

The phenomenological relationship between body and space in Body-Centered theaters¹

Reza Abasi², Mahdi Hamedsaghaian³, Ali Asghar Fahimifar⁴

Receive Date: 27 July 2024, Accept Date: 01 December 2024

Doi: 10.22034/theater.2024.466614.1076

Abstract

Various branches of contemporary art, especially approaches such as body-centered theaters, performance art, body art, environmental art, and interactive art, in which the body of the actor/performer is considered as the main element of the template and platform of the process of creating events, are so wide and diverse that defining the border between them is a very difficult task; In order to deal with the hidden strains of the concept of space and also considering the increasing importance of interdisciplinary approaches, phenomenology can be used as a methodological approach to understand space and confront actors with the phenomenal space in body-centered scenes. This article tries to answer the question of how phenomenology formulates the relationship between actors and space in body-centered theaters using the phenomenological method and using library and internet resources. Considering that the concept of space has been used in many disciplines and since the phenomenological approach is visible in these disciplines, in this article we intend to examine the concept of space in body-oriented theaters with such an approach. Based on the phenomenological approach, the space-making exercises and the actor's encounter with the space in body-centered theaters describe the spatial qualities and bodily perceptions of the actors in a special and special way, which are interwoven with each other. In other words, it is not possible to examine and explain the training process and the events obtained in the training process in an environment separate from the surrounding world of the performers and the training place. As a result, the "lived experience" of the performers beyond the scope of discretion and wise understanding is taken into consideration in accordance with the embodied understanding of the performers and their multiple and multifaceted feelings in

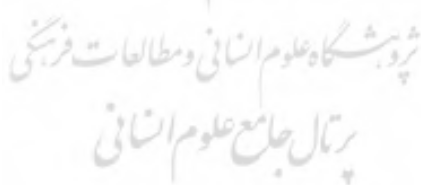
1. This article is derived from the doctoral dissertation of Reza Abbasi, titled "Encountering Space in Body-Oriented Theatres Based on Merleau-Ponty's Theories, with an Emphasis on Embodied Training Processes." The research was conducted in the field of Art Studies within the Department of Art Studies at the Faculty of Art, Tarbiat Modares University, under the supervision of Dr. Mehdi Hamed Saghaian as the primary advisor and Dr. Ali-Asghar Fahimi-Far as the secondary advisor. The dissertation is currently in the defense stage.
2. Ph.D student of art research Professor, Department of art research, Faculty of Arts and Architecture, Tarbiat Modares University.
3. Assistant professor at Department of Art, University of Tarbiat Modarres
4. Assistant professor at Department of Art, University of Tarbiat Modarres

relation to the “phenomenal space” and the atmosphere formed around them in the training environment.

In recent years, interdisciplinary studies have played a significant role in developing advanced theories of theater and have led to the formation of new and diverse topics in theater studies. Therefore, the role of interdisciplinary studies in the formulation and formation of new theater performance theories is undeniable. One of the most important topics that has been in the focus of researchers, theoreticians and prominent artists in the field of theater performance in order to expand the scope of performing arts as much as possible, is the use of philosophical approaches and theories, especially the “phenomenology of theater” approach. The “phenomenology of theater” approach emphasizes the “physical presence” of the actor in the rehearsal space/environment.

Body-centered performances are directly related to the cultural and communicative relations of contemporary humans, who increasingly desire to become physical. This can be clearly seen in the amount of time that contemporary people spend watching sports. On the other hand, the praise of physical beauty in the instrumental use of it in commercial advertisements, cosmetic surgery, movies uploaded on the Internet and countless other cases of this kind shows that the contemporary human being is very fascinated by his body and physical actions.

Keywords: Phenomenology, The phenomenological of theatre, Body-Centered Theaters, Space, Phenomenological Space



رابطه پدیدارشناختی بدن و فضا در تئاترهای بدن محور^۱

رضا عباسی^۲، مهدی حامدسقایان^۳، علی اصغر فهیمی فر^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۵/۶، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۹/۱۱

