنفوسیوسی و شینتو بود (Kiyota, 1995: 45).

۱.۱.۱.۴.۴ «کی-آی»^{۱۴} و یکپارچگی بدن ذهن

در زبان انگلیسی معادل دقیق و مناسبی برای «کی-آی» وجود ندارد. اگر به یک واژه‌نامه ژاپنی-انگلیسی رجوع کنیم برای این اصطلاح، معادلی نظیر «فریاد زدن یا دادزدن به‌منظور هیپنوتیزم کردن یا مسحور کردن فردی دیگر با قدرت اراده» می‌یابیم. از حیث ریشه‌شناختی، این اصطلاح، اصطلاحی ترکیبی است که در آن «کی»^{۱۵} به انرژي و «آی»^{۱۶} به یکپارچگی اشاره دارد. به لحاظ تاریخی، اصطلاح «کی» (Ch'i)، ریشه چینی دارد. در سیاق فلسفه چینی، این اصطلاح به معنی نوعی منبع و سرچشمه زندگی است که به منزله قسمی عنصر مادی قلمداد می‌شود، و اعتقاد بر این است که در جهان جاری و ساری است. اما هنگامی که «کی» در اصطلاح ترکیبی «کی + آی» قرار می‌گیرد، و به‌طور خاص زمانی که مشخصاً در ارتباط با کندو به کار می‌رود، به‌نوعی

۱.۱.۴.۱.۱.۴ بدن ذهن در هنرهای رزمی

هنرهای رزمی، فرم‌هایی از نبرد هستند که یکپارچگی ذهن و بدن را به عنوان مبنایی برای بررسی و تمرین فرم‌های فیزیکی دفاع شخصی می‌کنند. اگرچه سبک‌های بسیار متفاوتی از هنرهای رزمی در طی سال‌ها تکوین یافته‌اند، بسیاری از فرم‌هایی که امروزه به کار می‌روند در باور به این‌که ویژگی پویا و قدرتمند یک مواجهه فیزیکی، استعاره‌ای نیرومند برای زندگی است، مشترک‌اند. خاستگاه دقیق هنرهای رزمی به روشنی معلوم نیست و مناقشات بسیاری پیرامون آن وجود دارد. بدیهی است که هنرهای رزمی انواع متعددی دارند که شرح تمامی آن‌ها در این مقال نمی‌گنجد. بنابراین، در اینجا صرفاً به تشریح انواعی از هنرهای رزمی پرداخته می‌شود که در بدنه پژوهش مورد استفاده قرار خواهند گرفت. این شرح و بررسی با محوریت یکپارچگی بدن ذهن انجام خواهد شد.

۱.۱.۱.۴.۱.۱.۴ کندو^{۱۷}

کندو ورژن مدرن شمشیربازی ژاپنی است. دکتر گوردون وارنر^{۱۸}، یکی از فعالان برجسته کندو در کتابی جامع با عنوان *این کندو است*^{۱۹} خاستگاه و سیر تحول این هنر رزمی را ارائه می‌دهد. او همچنین با اشاره به بوشی^{۲۰} و بوشیدو^{۲۱} به نحوه پرورش و بالندگی کندو و نیز کندوی مدرن پرداخته و در فصول مختلف کتاب تجهیزات مورد نیاز در کندو و قواعد آن، و نیز مراحل و تکنیک‌های مختلف آن را شرح داده است (Warner, 1964). یکی از ویژگی‌های مهم کندو کمک به رشد شخصی است. شمشیربازی به دست سامورایی‌ها در ژاپن دوره قرون وسطا و پیشامدرن پرورش یافت و این رشته امروزه نیز در ژاپن بسیار اهمیت دارد. کندو با دیسیپلین یعنی انضباط و تأدیبات

می‌کشد، اما آن نیز با ضربه‌ای تعیین‌کننده که وازا اری^{۱۸} نامیده می‌شود، به سرانجام می‌رسد. به نحو مشابهی در کندو، شینای^{۱۹} مستلزم سرعت و مهار است که ترکیب این دو ضربه تعیین‌کننده را ایجاد می‌کند. شمشیر، اره نجار نیست که بر روی یک برش بارها و بارها حرکت کند و ضربه مشابهی بر آن وارد کند، بلکه یک ضربه تعیین‌کننده که در کندو مورد نیاز است، مستلزم دقت است و دقت، انرژی سینرژستی را می‌طلبد. اما باید توجه کنیم که این یکپارچگی بدن ذهن است که این نوع انرژی را خلق می‌کند و نه کی-آی. درواقع کی-آی، محصول این یکپارچگی است. بدین ترتیب، این ذهن است که باید پرورش یابد و نه کی-آی. یک کی-آی مؤثر، اندورنه‌ای و اندامگانی است و صرفاً فریادی جنون‌آمیز نیست. در هنرهای رزمی، کی-آی باید مقتصدانه به کار رود.

۲.۱.۴. کالاریپاتو^{۲۰}

کالاریپاتو هنری رزمی است که خاستگاه آن کرالا^{۲۱} در هند بوده و قدمتی بیش از سه هزار سال دارد. به لحاظ ریشه‌شناختی این واژه از دو کلمه به زبان مالایالم^{۲۲} تشکیل شده که عبارتند از «کالاری» به معنای «مکان آموزش نبرد» و «پایاتو» به معنای تمرین. این هنر رزمی عناصری از علوم باستانی مربوط به ورزش رزمی ودایی^{۲۳} و طب ودایی را با هم ترکیب می‌کند، درحالی‌که هم‌زمان این دو را از طریق تکنیک‌های کاربرد سلاح، تمرین‌ها و ماساژ تغییر داده و دگرگون می‌کند. کالاریپاتو درجه بسیار بالایی از یکپارچگی سایکوفیزیکال را می‌طلبد. این سیستم در اصل به‌منظور پرورش جنگجویان طراحی شده بود. آن‌ها با این شعار که «سلاح، تنها بسط و امتداد بدن است» به پیش می‌رفتند و این شعار به‌خوبی پیوند نزدیک میان آموزش جسمانی و کار با سلاح را نشان می‌دهد. در آغاز

برون‌ریزی کلامی یک انرژی سینرژستی اشاره دارد که از «یکپارچگی بدن-ذهن» نشئت می‌گیرد. خاستگاه دقیق و روشن کی-آی و این‌که نخستین بار چه زمانی در شمشیربازی به کار رفت، مشخص نیست. روایتی وجود دارد مبنی بر این‌که کی-آی در اواخر قرن هفتم در ژاپن، توسط برخی از اعضای یک فرقه شینتو-تائوئیست-بودیست^{۲۴} که در اطراف کوه‌ها گردش می‌کردند و قدرت‌های ماورای طبیعی به دست آوردند، خلق شد و به کار رفت. در کندو، فرم‌های اصلی و مقدماتی کی-آی، ya و to هستند. اما یک کی-آی در کندو، صرفاً فریادی برای «ترساندن یا مسحور کردن» حریف نیست، بلکه تجلی، نمایش و گواهِ کلامی نوعی انرژی سینرژستی است که از یکپارچگی بدن ذهن ساطع می‌شود که مهم‌ترین عنصر را در نبرد کندو تولید می‌کند، این عنصر، مصمم بودن (قاطعیت) است (Alison, 1999, 295). مصمم بودن (قاطعیت)، مهم‌ترین عامل در نبردی که در میدان نبرد رخ می‌داد، به شمار می‌رفت. هنگامی که ساموایی با چندین حریف مواجه می‌شد، زمانی برای این نبود که با تک‌تک افراد به‌طور جداگانه به مقابله بپردازد و باید در لحظه قاطع و مصمم عمل می‌کرد تا بتواند جان خود را نجات دهد. مصمم بودن و قاطعیت، وجه مشخصه بسیاری از هنرهای رزمی ژاپنی نظیر کاراته، سومو و جودو است.

با مقایسه هنرهای رزمی غربی و ژاپنی پی می‌بریم بوکس مستلزم وارد کردن ضربه‌های مکرر و متوالی است، درحالی‌که در کاراته ضربه اول تعیین‌کننده است. به همین دلیل مسابقات بوکس چندین راوند ادامه می‌یابند، درحالی‌که مسابقه کاراته اساساً تنها شامل یک راوند است. همچنین کشتی غربی مدت‌زمان زیادی به طول می‌انجامد، درحالی‌که یک مسابقه سومو در چند ثانیه به اتمام می‌رسد. مسابقه جودو کمی بیشتر طول

۱.۲.۱.۴. یکپارچگی بدن ذهن در کالاریپایاتو

کالاریپایاتو یک «هنر بدنی» به شمار می‌رود و هنرجو تنها با تمرین و تکرار روزانه می‌تواند به «بیانگری بدنی»^{۲۴} مورد نظر دست یابد. هنگامی که بدن ذهن هنرجو این بیانگری مناسب را پیدا می‌کند، او به تدریج می‌تواند به وضعیت مطلوب و مورد نظر که بر طبق روایت عامیانه مانند لرد برهما، صاحب هزاران چشم شود و به عبارت دیگر «تمامی بدن به چشم بدل شود»^{۲۵} دست یابد. این وضعیت، وضعیت مطلوب آگاهی و آمادگی است که معمولاً با وضعیت شهودی و غریزی حیوانات در محیط زیست طبیعی‌شان که آماده‌اند به هر محرکی در آن محیط واکنش نشان دهند، قیاس می‌شود (Zarrilli, 1998, 19).

۲.۱.۴. بدن ذهن در یوگا

واژه «یوگا» از ریشه سنسکریت *yuj* برگرفته شده است که به معنای «به هم جفت کردن، به هم وصل کردن، یا به هم بستن، آماده ساختن، مهیا ساختن و متناسب ساختن» است (Monier-Williams, 1963: 855). یوگا یک روش هندوی باستانی برای یکپارچگی بدن ذهن است که به منظور دستیابی به روشنگری روحانی به کار می‌رود. همان‌طور که مطرح شد معنای تحت‌اللفظی این واژه، «وحدت و یگانگی» است که این وحدت و یگانگی، به پیوند روح انسانی با روح انگیزش‌بخش جهان اشاره دارد. در طی هزاران سال، شیوه‌های متعددی برای تحقق این وحدت و یگانگی مطلوب روحانی تکامل یافته‌اند. این روش‌ها شامل فعالیت‌هایی نظیر مطالعه متافیزیک و فلسفه، مدیتیشن، پرورش و تطهیر بدن جسمانی، و زیستی همراه با خدمت و سرسپردگی‌اند. امروزه در ایالات متحده، عمدتاً در کلاس‌های یوگا، بر

هنرجویان باید با تمرین کافی، مهارت‌ها و تکنیک‌های جسمانی را فراگیرند و به آن‌ها تسلط یابند و سپس تمرین با سلاح آغاز می‌شود. مربی به‌دقت هنرجویان را زیر نظر دارد و در مورد پیشرفت آن‌ها در زمینه تعادل، مهار، انعطاف‌پذیری، و استقامت اظهار نظر می‌کند.