صفحه ۲۵ تا ۵۴

Doi: 10.22034/theater.2024.466614.1076

چکیده

بدن بازیگر به عنوان عنصر قالب و بستر اصلی فرایند خلق رویدادها به شمار می‌رود شاخه‌های مختلف تئاتر معاصر خصوصاً رویکردهای متنوع تئاترهای بدن محور، پرفورمنس آرٹ، بادی آرٹ، هنر محیطی و هنر تعاملی به کار می‌رود و فضا سازی و درک مفهوم فضا و شیوه ارتباط بازیگران با فضای پدیداری تمرین یکی از مهم‌ترین پارامترهای این شیوه‌های اجرایی به شمار می‌رود؛ برای پرداختن به سوییجهای پنهان مانده مفهوم فضا با توجه به اهمیت روزافزون رویکردهای میان‌رشته‌ای، می‌توان از پدیدارشناسی به مثابه رویکردی روش‌شناختی برای فهم فضا و مواجهه بازیگران با فضای پدیداری در تئاترهای بدن محور بهره جست. مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی می‌توان مواجهه محض و بدون پیش فرض قبلی بازیگران با روند تمرین‌ها برای درک فضای زیسته تمرین را تبیین کرد. این مقاله با روش پدیدارشناسی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای و اینترنتی، درصدد پاسخ به این سؤال است که پدیدارشناسی چگونه رابطه بازیگران با فضا در تئاترهای بدن محور را صورت‌بندی می‌کند؟ مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی مواجهه بازیگر با فضا در تئاترهای بدن محور کیفیت‌های فضایی و ادراک بدنمند بازیگران را به شکل خاص و ویژه‌ای با یکدیگر درهم‌تنیده توصیف می‌کند. به بیان دیگر نمی‌توان رویدادها به دست آمده در فرایند تمرین را در محیطی جدا از جهان پیرامونی اجراگران و مکان تمرین موردبررسی قرارداد. در نتیجه تجربه زیسته اجراگران خارج از حیطه اختیار و فهم خردمند آنها متناسب با درک بدنمند اجراگران و احساسات چندگانه و چندوجهی آنها در نسبت با فضای پدیداری و اتمسفر شکل گرفته پیرامون آنها در محیط تمرین مورد توجه قرار می‌گیرد.

واژگان کلیدی: پدیدارشناسی، پدیدارشناسی تئاتر، تئاتر بدن محور، فضای پدیداری،

تمرین‌های فضایی

۱. این مقاله برگرفته از رساله دکتری رضا عباسی با عنوان «مواجهه با فضا در تئاترهای بدن محور بر اساس آرای مرلوپونتی با تأکید بر فرآیندهای تمرینی بدنمند» در رشته پژوهش هنر در گروه پژوهش هنر دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس است و با راهنمایی دکتر مهدی حامدسقایان به عنوان استاد راهنمای اول و دکتر علی اصغر فهیمی فر به عنوان استاد راهنمای دوم نگاشته شده است و در مرحله دفاع از رساله می‌باشد.

Email: a.reza@modares.ac.ir

Email: saghaian@modares.ac.ir

Email: Fahimifar@modares.ac.ir

۲. دانشجوی دکتری پژوهش هنر دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس.

۳. دانشیار دانشکده هنر و معماری دانشگاه تربیت مدرس (نویسنده مسئول).

۴. دانشیار و عضو هیئت علمی دانشکده هنر و معماری دانشگاه تربیت مدرس.

درآمد

اجراهای بدن محور در ارتباط مستقیم با مناسبات فرهنگی و ارتباطی انسان معاصر است که به شکل فزاینده‌ای میل به جسمانی شدن دارد. این امر را می‌توان به وضوح در میزان زمانی که انسان معاصر وقت خود را صرف تماشای مسابقات ورزشی می‌کند، مشاهده کرد. از سویی دیگر ستایش زیبایی بدنی در استفاده ابرازی از آن در تبلیغات تجاری، عمل جراحی زیبایی، فیلم‌های آپلود شده در اینترنت و موارد بی‌شماری از این دست نشان‌دهنده این مهم است که بشر معاصر شده به شدت شیفته بدن و کنش‌های بدنی خود می‌باشد. اجراهای بدن محور قلمرویی است که در آن هنر و مناسبات فرهنگی انسان مدرن و پست مدرن با یکدیگر درهم تنیده می‌شوند و به این ترتیب از طریق مجرای هنر اجرا یک ارزیابی انتقادی از بشر معاصر بدنمند شده را بازتاب می‌دهند. «لوئیس کیدون» در این باره معتقد است که در اواخر دهه ۹۰ هنرهای زنده ثابت کرده است که جایگاه منحصربه‌فردی برای بیان و بازنمایی موضوعات، مسائل، تغییرات و بحران‌ها، از طریق راهکارهای بیانی متنوع دارد و یکی از انعطاف‌پذیرترین و پاسخ‌گوترین ابزارهای هنری برای دنبال کردن روش‌های جدید برای نشان دادن و پاسخ دادن به این تغییرات بی‌ثبات و متغیر است.^۱