در این هنر رزمی پرورش رویکرد ذهنی مناسب به اندازه تسلط جسمانی اهمیت دارد. این هنر به پرورش بدن/ ذهن هنرجو کمک می‌کند به این نحو که از طریق تمرکز توجه، تمرکز دقیق بصری، و تلاش فرد برای تسلط بر پیچیدگی‌های فرم، بدن و ذهن یکپارچه می‌شوند. همچنین نوعی حس خضوع و تواضع در هنرجویان پرورش می‌یابد زیرا آن‌ها درمی‌یابند برای این‌که به فرم تسلط یابند، به مهارت، شکیبایی و پشتکار نیاز دارند. علاوه بر این، از آن‌رو که هنرجو آگاه می‌شود که دیگر نیازی نیست از چیزی هراس داشته باشد، به نیرو و قدرتی درونی دست می‌یابد. یکی از مهم‌ترین بخش‌های این هنر رزمی که به یوگا نیز شباهت دارد، تمرین‌هایی مبتنی بر ژست‌ها و حالات قرار گرفتن حیوانات است که در آن فرد حالات و حرکات خاص هر حیوان را تمرین می‌کند تا ویژگی‌های آن حیوان خاص را درونی کند. به عبارت دیگر، فرض بر این است که «حیات» آن حیوان در فرمی که او تمرین می‌کند، نهفته است و بنابراین، هنگامی که فرد از طریق تکرار و اصلاح، بر آن حالات و حرکات تسلط می‌یابد، در واقع با «ویژگی‌های اصلی آن حیوان یکی شده است» (Zarrilli, 1998, 93). کالاریپایاتو مستلزم تمرین روزانه و پشتکار است. هریک از هنرجویان با ریتم خاص خود به پیش می‌رود و مربی در غلبه بر موانع احتمالی به آن‌ها یاری می‌رساند. ذهن و بدن هنرجویان در طی این تمرین‌ها رهایی می‌یابد و به نوعی تعادل، مهار، و انعطاف‌پذیری دست می‌یابند.

بار دیگر خود را به عنوان بخشی از روح کیهانی جهانی تجربه می‌کند، توصیف می‌کند.

۲.۱.۴.۲. نه سیستم یوگا

دستیابی به سامادی، مستلزم انضباط و سرسپردگی جدی است. در طی هزاران سال، سیستم‌های متعدد و متفاوت بسیاری از فعالیت یوگا تکوین یافته‌اند که مناسب نیازها و شخصیت‌های افراد مختلف باشند. با این حال، نه مسیر شناخته شده برای رسیدن به هدف سامادی وجود دارد که عبارت‌اند از «راجا یوگا»^{۳۱}، مسیری برای تسلط ذهنی است و بر این باور بنیادین یوگا مبتنی است که تمرکز منضبط انرژی ذهنی پایه و اساس ضروری آگاهی روحانی است. «هاتا یوگا»، مسیر تسلط بدنی است که شناخته شده‌ترین و رایج‌ترین فرم یوگا در غرب است. احتمالاً به این دلیل که این فرم از یوگا بر خود بدن تمرکز دارد، مزایای آن با سرعت و سهولت بیشتری بدون نیاز به مؤلفه روحانی احساس می‌شوند. «مانترا یوگا»^{۳۲}، تأثیر نهادن بر خودآگاه از طریق تکرار عباراتی خاص است که مانترا نامیده می‌شوند. چنین فرض می‌شود که این واژه‌ها یا عبارات چکیده عرفانی و رازآلود انرژی کیهانی جهان‌اند. «مانترا یوگا»^{۳۳}، از تصاویر بصری به عنوان نقاط کانونی تمرکز بهره می‌برد تا به همان تأثیری بر خودآگاه دست یابد که در مانترا یوگا از طریق تکرار واژه یا عبارت، یا به بیان دیگر از طریق صدا حاصل می‌شود. «کندالینی یا لایا یوگا»^{۳۴}، روشی از یوگا است که در آن انرژی کیهانی به منزله ماری خفته که سه‌ونیم دور حول محور ستون فقرات حلقه زده، تصور می‌شود. «یانا (جانانا) یوگا»^{۳۵}، مسیر معرفت و خرد روحانی که بر جست‌وجوگری فلسفی و مدیتیشن به منظور دستیابی به روشنگری روحانی تأکید می‌ورزد. برای مثال، افراد ترغیب می‌شوند تا درباره

هاتا یوگا^{۳۶} تمرکز می‌شود. هاتا یوگا، روشی است برای پرورش روشنگری روحانی از طریق تسلط جسمانی بر بدن. هاتا یوگا دربردارنده فعالیت‌های کششی، خم کردن و تعادل بدن در وضعیت‌های متعدد، تکنیک‌های تظہیر درونی و تمرین‌های تنفس است. در بسیاری از کلاس‌های یوگا، برای مثال کلاس‌هایی که در برخی مراکز تفریحی برگزار می‌شود، اغلب بر جنبه‌های جسمانی هاتا یوگا تأکید بیشتری نهاده می‌شود تا جنبه‌های روحانی و صرفاً به منظور به دست آوردن و حفظ سلامت و نیکبختی جسمانی، عاطفی و ذهنی به کار می‌روند.

۱.۲.۱.۴. هدف روحانی یوگا

هدف روحانی یوگا ارتباط مستقیمی با دیدگاه فلسفی هندو دارد که به رابطه میان روح و ماده مربوط است. بر مبنای این دیدگاه، روح زندگی‌بخش به جهان، و روح زندگی‌بخش به تک‌تک انسان‌ها یکی است. مطابق دیدگاه هندو، هر چیزی که بر روی این سیاره وجود دارد، از ساده‌ترین چیزها مانند یک برگ تا پیچیده‌ترین چیزها مانند انسان، فرم مادیت بخشیده شده همین روح واحد است. میرچا الیاده^{۳۷} در کتاب *یوگا: نامیرایی و رهایی*^{۳۸}، میل انگیزش‌بخش این روح را «شناخته شدن» می‌داند. بنابراین، این روح، بر وفق رمزگانی اخلاقی که با عنوان قانون کارما شناخته می‌شود، در فرم‌های مادی پیچیده و پیچیده‌تری تجسد و بازتجسد می‌یابد. هنگامی که این روح به فرم انسانی می‌رسد، این توانایی را دارد که از طریق فعالیت‌هایی ماهیت حقیقی خود را تحقق بخشد. این فرایند، فرایندی طولانی و متنوع است که دربردارنده تغییرات بسیاری در هشیاری یا آگاهی انسان است. «سامادی»^{۳۹}، واژه سنسکریتی است که وضعیت مطلوب آگاهی انسانی را که زمانی که روح منفرد انسانی

آن‌گونه که مستقیم و بی‌واسطه تجربه می‌شوند، با مفاهیم انتزاعی‌شده بدن و ذهن تفاوت دارند. در تحویل پدیدارشناسانه باید حد امکان باورهای هستی‌شناختی و پیش‌فرض‌های مبتنی بر داوری را که ممکن است به واریسی بدن و ذهن آورده شوند، به حالت تعلیق درآوریم. فرض‌های فیزیولوژیکی، روان‌شناختی، دینی، انسان‌شناختی و فلسفی باید به حالت تعلیق درآورده شوند به‌نحوی که فرد بتواند به راحتی تمامی چشم‌اندازهای بدن و ذهن را که ممکن است به عنوان نوعی شاخه و پیامد مستقیم و بی‌واسطه یک تحلیل پدیدارشناختی باشد در بر بگیرد.

روش‌شناسی پدیدارشناختی توجه ما را به دادگی آغازین عمل تجربه بدن و ذهن معطوف می‌کند و در تطابق با یک توصیف پدیدارشناختی از ذوات ایدتیک، ما ساختار ایدتیک عمل تجربه بدن و ذهن را واریسی می‌کنیم. ما در جست‌وجوی نوعی انتزاع بدن و ذهن که مطابق و همسو با معیاری پیش‌فرض گرفته شده غیر از خود عمل تجربه باشد، نیستیم. از آنجاکه تجربه تنها پنجره ما به روی جهان است، یک تحلیل دقیق پدیدارشناختی ما را قادر خواهد ساخت تا کرکتر از حیث آغازین تجربه‌شده بدن و ذهن را که به خودآگاه عرضه شده، توصیف کنیم. دل‌مشغولی به دادگی آغازین، بررسی ما را به سوی تجربه کردن بدن و ذهن هدایت خواهد کرد. به این دلیل که چنین چیزی در دل تحویل پدیدارشناسانه موضع طبیعی تحقق می‌یابد، این مسئله باید درک شود که فعالیت تجربه بدن و ذهن، مشابه توصیف بدن و ذهن از حیث آغازین تجربه شده است. از حیث پدیدارشناختی، فرد هیچگاه نمی‌تواند ذهن یا بدن را مستقل از یکدیگر تجربه کند. به این معنا که نه ذهن و نه بدن هیچ‌یک نمی‌توانند به تمرکز نوئماتیک یک نگاه نوئتیک بدل شوند (Shaner, 1985).

ماهیت جهان، واقعیت، معنای زندگی و خود حقیقی‌شان تأمل کنند. این مسیر، مسیر جست‌وجوی فکری است و به‌طور مستقیم بدن را درگیر نمی‌کند. «باکتی یوگا»^{۳۵}، مسیر عشق و سرسپردگی است. این فرم از یوگا بر زیستی تأکید می‌ورزد که عشق ناب به امر الوهی را تجلی می‌بخشد. «کریشنا»، خدای هندو، اغلب کانون تمرکز این فرم یوگا در هند است. آیین‌های این فرم، شامل آوازه‌ها و رقص‌های مبین سرسپردگی است. «کارما یوگا»^{۳۶}، مسیر کنش و خدمت فداکارانه است که برای مثال در افرادی مانند مهاتما گاندی متمثل می‌شود، گاه در اشاره به قانون علیت جهانی نیز به کار می‌رود. «تانتریک یوگا»^{۳۷}، که به عنوان فرمی کلی، به هر روش یوگا که از تکنیک‌های فیزیولوژیکی نظیر هاتا یوگا یا کندالینی یوگا بهره می‌برد، اشاره دارد، اما به‌طور خاص‌تر، به مسیر وحدت و یگانگی از طریق مهار انزوی‌های جنسی اشاره دارد (Alli-son, 1999).

۳.۲.۱.۴. یکپارچگی بدن و ذهن در یوگا

بنابراین می‌توان گفت یوگا تکنیک‌های مدیتیشن یا سایکوفیزیولوژیکی را در بر دارد که وحدت و یکپارچگی بدن‌ذهن را تحقق می‌بخشد. همان‌طور که در شرح نه سیستم یوگا مشاهده می‌شود، در یوگا یکپارچگی بدن و ذهن اهمیت بسیاری دارد و تقریباً در تمامی انواع آن چنین یکپارچگی‌ای حاصل می‌شود. می‌توان گفت به همین سبب است که بسیاری از فعالان در حوزه تربیت بازیگر برای کار خود به یوگا روی آورده‌اند. برای مثال، استانیسلاوسکی که به اهمیت بدن‌ذهن پی برده بود، در مراحل از کارش به سراغ یوگا رفت.

۳.۱.۴. بدن‌ذهن در پدیدارشناسی

روشن است که بدن و ذهن نوئماتیک،

تنیده‌اند که دوگانگی‌های بدن/ ذهن، خود/ شخصیت، استدلال/ عاطفه، و دانش/ تخیل را پشت سر می‌نهند.

۵.۱.۴. بدن ذهن در بازیگری

درمجموع، فعالان حوزه تئاتر و اجرا و نظریه‌پردازان معاصر بازیگری و تربیت بازیگر را می‌توان به دو گروه عمده تقسیم کرد. دسته نخست بر جنبه‌های ذهنی و روان‌شناختی این هنر تأکید می‌نهند، درحالی‌که دسته دوم بر جنبه‌های جسمانی و حرکتی بازیگری متمرکزند. بر این مبنا، می‌توان گفت دو حد نهایی این طیف عبارت است از مدافعان سرسخت متد اکتینگ‌اند و طرفداران تئاتر فیزیکال. مدافعان تقدم وجوه روان‌شناختی معتقدند تمرین‌های روان‌شناختی «درونی» مناسب، موجب می‌شوند بدن با ذهن همسو و همراه شده و در کنار آن به پیش برود. اما گروه دیگر معتقدند تمرین‌های فیزیکال «بیرونی» می‌توانند ذهن را تابع بدن کنند. در نتیجه طی سال‌ها هنرجویان بازیگری بسته به این‌که بر مبنای کدام شیوه پرورش یافته باشند، بر یکی از این دو متمرکز شده‌اند. اما واقعیت این است که هیچ‌یک از این دو رویکرد به‌تنهایی نمی‌تواند راهگشا باشد از آن‌رو که هر دوی آن‌ها بر پایه نوعی بدفهمی بنیان نهاده شده‌اند. در حقیقت، در هر دوی آن‌ها قسمی دوگانه‌انگاری کاذب نهفته است. به بیان دیگر، مجزا قلمداد کردن ذهن و بدن بدفهمی‌های بسیاری را در این حوزه به همراه داشته است.

باوجوداین، رهایی یافتن از این دوگانگی که قدمتی دیرین دارد یا حتی مقاومت ورزیدن آگاهانه در برابر آن کار آسانی نیست. به گفته مارک جانسن^{۳۸} «دوگانگی ذهن/ بدن آن‌چنان عمیق در سنت‌های فلسفی و دینی ما، در نظام‌های مفهومی مشترک‌مان و در زبان‌مان جای‌گیر شده است که حتی ممکن

البته این بدان معنا نیست که بدن و ذهن کلماتی بی‌معنی‌اند، زیرا ممکن است آن‌ها معنایی داشته باشند که از تجربه انتزاع شده باشد. ممکن است بتوانیم از بعد ذهنی یا «ساحت - ذهنی» برخی تجربیات پیچیده سخن بگوییم، اما هیچ‌گاه نمی‌توان یک «ذهن» را به منزله یک «نوئما» در نظر گرفت که به‌تمامی مستقل از «ساحت بدنی» که به پس‌زمینه تجربی‌ای که نوئما در آن محاط شده است، معنا می‌دهد. «ساحت‌های ذهنی» و «ساحت‌های بدنی» اغلب به‌نحوی انتزاع شده‌اند که گرایشی وجود دارد مبنی بر باور به اینکه این اصطلاحات تضایف‌های تجربی مستقل دقیقی دارند.

۴.۱.۴. بدن ذهن در علوم شناختی

یافته‌های اخیر در علوم شناختی نشان می‌دهند که ذهن، ذاتاً بدن‌مند است، و این صرفاً به معنای آن نیست که ذهن در درون یک بدن عمل می‌کند. بلکه بدین معناست که تجربه جسمانی است که اندیشه مفهومی را شکل می‌دهد و اندیشه از طریق بسیاری از مسیرهای عصبی مشابهی با کنش جسمانی عمل می‌کند. اصطلاح بدن ذهن برای توصیف این پدیده به کار می‌رود. همچنین امروزه پژوهش‌ها در علوم شناختی نشان داده‌اند که اندیشیدن عمدتاً ناخودآگاه است و می‌توان گفت ما فقط از حدود پنج درصد از فعالیت مغزمان به‌طور خودآگاه، آگاهی داریم. در پرتو این یافته‌ها مفهوم ذهن بدن‌مند به ما مجال می‌دهد تا از رویکردهای «روان‌شناختی» یا «فیزیکال» به بازیگری فراتر رویم (Kemp, 2012). بازیگری در کل، فرایندی بدن‌مند است. در واقع، بدن‌مندی بازیگر معنا را تجربه و صورت‌بندی کرده و انتقال می‌دهد. این امر از طریق تجربه و فعالیت جسمانی، تخیل، زبان و ارتباط غیرکلامی تحقق می‌یابد. این ویژگی‌ها به‌نحوی در هم

مک‌کناچی^{۴۲}، «بازیگران قابلیت‌های مربوط به ذهن- بدن برای حرکت دارند که از نیاکانمان در سیر تکامل به ما به ارث رسیده است و این قابلیت‌ها اغلب خودتنظیم‌گرند. مثلاً بازیگران مجبور نیستند به دست‌های‌شان بنگرند تا بتوانند بگویند آیا در وضعیت دست‌به‌سینه‌اند یا دست‌های‌شان در اطراف‌شان قرار گرفته است» (McConachie, 2012: 12). فیزیولوژیست‌ها چنین چیزی را «خوبش‌دریافت یا حس عمقی»^{۴۳} می‌نامند و ما با این قابلیت آفریده شده‌ایم. نوزادان، بلافاصله پس از تولد، با حس بینایی و شنوایی‌شان آگاهی خوبش‌دریافتی‌شان را از طریق واکاوی محیط پیرامون‌شان بسط می‌دهند. افراد از طریق خوبش‌دریافت و تعامل اولیه، تصویری از بدن خود برای خوبش‌شکل می‌دهند که فیلسوف شناختی، شان گلهر^{۴۴}، آن را نوعی «طرح‌واره بدن»^{۴۵} نامیده است. «طرح‌واره بدن، قسمی سیستم قابلیت‌ها و فعال‌سازی موتور حسانی است که بدون ضرورت نظارت ادراکی عمل می‌کنند... یک فرد بالغ نرمال، به‌منظور حرکت و انجام کنش در جهان، نه به یک ادراک حسی بدنی پیوسته که بدن را به‌منزله یک ابژه در نظر می‌گیرد، نیاز دارد و نه از چنین چیزی بهره‌مند است» (Gallagher; Zahavi, 2008: 146). این بدان معنی است که ما نیاز نداریم درباره عضلات، جریان خون، عصب‌ها و بخش‌های دیگر بدن‌مان بیندیشیم تا بتوانیم آن‌ها را در کنش‌ها به‌کار ببریم؛ طرح‌واره بدن تقریباً همواره ناخودآگاه است. مغز و بدن، از طریق خوبش‌دریافت، یکپارچه می‌شوند تا به ما حسی از هویت‌مان و توانایی برای حرکت هد‌فمند و مؤثر ببخشند. بنابراین، برای مثال راه رفتن ما در خیابان به‌طور ناخودآگاه انجام می‌شود.

۶.۱.۴. بدن ذهن در متد تربیت بازیگر تاداشی

است چنین به نظر برسد که این دوگانگی، واقعیتی گریزن‌ناپذیر درباره سرشت انسانی است» (Johnson, 2007: 2). او متذکر می‌شود که دوگانگی ذهن/ بدن در بسیاری از انحای دیگر تقسیم‌بندی تجربه ما از جهان نیز بسط و ادامه می‌یابد، که از میان آن‌ها می‌توان به دوگانگی‌هایی نظیر «شناخت/ عاطفه، فکت/ ارزش، دانش/ تخیل و اندیشه/ احساس» اشاره کرد (Johnson, 2007: 7). اما امروزه بر مبنای یافته‌های حاصل از پژوهش‌های پدیدارشناسی و نیز علوم شناختی می‌توان گفت که چنین باوری در مقیاس گسترده پذیرفته شده است که ذهن و بدن، در سازوکار همدلی، عاطفه و آمیزش مفهومی درهم‌تنیده و جدایی‌ناپذیرند. بنابراین، برای بازیگران معاصر ضرورت دارد که درک درست و کاملی از این یکپارچگی داشته باشند تا بتوانند به نحو مطلوبی بر صحنه ظاهر شده و اجرای تأثیرگذاری داشته باشند.

استانیسلاوسکی به هنگام پرورش نظریات خود درباره آموزش و پرورش بازیگر به‌خوبی به معضل دوگانگی ذهن و بدن برای بازیگر آگاه بود و بر این باور بود که بازیگران باید شکاف ذهن/ بدن را پر می‌کردند و بر همین مبنای اصطلاح «سایکو-فیزیکیال»^{۴۶} را برای توصیف رویکرد خود به آموزش و پرورش بازیگر به‌کار برد. اما متأسفانه به سبب این‌که عمدتاً اندیشه‌های متقدم او درباره آموزش و پرورش بازیگر که تأکید زیادی بر بازیگری روان‌شناختی داشتند، ترجمه و به سایر کشورها انتقال یافت، تا مدت‌ها تلاش پیشگامانه و ارزشمند او در زمینه اختیار کردن رویکردی سایکوفیزیکیال به بازیگری از جانب فعالان این حوزه مغفول واقع شد. البته سایر مدرسان و نظریه‌پردازان غربی در حوزه بازیگری، شامل میخائیل چخوف^{۴۷} و ژک لُگک^{۴۸} نیز به نیاز بازیگران برای یکپارچه‌کردن بدن و ذهن پی بردند. به باور بروس

سوزوکی و شیوه بازیگری سایکوفیزیکال

فلیپ زلی

۱.۶.۱.۴. تاداشی سوزوکی

۱.۱.۶.۱.۴. فعالیت حرفه‌ای تاداشی سوزوکی

تاداشی سوزوکی به عنوان کارگردان، مربی تربیت بازیگر، نویسنده، طراح فضاهای تئاتری، نظریه پرداز و هنرمندی فعال در عرصه بینافرهنگی آثار مطرحی را خلق کرده است. یکی از اجراهای مطرح او *زنان تروایی*^{۴۶} (۱۹۷۷) است که در آن کایوکو شیرایشی^{۴۷}، بازیگر مطرح آثار او در نقش اصلی ظاهر شده است. او علاوه بر فعالیت مداوم با گروهش در توگا، اجراهایی را با بازیگرانی صرفاً استرالیایی و آمریکایی و اجراهایی را با ترکیبی از بازیگران ژاپنی و آمریکایی طراحی و کارگردانی کرده است. به عنوان مثال اجرای *دیونیزوس*^{۴۸} (۱۹۹۲) به زبان‌های انگلیسی و ژاپنی اجرا شد. او با این اجراها، به عنوان یک کارگردان آسیایی، تأثیر بسیار مهمی در مباحث بینافرهنگی مطرح در سال‌های اخیر داشته است (Allain; Harvie, 2014). او در همین راستا با کارگردان آمریکایی آن بوگارت^{۴۹} فعالیت و همکاری داشته و با همکاری او به صورت مشترک کمپانی سیتی^{۵۰} را در سال ۱۹۹۲ تأسیس کرده است. با وجود این که سوزوکی پس از مدتی از کمپانی سیتی جدا شد، امروزه سیتی به عنوان یکی از کمپانی‌های تجربی مطرح و پیشرو در ایالات متحده شناخته شده است که همچنان از متد تربیت بازیگری سوزوکی برای پرورش اجراگران بهره می‌برد.