تئاترهای بدن محور یکی از گونه‌های معاصر هنرهای نمایشی محسوب می‌شود که در این شیوه از تئاتر، نقش اصلی فرایند اجرا و داستان‌پردازی و تولید معنا از طریق بدن و به واسطه حرکات فیزیکی بازیگران است. از این منظر می‌توان شاخصه اصلی تئاترهای بدن محور را وابستگی اجرا به کنش‌های جسمانی بازیگران و فضای پیرامونی آنها عنوان کرد. در اشکال مختلف اجراهای بدن محور، بدن هسته تمام ارتباطات انسانی

در فرایند تولید محصول نهایی اجرا به شمار می‌رود. از این منظر این بدن است که نقطه اتصال و ارتباط بین دنیای درونی و دنیای بیرونی بازیگران و مخاطبان است. علاوه بر این، در این گونه از تئاتر بازیگران جهان اجرا را از طریق اندام‌های حسی خود کشف می‌کنند و از این منظر احساسات واقعی و حقیقی نقش مهمی در شکل‌گیری موقعیت‌ها و موتیف‌ها برای شکل‌گیری اجرای نهایی دارا می‌باشد؛ بازیگران از طریق اندام‌های حسی و از طریق یک بدن یکپارچه و درهم تنیده دست به بداهه‌پردازی اکتشافی می‌زنند؛ این ادراک حسی از فضا/محیط پیرامونی رفته‌رفته دنیای درونی آنها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و تحت تأثیر این محرک‌های بیرونی، کنش متناسب با حال و هوای دنیایی درونی از طریق اعمال فیزیکی آشکار می‌شود؛ در این فرایند هر عمل و کنش در لحظه و درونی تحت تأثیر انرژی یک نیروی محرک درونی یا بیرونی می‌باشد که به طور پیوسته درون و بدن بازیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین داشتن «آرامش» و تمرکز برای کشف احساسات و انگیزه‌های حقیقی و واقعی اساس و بن‌مایه به فعلیت رسیدن کنش‌ها در این گونه تئاتری به شمار می‌رود. همه اعمال و کنش‌ها ریشه در آرامش دارد و از آن سرچشمه می‌گیرد. وقتی که بدن بازیگران اجراگران آرام و ذهن آنها خالی و متمرکز است، کنشگر می‌تواند به ناخودآگاه، جایی که انگیزه‌های خود به خودی از آن نشئت می‌گیرد، دسترسی پیدا کند. اما بدون آرامش وضعیت «تمرکز» دچار اختلال می‌شود. از این منظر داشتن آرامش درونی نه تنها تمرکز را افزایش می‌دهد بلکه منجر به تحریک ضمیر ناخودآگاه یا «زندگی درونی» کنشگران نیز می‌شود. «دنیای درونی» همواره تحت تأثیر «احساسات»^۲، «عواطف»^۳، «جو»^۴ یا «محرک‌ها» تحریک شود؛ همیشه محرک

مطالعه و ادراک پدیده‌هاست و ادراک بدنمند در این رویکرد بسیار حائز اهمیت است. با توجه به نقش بنیادین و اساسی و اهمیت بدن در شکل‌گیری تمام رخدادها محسوس و نامحسوس در فرایندهای تمرینی و اجرایی تئاتر پیشرو معاصر، می‌توان به شکل آشکاری ارتباط تنگاتنگ و درهم‌تنیده‌ای بین مفهوم بدن و بدنمندی در اشکال مختلف تئاترهای بدن محور و رویکرد «پدیدارشناسی تئاتر» مشاهده کرد.