سوزوکی طیف وسیعی از آثار را به صحنه برده است که شامل اقتباس‌هایی از آثار کلاسیک یونان باستان، اقتباس‌هایی از آثار شکسپیر و نیز آثار نمایشنامه‌نویسان ژاپنی می‌شود. یکی از فرم‌های مطرح در کارهای او کلاژهای او از متون اروپایی با ترکیبات و هم‌کناری‌های شگفت‌آوری از عناصر و مؤلفه‌های شرقی و غربی است. این یکپارچگی

منابع متعدد شرقی و غربی در مورد موسیقی و صحنه‌پردازی در اجراهای او و همچنین در مورد فضاهایی که طراحی می‌کند نیز مصداق دارد. برای مثال، او در برخی از آثار خود، در تئاتر فضای باز در دهکده توگا؛ معماری تئاتر یونان باستانی را با عناصری از صحنه نمایش «نو» ژاپنی ترکیب کرده است. در اجراهای او قطعاتی از متونی از ساموئل بکت و آنتون چخوف در کنار آوازه‌های پاپ معاصر ژاپنی قرار می‌گیرند. از این رو می‌توان سبک کارگردانی او را سبکی پست‌مدرن قلمداد کرد که در آن از عناصر مختلف و به‌گزین شده بهره می‌برد (Allain, 2009).

اما مهم‌ترین بخش فعالیت او، طراحی و پرورش متد تربیت بازیگر او یا همان «متد سوزوکی» است که به‌طور کلی حول محور دستور زبان پاها^{۵۱} ست. این دستور زبان که تا حدی از فرم‌های ژاپنی سنتی «نو» و «کابوکی» برگرفته شده است، از شیوه‌های مختلف گام برداشتن و حرکات مبتنی بر نیمه تحتانی بدن استفاده می‌کند تا اجراگر را به چالش بطلید و به او کمک کند تا به خوبی از مرکز ثقل خود آگاه باشد. این کار موجب به محک نهادن استقامت بدنی و تمرکز و نیز انعطاف‌پذیری جسمانی، حساسیت عضلانی و حساسیت فضایی اجراگر می‌شود و «انرژی حیوانی»^{۵۲} را در او به جریان می‌اندازد. سوزوکی بر این باور است که بازیگران باید توان بالقوه بدن را که به سبب آنچه پیشرفت و تمدن نامیده می‌شود، از دست داده‌اند، از نو کشف کنند. به باور او تئاتر باید مانند فرم‌های پیشامدرن مانند نمایش «نو» یا اجراهای دوره الیزابت به منابع غیر وابسته به الکتریسیته بازگردد. سوزوکی هم‌سو با این اندیشه‌ها، زندگی و فعالیت در کلان‌شهر توکیو را برای دستیابی به اهداف خود نامناسب یافته و به فضای خارج شهر رفت و از سال ۱۹۷۶ در دهکده کوچک و دورافتاده توگا مستقر شد.

در تقریباً تمام جنبه‌های اجرا بهره برده و در نتیجه لطامت چشمگیر و جبران‌ناپذیری به تئاتر وارد شده است. مهم‌تر از همه، توان بالقوه بدن انسان و کارکردهای متنوع آن به طرز چشمگیری تضعیف شده و ارتباط میان انسان‌ها که بر مبنای انرژی حیوانی است نیز به طرز چشمگیری کاهش یافته است. اما آنچه بیش از هر چیز برای تئاتر و بازیگری تأسفبار است این است که مهارت‌های بیانگرانه به شدت ضعیف شده‌اند و سوزوکی رفع این معضل را هدف طراحی متد خود می‌داند.

۱.۴.۱.۶.۲.۳. دستور زبان پاها

در متد تربیت بازیگر سوزوکی تمرکز اصلی بر نیمه تحتانی بدن و به‌ویژه پاها است و در نمایش نو نیز حرکات پاهای بازیگر کاملاً بیانگرانه‌اند. کاربرد ابتدایی پاها در نمایش نو شامل یک حرکت لخلخ کشیدن پاها بر روی زمین است و بخش بالایی بدن تقریباً بی‌حرکت است. البته این ارتباط پاها با زمین و اهمیت آن صرفاً محدود به نمایش نو نیست. در باله کلاسیک و همچنین کابوکی سنتی ژاپنی نیز تا حد زیادی این ارتباط اهمیت دارد (سوزوکی، ۱۴۰۱). اما از زمان ورود تئاتر مدرن غربی به این ژانر، اهمیت پاها و حرکات آن‌ها کاهش یافته و توجه کافی به این حرکات نمی‌شود.

۱.۴.۱.۶.۲.۴. متد تربیت بازیگر سوزوکی

نخستین بار جیمز بزندن^{۵۳} در اواخر دهه ۱۹۷۰، در *دراما ریویو* مطلبی درباره متد سوزوکی به نگارش درآورد و در ادامه گروه‌هایی نظیر فرنک^{۵۴} در استرالیا و سیتی^{۵۵} در آمریکا این شیوه آموزش بازیگر را انتشار داده‌اند. فعالیت او برای خلق و پرورش یک سیستم آموزشی در سال ۱۹۷۲ با واسدا لیتل تیترا^{۵۶} آغاز شد و بعدها با اسکات در سطح گسترده‌تری ادامه

۱.۴.۱.۶.۲. انرژی حیوانی و انرژی غیر حیوانی

یکی از مفاهیم کلیدی در تئاتر سوزوکی مفهوم انرژی حیوانی است. با آغاز عصر مدرن و با ظهور و گسترش تکنولوژی‌های نوین مانند تلفن و اینترنت که بر انرژی غیر حیوانی مانند الکتریسیته مبتنی‌اند، ما بدن خود را به نحو متفاوتی برای تعامل با محیط به کار می‌بریم. اغلب سرگرمی‌های شهرهای مدرن، حس‌های افراد را در معرض انواع مختلفی از انرژی غیر حیوانی قرار می‌دهند. نورپردازی با تجهیزات الکتریکی انجام می‌شود، درحالی‌که در عصر پیشامدرن، موسیقی از پیش ضبط شده و سیستم‌های پلی‌بک دیجیتال وجود نداشت. به باور سوزوکی یک جامعه با فرهنگ جامعه‌ای است که در آن توانایی‌های ادراکی و بیانگرانه افراد از طریق استفاده از انرژی حیوانی ذاتی و درونی‌شان پرورش یافته است. انرژی حیوانی حس امنیت و اعتمادی را که برای ارتباط سالم در روابط انسانی مورد نیاز است، پرورش می‌دهد. در عصر جهانی شدن اغلب مردم به‌طور خودکار جامعه‌ای را که بر انرژی غیر حیوانی اتکا دارد، جامعه متمدن‌تری می‌دانند. اما سوزوکی بر این باور است که یک جامعه متمدن لزوماً یک جامعه فرهیخته و با فرهنگ نیست (Allain, 2003). نمایش نو در ژاپن فرم تئاتری پیشامدرنی است که مبتنی بر انرژی حیوانی است و صداهای بازیگران اصلی نیز مانند همسرایان و همچنین صدای ابزارهای موسیقی که بر روی صحنه شنیده می‌شود، به صورت مستقیم به مخاطبان عرضه می‌شود. لباس‌ها و ماسک‌های نمایش نو با دست ساخته می‌شوند و خود صحنه نیز بر طبق تکنیک‌ها نجاری پیشامدرن طراحی و ساخته می‌شود. اما با پیشرفت تکنولوژی، تئاتر برای حفظ جذابیت برای مخاطبان از انرژی غیر حیوانی

فلزی است. اما بعدها سوزوکی این تمرین را حذف کرده است. با این حال، بررسی آن اهمیت توجه به پرورش بدن ذهن از جانب سوزوکی را از همان آغاز برای ما روشن می‌کند. به گفته برندن، این تمرین، تنها تمرینی است که هر بار فقط دو بازیگر آن را انجام می‌دهند. دو بازیگر در مقابل هم ایستاده و هریک از آن‌ها در بالای سر خود نردبان سنگینی را که از لوله آهنی ساخته شده در دست نگاه می‌دارد. آن‌ها خیز برمی‌دارند، پای راست را بلند و تعادل خود را برقرار می‌کنند. «آن‌ها با هم به سمت جلو گام برمی‌دارند. پای دیگر را بلند می‌کنند و بار دیگر تعادل خود را برقرار می‌کنند. چهار گام برمی‌دارند؛ با گام سوم از خط دید یکدیگر عبور کرده‌اند. زمان بندی گام‌ها بر مبنای حساسیت به آمادگی عضلانی پارتنر، علامت‌های برآمده از الگوی تنفس و امثال آن است. به لحاظ جسمانی، برقراری تعادل بر روی یک پا بدون تکان خوردن یا پاکوبی بدون جهش، در حال حمل یک نردبان که چیزی حدود سی پوند وزن دارد، دشوار است. دو بازیگر دیگر روی صحنه حاضرند تا اگر به کمک نیاز باشد، به سرعت اقدام کنند». (سوزوکی، ۱۴۰۱: ۳۷۵)

این تمرین به خوبی نشان‌دهنده نحوه پرورش بدن ذهنی یکپارچه در هنرجویان است و هنرجو در این فرایند، رهایی آنی کنش مهارشده، سپس مهار و سرکوبی و رهایی مجدد را می‌آموزد و آن را در اجرا بر روی صحنه به نمایش می‌گذارد.

اما سوزوکی با آگاهی از دشواری تمرین‌ها برای غیر ژاپنی‌ها دست به جرح و تعدیل تمرین‌ها زده و بنابراین تمرین‌هایی مانند تمرین نردبان فلزی را به تدریج حذف کرده است. اما جوهره اصلی بینش او در متدش باقی مانده است و تمامی تمرین‌ها به نحوی طراحی شده‌اند که به پرورش بدن ذهن فرد منتهی می‌شوند. در ادامه به عنوان مثال

یافت و در دهه ۱۹۸۰ متد او به نحو گسترده‌تری به افراد غیر ژاپنی نیز معرفی شد. سوزوکی ضمن بهره‌گیری از میراث غنی فرهنگی‌اش در تلاش بود تا نوآوری‌های خود را در این هنر به ثمر رساند. برخی از تمرین‌های آموزشی او از دل تمرین‌های اجراها شکل گرفته و تکامل یافته‌اند. بنابراین، اگرچه سوزوکی شخصاً نقش مهمی در پرورش متد تربیت بازیگرش داشته، مشارکت و همکاری گروه اجرایی‌اش نیز سهم عمده‌ای در پیشبرد اهداف خلاقانه او داشته‌اند.