مقاله حاضر بر آن است تا با تمرکز بر فلسفه پدیدارشناسی تئاتر، رویکرد تحلیلی نوین و کاربردی نسبت به چگونگی مواجهه بدنمند اجراگران با فضا با در فرایندهای تمرینی تئاترهای بدن محور ارائه دهد. در این شکل از مواجهه با تمرین‌های فضا ساز، بازیگر/ اجراگران از انگیزه‌ها و عواطف درونی برای حرکت پیروی می‌کند و پیوسته به دنبال کشف انگیزه‌ها درونی نامشهود، ناشناخته و غیرقابل توصیف هستند و هرکدام از بازیگر/ اجراگران می‌کوشد تا الگوی حرکتی منحصر به فرد خود را در فضای مشارکتی محیط تمرین (جهان زیسته تمرین) کشف کند و به طور هم‌زمان یک مواجهه، مشارکت و تعامل بدنمند با تمامی مشارکت‌کنندگان در فضا/ محیط تمرین فراهم آورد؛ این فرایند یک مواجهه و ارتباط بصری/ حسی/ لمسی است، به این معنی که وقتی کنشگران در وضعیت نظاره یا تماس با یکدیگر هستند و یا زمانی که مخاطبین در حال مشاهده فرایند تمرین هستند، نه تنها از طریق چشمان خود بلکه به واسطه تمام بدن خود فرایند تمرین را تجربه می‌کنند. در این شیوه از مواجهه تمام حواس و سیستم‌های حسی به هم گره خورده‌اند و تجربه بصری یک ارتباط بدنمند به همراه خواهد داشت. در این فرایند به واسطه محرک‌های بصری (به عنوان مثال حرکت افراد یا اشیاء دیگر)،

موجب ایجاد یک «انگیزه درونی» در بدن می‌شود و پیروی از این انگیزه موجب رسیدن به «واکنش فیزیکی» می‌شود. مهم نیست کدام جنبه از درون و چگونه تحریک می‌شود؛ چیزی که اهمیت دارد فرایند گوش دادن به بدن و پیروی از انگیزه‌های متأثر از محرک‌ها و رسیدن به یک کنش خالص است. در وضعیت «سکون مطلق» و «آرامش» اجراگران به این درک بدنی خواهند رسید که این حالت «آرامش» و «سکون» آرام‌آرام موجب مرتعش شدن و برانگیختن احساسات درونی آنها می‌شود؛ این حالت به اجراگران اجازه می‌دهد تا به یک آگاهی درونی و به یک شناخت واضح، شفاف و روشن از «دنیای درونی» خود دست پیدا کنند. از این منظر اشکال مختلف اجراهای بدن محور به علت ماهیت پیشرو و تجربی که دارند همواره در پی بهره‌گیری از نظریات نوین در حوزه‌های مختلف مطالعات بینارشته‌ای نظیر روانشناسی، جامعه‌شناسی و رویکردها و نظریه‌های فلسفی هستند تا با استفاده از این نظریه‌های جدید چشم‌اندازی نو برای کشف، مواجهه و تفسیر فرایندهای تمرین و اجرای تئاتری بگشایند. از این رو نظریه‌های جدید در حوزه تئاترهای بدن محور پیوندی ناگسستنی با نظریه‌های نوین در حوزه مطالعات بینارشته‌ای و به خصوص نظریات فلسفی دارند.

در طی سال‌های اخیر مطالعات بینارشته‌ای در تدوین نظریه‌های پیشرو تئاتری نقش به سزایی ایفا کرده‌اند و موجب شکل‌گیری مباحث جدید و متنوع در مطالعات تئاتری شده‌اند؛ یکی از مهم‌ترین این مباحث که در کانون توجه پژوهشگران، نظریه پردازان و هنرمندان برجسته حوزه اجرایی تئاتر در راستای گسترش هر چه بیشتر دامنه هنرهای اجرایی و خصوصاً رویکرد بدنمند به اجرا قرار گرفته است، بهره‌گیری از رویکردها و نظریه‌های فلسفی و خصوصاً رویکرد «پدیدارشناسی» است. پدیدارشناسی علم

محرك‌های صوتی (به‌عنوان مثال موسیقی یا صدای آمبیانس محیط تمرین)، محرك‌های لمسی (به‌عنوان مثال هل دادن، گرفتن، ضربه زدن، جابجایی)، کشف انگیزه‌های درونی یا ناملموس (به‌عنوان مثال کشف منشأ بیان احساسات و عواطف)، مداخله فیزیکی و تحریک بدنی انگیزه‌های خود و دیگران و کشف و شهود و تجربه حرکات و کنش‌ها، فرایند ادراک حسی/بدنمند بازیگران تحت تأثیر فضای پدیداری تمرین گسترده می‌شود.