۱.۴.۱.۶.۲.۵. تمرین‌های مقدماتی

در کتاب‌های خود سوزوکی، شرح مشخصی از متدش ارائه نشده، اما پل الن^{۵۷} در مقالات و کتاب‌های خود به شرح آن پرداخته است. او در کتاب هنر سکون: فعالیت تئاتری تاداشی سوزوکی^{۵۸} در قالب چند فصل به معرفی و بررسی کار او پرداخته است. سوزوکی با هدف دسترس پذیر کردن تمرین‌هایش در سراسر جهان در طی سال‌ها به‌طور مداوم به بازنگری در آن‌ها پرداخته و بخش‌هایی از تمرین‌ها را که برای هنرجویان سایر کشورها و فرهنگ‌ها بسیار دشوار جلوه می‌کردند حذف و برخی دیگر را جرح و تعدیل کرده است. او تمرین‌های خود را کونرن^{۵۹} می‌نامد که در زبان ژاپنی به معنای «اصول و تمرین‌های انضباط‌بخشی»^{۶۰} است و نیاز به تکرار و تمرین مداوم برای کسب تخصص و فهم اشاره دارد (سوزوکی، ۱۴۰۱). این تمرین‌ها به نحوی طراحی شده‌اند که باید به‌طور مداوم تکرار شوند. تکرار منظم و مداوم آن‌ها موجب تثبیت آن‌ها در ناخودآگاه فرد می‌شود.

۱.۴.۱.۶.۲.۶. شرح نمونه‌ای از تمرین‌های اولیه سوزوکی

یکی از تمرین‌های بحث‌انگیز سوزوکی که برندن شرح داده تمرین بلند کردن نردبان

تمرین مقدماتی شماره یک را بررسی می‌کنیم.

۱.۴.۱.۶.۲.۷. تمرین مقدماتی شماره یک

این تمرین با فشردن پاها و پاشنه‌ها به یکدیگر آغاز می‌شود تا حدی که تنش خفیفی در پاها ایجاد شود. سپس پاها به هم فشرده می‌شوند تا انرژی در نیمه پایینی بدن به جریان افتد و پاها چهل و پنج درجه به سمت چپ و راست مایل می‌شوند. در این وضعیت، فرد تماس با زمین را حس کرده و نوعی احساس ثبات به دست می‌آورد. نگاه فرد در نقطه‌ای از افق ثابت و تنفس رها شده است. بازوها در اطراف فرد آویزان می‌مانند گویی فرد دو میله را به آرامی و به موازات یکدیگر در مشت‌ها نگه داشته که نسبت به بدن صاف در زاویه‌های قائم قرار دارند. بعد از تثبیت این وضعیت، پای راست در طول خط اریب اندکی بالا برده و سپس مستقیماً به سمت راست بر زمین کوبیده می‌شود. پاکوبی محکم و پرانرژی انجام می‌شود، پای چپ هم‌زمان صاف شده و همان‌طور بر جای می‌ماند، به نحوی که تمامی وزن بر پای راست خم شده قرار گیرد. این انتقال وزن را می‌توان با بلند کردن پای چپ از روی زمین بدون حرکت دادن بدن به سمت راست، محک زد. سپس پای چپ به سرعت به درون کشیده می‌شود به نحوی که پاشنه‌ها تقریباً در تماس با یکدیگر قرار گیرند، درحالی که زانوها باز مانده و در نوعی وضعیت دوزنقه اندکی خمیده می‌شوند. در سراسر این حرکات، اهمیت دارد که سر در ارتفاع ثابتی باقی بماند. در این وضعیت طبیعتاً بدن گرایش دارد که به طرف بالا کشیده شود، بنابراین فرد باید با پایین کشیدن وزن به سوی زمین در مقابل این گرایش مقاومت ورزد. سپس فرد به سرعت چمباتمه می‌زند تا با ستون فقرات راست، درحالی که مرکز (کاسه لگن) اندکی بالا آمده و به طرف جلو بیرون زده - به جای

این‌که به عقب فرورفته باشد- این حرکت را به پایان برساند و درنهایت به وضعیت آغازین بازمی‌گردد (سوزوکی، ۱۴۰۱).

همان‌طور که شرح تمرین مقدماتی شماره یک نشان می‌دهد در این تمرین اصول مهمی نظیر سنترینگ، حرکت با شمارش‌های ریتمیک، پاکوبی، وضعیت‌های گشوده و پرانرژی و کاربرد به دقت کنترل‌شده فضا مطرح می‌شوند. نکته جالب توجه در این تمرین مقدماتی این است که اگرچه تاداشی سوزوکی به‌طور مستقیم به بهره‌گیری از یوگا در تمرین‌های متدش اشاره نمی‌کند، بخش‌های مهم یوگا به آسانی در این تمرین‌ها مشاهده می‌شوند. به‌طور مثال، اهمیتی که سوزوکی برای مهار تنفس و مرکز ثقل و توجه به سنترینگ قائل می‌شود، کاملاً یادآور تمرین‌های یوگا و مدیتیشن است و این تمرین‌ها به‌نحوی طراحی شده‌اند که هنرجو را در پرورش بدن‌ذهنش یاری برسانند. بدین معنی که ضمن این‌که تمرینات متداوم به لحاظ جسمانی دشوارند، برای انجام آن‌ها به همان میزان تمرکز و قدرت اراده نیز مورد نیاز است.

۱.۴.۱.۶.۱.۸. ده شیوه گام برداشتن

بخش مهم دیگر متد سوزوکی، شیوه‌های مختلف گام برداشتن در آن است و دستور زبان پاها در این شیوه‌های مختلف گام برداشتن نمایان می‌شود. مهم‌ترین نوع گام برداشتن در متد سوزوکی پاکوبی است که در آن پای راست تا حد امکان به بالا کشیده شده و مستقیم و با قدرت با تمام پا بر زمین کوبیده می‌شود. سپس همین کار با پای چپ تکرار می‌شود. نکته مهم در این پاکوبی این است که سطح تنه باید بدون تغییر باقی بماند و هریک از پاکوبی‌ها باید به اندازه پاکوبی نخست، محکم و قدرتمند باشد. این حرکات متوالی در ژاپنی با نام

به نحوی طراحی شده است تا جسم و ذهن را یکپارچه سازد و «بدن ذهن» اجراگر را پرورش دهد. همان طور که در شرح تمرین‌ها بیان شد، تمرین‌های متد او به لحاظ بدنی بسیار دشوار بوده و به خصوص به پاها فشار وارد می‌آورند، اما به همان اندازه مستلزم تمرکز و نیرومندی اراده‌اند. بنابراین، همانند هنرهای رزمی، به خصوص کاندو، در این تمرین‌ها ذهن و بدن یکپارچه می‌شوند و انرژی به جریان می‌افتد. این تأکید بر یکپارچگی، برای علاقمندان به هنرهای رزمی ژاپنی و نیز سنت‌های اجرای شرقی کاملاً آشناست. فرایند متد سوزوکی بنیان‌های فلسفی عملی آسیایی تثبیت شده را برای همه دسترس‌پذیر و قابل فهم می‌کند و شرق و غرب و الگوهای سنتی و معاصر را به هم پیوند می‌دهد. او با توجه خاص به مهار تنفس و نیز سنترینگ و گراوندینگ در تمرین‌ها بیدارسازی و به جریان انداختن انرژی را در افراد تسهیل می‌کند. این انرژی، همان طور که در مورد هنر رزمی باستانی ژاپنی، کاندو، شرح داده شد به اجراگر کمک می‌کند حتی در حالت سکون و سکوت نیز حضور قدرتمندی را بر صحنه به نمایش بگذارد.

۱.۶.۱.۴.۳. فلیپ زرلی

۱.۶.۱.۴.۱.۳. معرفی فلیپ زرلی

فلیپ زرلی (۱۹۴۷-۲۰۲۰) کارگردان، بازیگر و مربی بازیگری در فعالیت خود از تمرین‌های یوگا و برخی از هنرهای رزمی آسیایی نظیر کالاریپایاتوی هندی و تای چی جوان چینی بهره برده و به‌ویژه تحت تأثیر تعدادی از مربیان پرورش بازیگر کنستانتین استانیسلاوسکی، یژری گروتفسکی^۳، ائو جنیو باربا^۳، ای. سی. اسکات^۴ و میخائیل چخوف بوده است. او به سرعت دریافت که در دوره معاصر دیگر کار بازیگر به اجرای نقش‌های شخصیت‌های کاملاً پرورش یافته و اغلب

اشی-بومی^{۶۱} شناخته می‌شود. انواع دیگر راه رفتن شامل پنجه‌کبوتری^{۶۲}، راه رفتن با بخش بیرونی پاها^{۶۳}، راه رفتن با بخش درونی پاها^{۶۴}، راه رفتن بر روی پنجه‌ی پا^{۶۵}، لغزیدن کناری^{۶۶}، حرکت کناری درحالی‌که بدن به سمت جلو متمایل است^{۶۷}، پاکوبی کناری^{۶۸}، گام برداشتن به شکل لغزاندن پا^{۶۹} و گام اردکی^{۷۰} است.

۱.۶.۱.۴.۹.۲.۱.۶.۱.۴. پاکوبی شاکوهاچی^{۷۱}

پاکوبی شاکوهاچی یک تمرین مهم و اصلی در متد سوزوکی است و شامل کوبیدن مکرر پا همراه با موسیقی به مدت حدود سه دقیقه پیش از فرود آمدن کامل بر روی زمین است. در این تمرین فرد باید ثابت و پیوسته و بدون تغییر جهت ناگهانی از مرکز ثقل حرکت کند، سپس با صدای موسیقی ریتمیک، مانند ماریونتی که نخ‌هایش بریده شده، بر زمین بیفتد. بدن رو به پایین و اندکی منقبض است به نحوی که انرژی حاصل از پاکوبی در این حالت گشودگی و ولو شدن بر زمین انتشار نمی‌یابد. سپس افراد بسیار آهسته بلند شده و به سمت جلو به پیش می‌روند، درحالی‌که دست‌ها و تنه در وضعیتی ثابت قرار گرفته‌اند. موسیقی بخش دوم. که آن نیز حدود سه دقیقه طول می‌کشد، هرچند دشواری پاکوبی موجب می‌شود بخش اول بسیار طولانی‌تر به نظر برسد. یک ملودی آرامش بخش شاکوهاچی است که با فلوت نواخته می‌شود. با پایان موسیقی، فرد در یک انتهای فضا، رودرروی «مخاطبان» به وضعیت سکون می‌رسد، بنابراین مهم است که فرد با ملودی آشنا شده و تمامی تغییرات را به دقت زمان بندی کند (سوزوکی، ۱۴۰۱).

۱.۶.۱.۴.۱۰.۲.۱.۶.۱.۴. بدن ذهن در متد تربیت بازیگر

تاداشی سوزوکی

چنان‌که مشاهده شد متد سوزوکی

بر صحنه مهیا سازد. البته لازم به ذکر است گاه در اجراهای پست‌دراماتیک، با ترکیبی از بازنمایی و عرضه‌داشت مواجه هستیم و بازیگر/ اجراگر باید توانایی لازم برای اجرا در چنین آثاری را داشته باشد.