پیشینه پژوهش

الف: مرور تحقیقات گذشته در زمینه پدیدارشناسی تئاتر در داخل کشور: پدیدارشناسی تاکنون موضوع کتاب‌ها و پژوهش‌ها متعددی بوده است که از آن میان می‌توان به کتاب *پدیدارشناسی* (۱۳۹۹)؛ کتاب *پدیدارشناسی* (۱۴۰۱)؛ کتاب *جهان/ادراک* (۱۳۹۱)؛ کتاب *پدیدارشناسی/ادراک* (۱۳۹۷) اشاره کرد؛ همچنین در حوزه اجرای تئاتر می‌توان به کتاب *درآمد رائج بر مطالعات تئاتر و اجرا*؛ اریکا فیشر لیشت؛ مترجم: شیرین بزرگمهر و سحر مشکین قلم، نشر دانشگاه هنر (۱۳۹۷)؛ کتاب *فلسفه هنرهای اجرایی*؛ دیوید دیویس مترجم: سلما محسنی، نشر آوند دانش (۱۳۹۵)؛ کتاب *فلسفه و تئاتر*؛ یک دیباچه؛ تام استرن مترجم: علی منصوری، نشر بیدگل (۱۳۹۹)؛ کتاب *به صحنه بردن فلسفه*؛ دیوید کراسنر و دیوید سالتز، مترجم: نریمان افشاری، نشر بیدگل (۱۳۹۹)؛ کتاب *پدیدارشناسی تئاتر و درام (جستارهایی پیرامون فلسفه تئاتر)*؛ سعید نیکوزم، مجید سرسنگی، میرعلیرضا دریابیگی نشر دریابیگی (۱۳۹۴)؛ کتاب *نظریه برای مطالعات پرفورمنس: راهنمای دانشجویان*؛ فیلیپ آسلندر، مترجم: مجید پروانه‌پور، شهاب پازوکی؛ نشر پژوهشکده هنر (۱۳۹۸)؛ کتاب *پدیدارشناسی و اجرای درام معاصر*؛ استنتون

گارنر (۱۹۹۴)؛ کتاب *قدرت دگرگون ساز/اجرا*؛ اریکا فیشر لیخت (۲۰۰۸)؛ کتاب *پدیدارشناسی پرفورمنس: چیزها به خودی خود*؛ استوارت گرانت (۲۰۱۹)؛ کتاب *به‌سوی پدیدارشناسی بازیگری*؛ فیلیپ زارلی (۲۰۲۰)؛ مقاله *گامی به‌سوی الگوی پدیدارشناسانه حالت‌های تجربه بدنمند بازیگر*؛ فیلیپ زارلی (۲۰۰۴)؛ پایان‌نامه «بررسی کارکرد بدن اجراگر در پرفورمنس»؛ ندا گل‌رنگی دانشکده سینما و تئاتر (۱۳۹۰)؛ پایان‌نامه «بررسی تکنیک‌ها و مفاهیم هنر بدن در آثار نمایشی پست‌مدرن با تمرکز بر آثار پینا باوش»؛ بابک گشتاسب، دانشکده سینما و تئاتر (۱۳۹۳)؛ پایان‌نامه «تحلیل کنش مخاطب در هنر تعاملی از منظر فلسفی»؛ صفا سبطی، دانشگاه الزهرا (۱۳۹۵)؛ پایان‌نامه «بررسی پرفورمنس با رویکرد پدیدارشناختی با تکیه بر اجراهای ماریانا آبرامویچ»؛ نوشین سیفی، دانشگاه هنر (۱۳۹۳)؛ اشاره کرد. از آنجاکه این کتب و پژوهش‌ها عموماً به فلسفه محض پدیدارشناسی یا اجرای تئاتری می‌پردازند از این نظر با موضوع این مقاله تفاوت دارند و هیچ کتاب یا پژوهش دانشگاهی به‌طور مشخص به مسئله رابطه بازیگر با فضا در تئاترهای بدن‌محور نپرداخته است. در یک جمع‌بندی کلی می‌توان این‌گونه عنوان کرد که کتب و پژوهش‌های عنوان‌شده منابع مهمی به‌خصوص برای بررسی نسبت‌های پارادایم‌های پدیدارشناسی با تئاتر بدن‌محور می‌باشند اما رویکرد مقاله حاضر با توجه به تأکید بر مواجهه بازیگر با فضا در این گونه تئاتری با دیدگاه پژوهش‌های ذکرشده متفاوت است.