۱.۴.۱.۶.۲.۳. فعالیت حرفه‌ای فلیپ زلی

زلی سال‌ها با هدف پرورش بدن خود به صورت حرفه‌ای به انجام ورزش‌های گوناگون پرداخت، اما پس از مدتی دریافت جدا از این بدن ورزشی‌اش، در بدنی دیگر نیز سکنی داشت. این بدن دیگر، بدنی شخصی و مخزن احساساتش بود. او همچنین دریافت که ذهنش به صورت مجزا در اراده‌اش برای تسلط یافتن و نیز تماشای بدن ورزشی‌اش از بیرون و در باورها و ارزش‌هایش تجلی یافته بود و این دو از هم جدا نگاه داشته شده بودند. هنگامی که او نخستین بار در سال ۱۹۷۶ به هند سفر کرد، شش ماه نخست اقامتش را صرف آموختن رقص-درام کاتاکالی به نحوی بسیار فشرده شامل هشت ساعت تمرین روزانه کرد. پس از آن حدود سه ماه ۴ تا ۶ ساعت در روز به انجام تمرین‌های هنررزمی کلاریپیاتو پرداخت که پیوند بسیار نزدیکی با کاتاکالی داشت. او ماه‌ها و سال‌های بسیاری را به مشاهده کار استادان کاتاکالی و کلاریپیاتو اختصاص داد و بر مبنای مشاهدات و تأملات عمیق خود پی برد که آن‌ها تمرکز و قدرت خارق‌العاده‌ای را متجلی می‌سازند. هنگامی که افراد هریک از این دو فرم ترکیب‌های پیچیده آکروباتیک گام‌ها، لگدها، پرش‌ها، چرخش‌ها را اجرا می‌کردند، گویی «مانند یک رودخانه جریان پیدا می‌کردند». در آن هنگام زلی با تأمل درباره کار خود و نحوه حرکت بدن خود به این مسئله پی برد که این جریان یافتن در بدن او به هیچ‌روی دیده نمی‌شد و کوشید به آن جریان و سیالیت حرکت که توأمان ظریف و

رئالیستی در آثار چخوف، ایبسن و امثال آن‌ها محدود نمی‌شود. بدیهی است با افزایش محبوبیت تئاتر پست‌دراماتیک که هانس-تیس لمان^{۷۵} آن را در کتاب مشهور خود با عنوان *تئاتر پست‌دراماتیک*^{۷۶} تبیین کرده است، از بازیگران انتظار می‌رود خود را با طیف گسترده‌ای از دراماتورژی‌های جدید و متفاوت انطباق دهند. در بسیاری از این آثار دیگر با شخصیت در معنای سنتی و عمدتاً روان‌شناختی آن مواجه نیستیم، بلکه با گستره وسیعی از نقش‌واره‌هایی که در بسیاری موارد بسیار مبهم‌اند و یا حتی شخصیت‌هایی با هویت‌های متکثر یا جمعی سروکار داریم (Lehmann, 1999). زلی هوشمندانه به این نکته پی برد که رویکردهای موجود به تربیت بازیگر، علی‌الخصوص آن‌ها که تأکید اصلی‌شان بر باورپذیری بر مبنای تمرکز بر وجوه روان‌شناختی شخصیت است، پاسخگوی مطالبات معاصر نیستند. زلی به‌طورخاص به ضرورت خلق شیوه‌ای برای آموزش بازیگر به نحوی که قادر باشد آثاری از نمایشنامه‌نویسانی نظیر ساموئل بکت و سارا کین^{۷۷} را بر صحنه برد، تأکید می‌نهد. از سوی دیگر با چرخش جدیدی که اجرا (پرفرمنس) ایجاد کرده بود، و روی‌گرداندن بسیاری از هنرمندان از بازنمایی^{۷۸} و روی آوردن به عرضه‌داشت^{۷۹} یا آثار غیربازنمایانه^{۸۰} یا ضدبازنمایانه^{۸۱} سخن از اجراگر در مقابل بازیگر به میان آمد (Carlson, 2004). اما اجراگری که دیگر قرار نیست نقش شخصیتی را در یک نمایشنامه ایفا کند، باید به چه نحو آموزش ببیند تا بتواند از پس چنین کاری برآید. مهم‌ترین مسئله‌ای که در اینجا اهمیت پیدا می‌کند، حضور^{۸۲} اجراگر است. بنابراین، در اجراهای غیربازنمایانه و مبتنی بر عرضه‌داشت، حضور اجراگر در لحظه اهمیت بسیاری دارد. شیوه پرورش بازیگر زلی نیز در مجموع در پی آن است تا اجراگر را برای حضوری باکیفیت

برای برقرار کردن پلی میان آن‌ها و نیز میان قلمروهای شناختی و حسی تجربه‌مان به‌خوبی به نیاز به یک نظریه و عمل «سایکوفیزیکال» برای بازیگری پی برده بود. سنت‌های غیر غربی و اصولی که آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده‌اند فهم جدید و متفاوتی از تمام عناصر کلیدی بازیگری یعنی بدن، ذهن و ارتباط میان آن‌ها، عاطفه و کنش و نیز فرآیند بازیگری را برای ما فراهم می‌کنند و بدین‌سان می‌توان گفت بازیگری سایکوفیزیکال به نحو خودآگاهانه‌ای بینافرهنگی است.

۱.۴.۱.۶.۳. بازیگری سایکوفیزیکال

همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد زرلی در شیوه بازیگری سایکوفیزیکال خود که رویکردی بینافرهنگی محسوب می‌شود از یوگا (به‌طورخاص هاتایوگا)، کلاریپاتو، تای چی چون بهره می‌برد. در ادامه به‌اختصار نحوه بهره‌گیری او از هر یک از این موارد شرح داده می‌شود.

۱.۴.۱.۶.۴. بهره‌گیری از یوگا در بازیگری سایکوفیزیکال

زرلی مدتی طولانی به فراگیری یوگا پرداخت، اما به‌طورخاص بر هاتایوگا متمرکز شد. هاتایوگای کلاسیک، دربردارنده تکرار تمرین‌های مهار تنفس، فرم‌ها و ژست‌ها و نیز محدودیت‌هایی در رژیم غذایی و رفتار است. لازم به ذکر است که هم در غرب و هم در کشور ما امروزه واژه یوگا معمولاً به‌اشتباه صرفاً به انواعی از هاتایوگا اطلاق می‌شود که اغلب برای رهاسازی و آرامش به کار می‌روند و به دلیل سطوح بالای استرس و فشار جسمانی و روانی در شهرنشینان، این فعالیت‌ها صرفاً با چنین اهدافی محبوبیت یافته‌اند. اما زرلی مشخصاً از یوگا به‌منظور کمک به اجراگر برای مهار تنفس بهره می‌برد. برخلاف افرادی که به انجام یوگای کلاسیک

نیرومند بود، دست یابد. زرلی از مجموعه‌ای از پارادایم‌ها و اصول بینافرهنگی بهره می‌برد و فرض‌های نهفته در پس کاربست نوآورانه اصطلاح ترکیبی سایکوفیزیکال از جانب استانیسلاوسکی را واکاوی کرده و بسط می‌دهد. در فرآیند آموزش بازیگر با رویکرد سایکوفیزیکال از هنرهای رزمی آسیایی و یوگا بهره گرفته می‌شود. درنتیجه بازیگر می‌آموزد که به‌طور مداوم بدن ذهن خود را از نو آموزش دهد، به‌نحوی که هر بار که وارد سالن تمرین یا صحنه می‌شود، از نو بنگرد و نگاه کند و از نو بشنود و گوش بسپارد. نکته مهم درباره این رویکرد این است که الگوی متفاوتی از کار بازیگر را ارائه می‌دهد که بر مبنای بازیگری به‌منزله بازنمایی نیست بلکه بر مبنای «انرژی و پویایی» اجراست. در این فرایند انرژی به جریان می‌افتد و آگاهی ادراکی و حسی افزایش یافته و بدن «به‌تمامی به چشم بدل می‌شود» (Zarrilli, 2000).

زرلی شرح می‌دهد که نخستین بار هنگامی که نخستین مربی کلاریپاتواش خطاب به او فریاد زده بود: «تمام بدنت را به کار بگیر»، در آن لحظه او احساس ناراحتی و یا حتی حقارت را تجربه کرده، اما بعدها پی برد که در حقیقت منظور مربی‌اش از «تمام بدن» همان چیزی بوده که او بعدها بدن ذهن نامید. نوعی یکپارچگی سایکوفیزیکال بدن و ذهن که در لحظه به‌منزله یک کل واحد با هم در کار بودند (Zarrilli, 2009: 4). بنابراین بازیگری سایکوفیزیکال رویکردی «پسااستانیسلاوسکی» به بازیگری اختیار می‌کند، به این معنا که با واکاوی و بسط تلاش استانیسلاوسکی برای پرکردن شکاف میان «ذهن» و «بدن» نظریه و عمل بازیگری را فراتر از برخی محدودیت‌های تاریخی و عملی می‌برد که بر فهم ما از میراث استانیسلاوسکی به‌خصوص در آمریکا تأثیر نهاده‌اند. خود استانیسلاوسکی در تلاش

می‌پردازند و از زندگی روزمره کناره گرفته و عزت اختیار می‌کردند، افرادی که برای انجام هنرهای رزمی یا هنرهای اجرایی به یوگا روی می‌آورند، از زندگی روزمره کناره‌گیری نمی‌کنند. بلکه با انجام این تمرین‌ها فرد قادر می‌شود به نحو مؤثرتری در محیط اجتماعی-فرهنگی‌اش به فعالیت بپردازد. درحالی‌که همچنان در جهان زیست می‌کند و در آن به فعالیت مشغول است. درواقع می‌توان گفت رزمی‌کار یا اجراگری که از تکنیک‌های سایکوفیزیکال مبتنی بر یوگا بهره می‌برد، به جای کناره‌گیری از جهان و زندگی روزمره می‌تواند بهتر و مؤثرتر عمل کند.

۴.۱.۶.۱.۵. بهره‌گیری از کالاریپایاتو در بازیگری سایکوفیزیکال

در کالاریپایاتو نیز فرد کار خود را با آموختن حالت‌های مختلف قرارگیری بدن و تمرین‌های تنفس آغاز می‌کند. بنابراین، می‌توان گفت در کالاریپایاتو فرد در آغاز از طریق حالات قرارگیری بدن، تمرین‌های بدنی و تمرین‌های مهار تنفسی هم بدن و هم ذهن خود را رام و مطیع می‌کند. زلی به‌نقل از یکی از اساتید کالاریپایاتو می‌گوید فردی که می‌خواهد در این فعالیت به استادی و مهارت برسد، باید دانش کاملی از بدن کسب کرده باشد. کسب دانش کامل درباره بدن به لحاظ سنتی به این معنا بود که فرد دانش کاملی در سه سطح کسب کرده باشد. «در سطح اول بدن سیالی که از اخلاط و مایعات تشکیل شده است؛ دومی، بدنی که متشکل از استخوان‌ها، عضلات و نقاط اتصال اصلی است؛ و سومی، بدن ظریف و درونی که با فعالیت و تمرین‌های یوگا تداعی می‌شود. دو بدن اول مبتنی بر ایورودا بوده و با هم بدن جسمانی بیرونی را تشکیل می‌دهند. اما سومی، یعنی همان بدن درونی، در درون بدن جسمانی قرار گرفته است. با این‌که هریک از این بدن‌ها تاریخچه مفهومی

مجزای خود را دارند، فرد به هنگام تمرین آن‌ها را به عنوان کلی یکپارچه تجربه می‌کند» (Zarrilli, 2009: 14). برای فردی که این ورزش رزمی را انجام می‌دهد، کسب دانش کامل بدن با بدن جسمانی و از طریق تمرین‌های تنفس و دریافت ماساژ آغاز می‌شود. این تمرین‌ها در مجموع برای آماده‌سازی بدن انجام می‌شوند. در ابتدا تمرین‌های بدنی فردی آموزش داده می‌شوند و هنرجو ابتدا فرم‌های ساده را فراگرفته و سپس فرم‌های پیچیده‌تر را تمرین می‌کند. مهم‌ترین بخش، تسلط بر حالات قرارگیری مقدماتی است که با اسامی حیوانات مشخص شده و مشابه حالات قرارگیری بدن در یوگا هستند. در ابتدا تمرین‌ها بر بدن بیرونی تمرکز دارند و فرد باید بر محدودیت‌های بدن جسمانی غلبه کند و با کشیدن عضلات کاری کند که بدن فرم‌های مختلفی را اختیار کند، و در ادامه عواملی را که مانع تمرکز ذهنی می‌شوند از میان بردارد و به تمرکز یوگا دست یابد. در مرحله بعد، فرد با سلاح‌هایی مانند شمشیر و سپر و نیزه تمرین می‌کند. جریان حرکت سیال بدن با تسلط فرد به فرم‌ها و تکنیک‌های مقدماتی تحقق می‌یابد. این تمرین‌های سایکوفیزیکال، موجب پرورش بدن ذهن می‌شوند.

زلی با مشاهده استادش هنگام نمایش حالت قرار گرفتن شیر در کالاریپایاتو، دریافت که در پس سکون و ایستایی موقت، نوعی اوج و پرباری درونی محسوس وجود داشت که در نگاه خیره متمرکز شده او و نیز در آمادگی‌اش برای واکنش نشان دادن به هر آن چیزی که ممکن بود در محیط پیرامونش رخ دهد، مانند حیوانی که وضعیت قرار گرفتن او را اختیار کرده بود، وجود داشت. بنابراین هنگامی که بدن به‌تمامی چشم می‌شود، فرد در مطلوب‌ترین وضعیت آمادگی قرار می‌گیرد که بازیگر به صورت ایدئال باید در آن سکنی

گزیند (Zarrilli, 2000).

۱.۴.۱.۶.۳.۶. کاربست تای چی چوان در بازیگری سایکوفیزیکال زرلی

تای چی چوان دربردارنده حرکاتی آرام، آهسته و روان است بدون اینکه درنگی میان حرکات و حالات قرارگیری بدن وجود داشته باشد. توجه به مرکز ثقل اهمیت دارد. اصول و تمرین‌هایی که امروزه با عنوان تای چی چوان شناخته می‌شوند، خاستگاه غنی دینی، فلسفی، اسطوره‌شناختی و تاریخی دارند. اصول و تمرین‌های تای چی چوان متأثر از فعالیت‌های تائوئیستی و نیز آیین نئو-کنفوسیوس، دن بودیسم و تا حدی یوگای هندی‌اند (Wong, 1978, 33). نماد بین-ینگ که برای نشان دادن تای چی چوان به کار می‌رود قدمتی سه‌هزارساله دارد. بین و ینگ یکدیگر را کامل می‌کنند و حلقه کامل بیرونی، جهانی است که در درون آن حرکت کامل‌کننده‌ای میان تاریکی (بین) و روشنایی (ینگ)، نرمی و سختی، زن و مرد، و مرگ و زندگی وجود دارد. این تقابل کامل‌کننده در همه چیز وجود دارد و تمرین تای چی چوان یکی از شیوه‌های متعدد برای تجربه حرکت کامل‌کننده جهان درون است.

اما در بازیگری سایکوفیزیکال، از تای چی چوان برای دستیابی به توازن درونی استفاده می‌شود. در فلسفه، متافیزیک و پزشکی چینی، چی^{۸۳}، ماده سایکوفیزیکالی است که هم نیروی زندگی و هم نیروی جهان را به جریان می‌اندازد. تای چی چوان مبتنی بر کاربست انرژی «چی» یکپارچه‌شده در بدن است. تای چی چوان بر مبنای سیزده اصل استوار است که پنج اصل آن به روش‌شناسی کار با پا و نحوه حرکت نرم و با ثبات پا و مرکز بدن مربوط می‌شود. هشت اصل دیگر به نحوه تجلی یافتن انرژی در بدن مربوط می‌شوند و در واقع به انرژی غیرجسمانی‌ای که بدن

می‌تواند ساطع کند، اشاره دارند. این هشت اصل با انرژی درونی مرتبطند و موجب می‌شوند تای چی بر مبنای برخی اصول تائوئیستی هنری منحصر به فرد باشد (Frantzis, 2007: 124).

۱.۴.۱.۶.۱.۷. فرایند بازیگری سایکوفیزیکال زرلی

زرلی در مجموع به شش عنصر یا اصل اساسی سایکوفیزیکال دست می‌یابد که عبارت‌اند از بیدارسازی و به جریان انداختن انرژی، هماهنگ‌ساختن، شدت بخشیدن به آگاهی، توجه و تمرکز، انجام دادن و انجام داده شدن و سکنی گزیدن در هشیاری دوگانه و چندگانه. در ادامه هر یک از این اصول به اختصار شرح داده می‌شوند: بیدارسازی و به جریان انداختن انرژی با تمرکز بر تنفس رخ می‌دهد. این انرژی همان کی، چی، یا پرانا وایو است که با فعال و به جریان انداخته شدن، دسترس‌پذیر می‌شود و اغلب فرد آن را به عنوان نوعی فرم ارتعاش یا طنین درونی تجربه می‌کند. اصل دوم به هماهنگی و یکپارچه ساختن بدن و ذهن مربوط است. در این مرحله، از طریق تمرین‌های سایکوفیزیکال، فرد قادر می‌شود بدن و ذهن خود را به قالب یک کل درآورد و به وضعیتی سایکوفیزیکال دست یابد که دوگانگی مرسوم را پشت سر می‌نهد. اصل سوم، شدت بخشیدن به آگاهی است. در طی فرآیند هماهنگی و یکپارچه ساختن بدن و ذهن، آگاهی حسی و ادراکی فرد، هم‌زمان هم به سوی درون و هم به سوی بیرون و محیط و افراد دیگری که در محیط اطراف حضور دارند، گشوده می‌شود. اصل چهارم، توجه و تمرکز است که ارتباط مستقیمی با مرحله پیشین دارد. با شدت بخشیده شدن به تمرکز و آگاهی، فرد قادر خواهد بود با تمرکز جدی، کنش‌ها و اعمال خاصی را با جدیت انجام دهد. اصل پنجم، انجام دادن و انجام داده شدن است، بدین معنا که در سطوح ایدئال اجرا که فرد ماهرانه به فعالیت

۱.۴. ۱.۶. ۱.۳. ۸. بدن ذهن در شیوه بازیگری سایکوفیزیکیال فلیپ زرلی

جوزف روچ^۴ در مؤخره کتابش با عنوان *شورمندی بازیگر*^۵ در سال ۱۹۹۳، تبیینی از بدن ذهن بازیگر در پایان قرن بیستم ارائه می‌دهد. روچ در سرتاسر کتابش نشان می‌دهد که «فهم و ارزیابی ما از سبک‌ها و تکنیک‌های بازیگری پیوند مستقیمی با پارادایم‌های پزشکی و علمی بدن دارند و این پارادایم‌ها مختص به یک لحظه فرهنگی و زمانی خاص هستند. به عبارت دیگر، دریافت‌هایی از بدن انسان که از فیزیولوژی و روانشناسی برآمده‌اند، از سال‌های دور تا کنون بر نظریه‌های بازیگری سیطره داشته‌اند» (Roach, 1993: 11). اما او اذعان دارد که پارادایم نهایی بدن ذهن بازیگر باید از بدفهمی‌های شایع رهایی یابد. از سوی دیگر، زرلی توجه ما را به این نکته جلب می‌کند که بدن ذهن نمی‌تواند از فضای پیرامونش، یعنی محیطی که در آن سکنی گزیده، جدا باشد. بنابراین، زرلی ضمن به رسمیت شناختن اهمیت کار روچ می‌کوشد یافته‌های او را بسط دهد. در فرآیند سایکوفیزیکیال تربیت بازیگر زرلی او هوشمندانانه مسیری را که استانیسلاوسکی در اواخر حیات حرفه‌ای خود آغاز کرده ادامه داده و با روی آوردن به یوگا و هنرهای رزمی آسیایی به پرورش بدن ذهن اجراگر می‌پردازد. او که به خوبی دریافته در قرن بیست و یکم بازیگر باید بتواند در آثاری غیربازنمایانه یا ضد بازنمایانه ظاهر شود، در شیوه آموزشی خود بر انرژی متمرکز شده و می‌کوشد از طریق بیدارسازی و به جریان انداختن انرژی نهفته در درون اجراگر به او کمک کند حضور صحنه‌ای قدرتمندی داشته باشد.

نتیجه‌گیری

مجزا قلمداد کردن بدن و ذهن در

می‌پردازد، می‌توان گفت که فرد هم‌زمان که کنش یا عملی را انجام می‌دهد، توسط آن کنش یا عمل انجام داده می‌شود. یا به عبارت دیگر، همچنان که بازیگر پارتیتور بازیگری را به اجرا درمی‌آورد، خود نیز توسط پارتیتور به بازی درمی‌آید. بدین‌سان، تمایز میان آن‌ها از میان برداشته شده و فرد به چیزی که انجام می‌دهد، بدل می‌شود، هم‌زمان که قادر است خود را با آن انطباق دهد و درنهایت، اصل ششم، سکنی‌گزیدن در هشیاری دوگانه یا چندگانه است. در اینجا فرد هم‌زمان که کنش یا عمل خاصی را با تمرکز و آگاهی کامل انجام می‌دهد، قادر است آگاهی ادراکی خود را گشوده نگه دارد. به این معنا که فرد، واجد نوعی هشیاری فعال دوگانه یا چندگانه می‌شود. او در این مرحله می‌تواند متمرکز بر کاری در حین کنش باقی بماند، ضمن این‌که در لحظه خود را با دیگران، کنش در حال انجام و مخاطبان تطبیق می‌دهد.

با چنین پرورشی، تمامی عناصر یا اصول به عنوان یک کل یکپارچه متجلی می‌شوند. بنابراین، می‌توان گفت بنیاد آموزش و پرورش سایکوفیزیکیال، مهیا ساختن بدن ذهن است. این آموزش مقدماتی، پیش‌اجرابی است و درواقع به عنوان کار بر روی خود طراحی شده است. در این شیوه آموزشی، در آغاز، بدن فیزیکیال باید از طریق یادگیری تمرین‌ها یا فرم‌های جدید مهیا شود. در مراحل آغازین این شیوه معمولاً ذهن با بدن وارد گفت‌وگو می‌شود و سعی دارد به بدن بگوید چه کاری را در چه زمان انجام دهد. اما رفته‌رفته با انجام مستمر تمرین‌ها به صورت روزانه، و به‌ویژه از طریق تمرکز بر تنفس هم‌زمان با انجام حرکات، فرد درنهایت قادر می‌شود بدن و ذهن را مرتبط با هم و به‌نحوی یکپارچه تجربه کند. با تجربه حس یکپارچگی بدن و ذهن، حضور انرژی در تنفس، در درون فرد پرنرگ‌تر شده و به جریان می‌افتد و فرد از دوگانگی بدن- ذهن فراتر می‌رود (Zarrilli, 2009).