چارچوب نظری و مبانی پژوهش پدیدارشناسی

پدیدارشناسی علم مطالعه و ادراک پدیده‌هاست و بررسی پدیدارها در بافت و

از قبیل فرهنگ، سنت، علم، تعاریف و مکاتب فلسفی و هرآنچه به پدیدهٔ مورد بررسی الصاق شده است و فرصت مواجههٔ محض با آن پدیده را از پژوهشگر می‌گیرد را فاقد اعتبار می‌داند.

پدیدارشناسی تئاتر^۱

در طی سال‌های اخیر مطالعات بینارشته‌ای در تدوین نظریه‌های پیشرو تئاتری نقش به سزایی ایفا کرده‌اند و موجب شکل‌گیری مباحث جدید و متنوع در مطالعات تئاتری شده‌اند. ازاین‌رو نقش مطالعات بینارشته‌ای در تدوین و شکل‌گیری نظریه‌های نوین اجرایی تئاتر غیرقابل‌انکار است. یکی از مهم‌ترین این مباحث که در کانون توجه پژوهشگران، نظریه‌پردازان و هنرمندان برجستهٔ حوزهٔ اجرایی تئاتر در راستای گسترش هر چه بیشتر دامنهٔ هنرهای اجرایی قرارگرفته است، بهره‌گیری از رویکردها و نظریه‌های فلسفی و خصوصاً رویکرد «پدیدارشناسی تئاتر^۲» است. رویکرد پدیدارشناسی در حوزهٔ مطالعات تئاتر و اجرا در اواسط دههٔ ۱۹۸۰ توسط نظریه‌پردازان این حوزه مورد اقبال و استفاده قرار گرفت. در این نظریه‌های جدید محققان تئاترهای بدن محور بدن را به عنوان یک عنصر غیرقابل پیش‌بینی و منبع اصلی رسیدن به شیوهٔ آگاهی بدنمند مورد بررسی قرار دادند و بر جنبه‌های تجربی فرایندهای تمرینی به عنوان مبنای ادراک حسی/عاطفی و آگاهی بدنمند بازیگران تأکید کردند. «بسیاری از محققین و نظریه‌پردازان تئاتری، به‌ویژه برت استاتس^۳ و استنتون گارنر^۴، به دنبال برقراری رابطهٔ نظری بین پدیدارشناسی و مطالعات تئاتر و اجرا بودند و بر آن بودند تا از ترکیب رویکردهای فلسفی پدیدارشناسی با نظریه‌های اجرایی نظریه‌پردازان حوزه مطالعات تئاتر و هنرهای اجرایی، زاویه‌دید مناسبی برای درک و تحلیل تئاترها و اجراهای بدن محور به وجود

زمینهٔ وجودی آن پدیده سبب رسیدن به ادراک بی‌واسطه از آن پدیده می‌شود. «پدیدارشناسی^۵ همان‌طورکه از نامش پیداست، پدیده‌ها^۶ را کاوش می‌کند؛ هر چیزی که مستقیماً توسط حواس^۷ درک می‌شود» (Auslander, 2008: 136). پدیدارشناسی، بستری را فراهم می‌کند که به درک بی‌واسطه ماهیت پدیدارها و چرایی، چیستی و فهم سامان یافتهٔ آنها منجر می‌شود؛ درست همان‌گونه که تجربه و زیست می‌شوند. از این منظر «پدیدارشناسی ساختارهای تجربه و آگاهی ما را» (Zarrilli, 2020: 276) آن‌چنان‌که توسط سوژه تجربه می‌شود، بررسی می‌کنند. از این منظر پدیدارشناسی فعالانه تلاش می‌کند تا در برابر تحمیل غیرضروری نظریه یا طرح‌واره‌های از پیش تعیین‌شده در حوزهٔ موضوع مورد مطالعه مقاومت کند و تلاش می‌کند تا تأثیر این پیش‌فرض‌های نظری را در درک ماهیت موضوع کنار بگذارد. «یک تحقیق پدیدارشناسی به دنبال راهی است که موضوع مطالعه به‌خودی‌خود شرایط مطالعه را از خود آن ابره کسب کند» (Grant and other, 2019: 26). پدیدارشناس‌ها اعتقاد دارند که پدیدهٔ موردنظر، صرف‌نظر از اینکه چه پدیده‌ای است، باید در بافت طبیعی آن پدیده و از چشم‌انداز خود مشارکت‌کننده مورد بررسی قرار بگیرد. درواقع پدیدارشناسی درک بی‌واسطهٔ ماهیت چیزهاست درست به‌نحوی که ما آنها را تجربه می‌کنیم. بر مبنای وجوه مشترکی که از تعاریف متعدد آن برمی‌آید می‌توان گفت که پدیدارشناسی به هستی محض پدیدارها می‌پردازد؛ پدیدارشناسی، مطالعه و بررسی ماهیت پدیده‌هاست فارغ از هرگونه مداخله ذهن سوژکتیویسم فاعل‌شناسا؛ در رویکرد پدیدارشناسی تمامی پیش‌فرض‌هایی که به‌واسطهٔ تفسیر ذهن سوژکتیویسم فاعل‌شناسا پیرامون پدیده مورد مطالعه استفاده شده است، حذف می‌شوند. از این منظر شیوهٔ تفکر پدیدارشناسانه تمامی مفاهیم