صحنه‌ای نیرومندی داشته باشند. از سوی دیگر، فلیپ زرلی از ابتدا پی برد که در سنت و فرهنگی که در آن پرورش یافته، مجزا قلمداد کردن بدن و ذهن، مانعی جدی بر سر راه او در مقام بازیگر و نیز مربی بازیگری بوده و این کشف، او را به سوی شرق، و هنرهای رزمی شرقی سوق داد. او سال‌ها به‌طور جدی به آموزش کالاریپایاتو پرداخت و از این طریق پی برد که چگونه در این هنر رزمی، بدن و ذهن یکپارچه شده و فردی که با این سیستم پرورش یافته به مرحله‌ای می‌رسد که اصطلاحاً در آن تمامی بدن بدل به چشم می‌شود. او همچنین مدت‌ها به آموختن یوگا اهتمام ورزید و سپس با ترکیب این بخش‌ها شیوه آموزش و پرورش بازیگر خود را پرورش داد. در این شیوه، از یوگا، کالاریپایاتو و تای‌چی جوان با هدف یکپارچه‌ساختن بدن و ذهن بهره گرفته می‌شود و فردی که با این شیوه پرورش یافته است، قادر خواهد بود حضور صحنه‌ای قدرتمندی را بر صحنه به نمایش گذارد. اهمیت این مسئله به‌خصوص از این جهت است که او پی برد رویکردهای پیشین به بازیگری برای اجرای آثار پست‌دراماتیک و بسیاری از فرم‌های اجرایی دیگر معاصر نابسند بود زیرا در این آثار نه بازنمایی، بلکه عرضه‌داشت و حضور صحنه‌ای اجراگر مورد توجه است. یکپارچگی بدن ذهن موجب می‌شود اجراگر بتواند این وضعیت را تحقق بخشد. اجراگری که به این شیوه پرورش یافته است، به سبب بیدارشدن و به جریان افتادن انرژی درونش، حضور صحنه‌ای نیرومندی خواهد داشت و برای اجرا در آثار غیر رئالیستی و پست‌دراماتیک نیز مهیا خواهد بود.

بازیگری و تربیت بازیگر پیامدهای جدی به همراه داشته است. بدین‌سان که در برخی شیوه‌ها یا رویکردها به بازیگری که سال‌ها نیز به‌خصوص در غرب سیطره داشته‌اند، تمرکز عمدتاً بر ذهن و جنبه‌های روان‌شناختی بوده و چنین تصور می‌شده که بازیگران باید تلاش کنند، بدون توجه به بدن و پرورش جسمانی، به لحاظ روان‌شناختی خود را به شخصیتی که ایفا می‌کنند، نزدیک کنند. نتیجه چنین پرورشی، فقدان باورپذیری و حضور صحنه‌ای و ناآرامی جسمانی بازیگران بر روی صحنه بوده است. از سوی دیگر، تئاتر فیزیکال که از چند دهه پیش به‌طور خاص محبوبیت یافت، تأکید اصلی را بر پرورش جسمانی بازیگر نهاده و در آن پرورش ذهنی عمدتاً نادیده گرفته می‌شود. این شیوه نیز علی‌رغم جذابیتی که برای اجراگران دارد، به سبب عدم توجه به فرآیندهای ذهنی و روانی، محدودیت‌هایی دارد. در سال‌های اخیر مربیان بازیگری به این نکته پی برده‌اند که برخلاف تصورات سنتی، بدن و ذهن مجزا از یکدیگر نیستند و کاملاً یکپارچه‌اند و چنین فهمی‌ها تحولات بسیاری را در این جزوه به همراه داشته است. هرچند در سنت‌های شرقی به سبب اهمیت هنرهای رزمی در شرق، ایده یکپارچگی بدن و ذهن همواره مطرح بوده است، تاداشی سوزوکی به‌طور خاص در متد تربیت بازیگری که خلق کرده است، با طراحی تمرین‌هایی مشخص که به لحاظ جسمانی و ذهنی دشوار و مستلزم پشتکار و تمرکزند تلاش کرده به بازیگران کمک کند تا بدن ذهن خود را پرورش دهند. بازیگرانی که با این متد پرورش یافته‌اند، قادرند حتی در وضعیت سکون و سکوت نیز انرژی و حضور

پی‌نوشت‌ها

1. Honcharova
2. Healing Through Martial Arts: Reconstruction of Bodymind in Actor Training
3. Helen Payne
4. The body speaks its mind: The BodyMind Approach for patients with medically unexplained symptoms in primary care in England

5. Tsu-Chung Su
6. Mindfulness and Heightened Consciousness in Phillip Zarrilli's Psychophysical Approach to Acting
7. Kendo
10. Bushi
13. "the way of the sword"
16. "ai"
19. shinai
22. Malayalam
25. "the body becomes all eyes"
28. *Yoga: Immortality and Freedom*
31. Mantra yoga
34. Jhana yoga
37. Tantric yoga
40. Michael Chekhov
43. 'proprioception'
46. *The Trojan Women* (1977)
49. Anne Bogart
51. grammar of the feet
54. Frank
57. Paul Allain
59. kunren
62. Pigeon-toes
65. Tiptoes
67. A sideways manoeuvre with the body directed forward
68. A sideways stamp
71. Shakuhachi
74. A.C. Scott
77. Sarah Kane
80. Non- representational
83. Qi
8. Dr. Gordon Warner
11. Bushido
14. Ki- Ai
17. Shinto- Taoist- Buddhist
20. Kalaripayattu
23. Dhanur Veda
26. Hatha yoga
29. *Samadhi*
32. Yantra yoga
35. Bhakti yoga
38. Mark Johnson
41. Jacques Lecoq
44. Shaun Gallagher
47. Kayoko Shiraishi
50. SITI Company (the Saratoga International Theatre Institute)
52. "animal energy"
55. SITI
58. The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki
60. "Disciplines"
63. Outside of the feet
66. A sideways slide
69. Sliding walk
72. Jerzy Grotowski
75. Hans- Thies Lehmann
78. representation
81. Anti- representational
84. Joseph Roach
9. "This is Kendo"
12. Meiji
15. "ki"
18. Waza ari
21. Kerala
24. "body expression" (deham bhavam)
27. Mircea Eliade
30. Raja yoga
33. Kundalini or laya yoga
36. Karma yoga
39. "psycho- physical"
42. Bruce McConachie
45. 'body schema'
48. *Dionysus* (1992)
53. James Brandon
56. Waseda Little Theatre
59. "psycho- physical"
61. Ashi-bumi
64. Inside of the feet
70. Duckwalk
73. Eugenio Barba
76. "Postdramatic Theatre"
79. presentation
82. presence
85. The Player's Passion

منابع

• سوزوکی، تاداشی (۱۴۰۱)، فرهنگ بدن است: نوشته‌های تئاتری تاداشی سوزوکی، ترجمه نرگس یزدی، تهران: نیماژ.

- Allain, Paul. (2003) *The Art of Stillness: The Theater Practice of Tadashi Suzuki*, St. Martin's Griffin.
- Allain, Paul (2009), *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki: A critical study*, Methuen Drama.
- Allain, Paul; Harvie, Jen (2014), *The Routledge Companion to Theatre and Performance*, Routledge.
- Allison, Nancy (1999), *The Illustrated Encyclopedia of Body/Mind Disciplines*, The Rosen Publishing Group.
- Britton, John (2013), *Encountering Ensemble*, Bloomsbury Publishing.
- Carlson, Marvin (2004), *Performance: A Critical Introduction*, Second ed. Routledge.
- Crane, Tim; Patterson, Sarah (2000), *History of the Mind-Body Problem*, Routledge.
- Dychtwald, Ken (1986), *Bodymind*, Tarcher Putman
- Eckersall, Peter. "Towards an Expanded Dramaturgical Practice: A Report on The Dramaturgy and Cultural Intervention Project". *Theatre Research International* 31.3 (2006), pp. 283- 97.
- Frantzis, Bruce (2007), *The Power of Internal Martial Arts and Chi: Combat and Energy Secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing-I*, Blue Snake Books.
- Gallagher, Shaun, and Dan Zahavi. (2008), *The Phenomenological Mind: An Introduction to Philosophy of Mind and Cognitive Science*, New York: Routledge.

- Johnson, Mark. (2007), *The Meaning of the Body: Aesthetics of Human Understanding*. Chicago: University of Chicago Press.
- Kemp, Rick (2012), *Embodied Acting, What Neuroscience Tells Us About Performance*, Routledge.
- Kemp, Rick; McConachie, Bruce (2019), *The Routledge Companion to Theatre, Performance and Cognitive Science*, Routledge.
- Kiyota, Minoru (1995), *Kendō: Its History Philosophy and Means to Personal Growth*, Routledge.
- Lehmann, Hans- Thies (2006), *Postdramatic Theatre*, Translated by Karen Jurs- Munby, Routledge.
- Lutterbie, John (2011), *Toward a General Theory of Acting*. New York: Palgrave Macmillan.
- McAuley, G. (2000), *Space in Performance: Making Meaning in the Theatre*. US: University of Michigan Press.
- McConachie, Bruce, and F. Elizabeth Hart, eds. (2006), *Performance and Cognition: Theatre Studies and the Cognitive Turn*. New York: Routledge.
- McConachie, Bruce (2008), *Engaging Audiences: A Cognitive Approach to Spectating in the Theatre*. New York: Palgrave Macmillan.
- McConachie, Bruce (2019), *Theatre and Mind*, New York: Palgrave Macmillan.
- Monier- Williams, Monier, 1963 (1899), *A Sanskrit- English Dictionary*. Delhi: Motilal Banarsidass.
- Prendergast, Lou (2021), *Conscious Theatre Practice Yoga, Meditation and Theatre Practice*, Brill Rodopi.
- Shaner, David Edward (1985), *The Bodymind Experience in Japanese Buddhism*, State University of New York Press.
- Roach, Joseph (1993), *The Player's Passion: Studies in the Science of Acting*, University of Michigan Press.
- Suzuki , Tadashi , Rimer, Thomas (2003), *The Way of Acting*, original published ekkyo suru chikara.
- Thompson, Evan (2007), *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Cambridge, MA: Harvard UP, 2007.
- Warner, Gordon (2012), *This is Kendo: The Art of Japanese Fencing*, Tuttle Publishing.
- Wong James I, (1978), *A Sourcebook in the Chinese Martial Arts*. Stockton, CA: Koinonia Productions
- Zarrilli, Phillip B. (2000), *Asian Martial Arts in Actor Training*, Center for South Asian Studies.
- Zarrilli, Phillip B. (2000), *When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses and Practices of Power in Kalaripayattu, a South Indian Martial Art*, Oxford University Press.
- Zarrilli, Phillip B. (2013), *Acting: Psychophysical Phenomenon and Process*, Red Globe Press.
- Zarrilli, Phillip B. (2009), *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski*, Routledge.
- Zarrilli, Phillip B. (2009), *(Toward) a phenomenology of acting*, Routledge.