فضا/محیط بیرونی تمرین تا از طریق فرآیندهای تمرینی به بازیگران اجازه دهد تا به طور ماهرانه نحوه کار واقعی خود در محیط تمرین را تنظیم کنند. مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی فرایندهای تمرینی طراحی شده متأثر از زیستن بازیگران در فضا/محیط تمرین شکل می‌گیرد و روند خلق موقعیت‌ها از نقطه صفر تا نقطه پایان کاملاً باز است و هیچ موقعیتی از پیش تثبیت شده‌ای وجود ندارد. از این منظر هر روز تمرین به واسطه تفاوتی که نحوه مشارکت «بازیگر/اجراگران» با فضای زیسته تمرین رقم می‌زند، مبدل به رویدادی منحصربه‌فرد می‌گردد. در این شیوه تغییر زاویه دید از نگاه سوبرکتویسم به بدن به عنوان سوژه به مثابه فاعل‌شناسا به زاویه دید به بدن به مثابه «سوژه‌ابژه» حاضر در جهان و مرتبط با آن، جریانی را در حیطه تئاترهای بدن‌محور پدید می‌آورد که کمتر گونه‌ای را می‌توان یافت که در آن بدن به عنوان عاملی پویا و فعال در ارتباط و تعامل و مواجه با جهان زیسته و فضای زیسته تمرین محور و موضوع اصلی فرایند خلق رویدادها باشد. از سویی دیگر مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی توجه و آگاهی حسی بازیگر/اجراگران در پاسخ فوری و آنی به فضا/محیط تمرین و هر آن چیزی که برای بازیگر در این فضا اتفاق می‌افتد، شکل می‌گیرد و هر کنش جسمانی از یک انگیزه در لحظه «آنی/ زمان حال» ناشی می‌شود. یعنی کنش‌های اجراگران در فرایندهای تمرینی نمی‌تواند صرفاً مبتنی بر خوانش ذهنی بازیگر به مثابه سوژه و منفصل و مستقل از دیگر اجراگران باشد زیرا سوژه (بازیگر/اجراگر) به مثابه فاعل‌شناسا همواره و به طور هم‌زمان در وجهی فعالانه نسبت به دیگری بیانگر، نشان‌ناخته (سایر اجراگران) و سایر ابژه‌های حاضر در جهان زیسته تمرین، قرار دارد؛ همچنین کنشگران همواره و هم‌زمان در وجهی انفعالی در معرض بدنمندی، مجاورت، درک و دریافت پیش‌اثاملی دیگری (دیگر اجراگران) و تحت تأثیر کنش‌های

آورند» (Auslander, 2008: 139). استوارت گرانت^{۱۵} معتقد است که «رویکردهای نوین به تئاترهای بدن‌محور و پدیدارشناختی به طور جدایی‌ناپذیری درهم آمیخته‌اند و یک نسبت مشخص بین نظریات پدیدارشناختی و هنرهای اجرایی و مطالعات تئاتری وجود دارد که ادراک را به صورت فرایندی^{۱۶} و تجربی^{۱۷} امکان‌پذیر می‌کند» (Grant and other, 2019: 7). بر این مبنا «پدیدارشناسی تئاتر» روشی از تحقیق و تحلیل است که ادعا می‌کند می‌تواند در لحظه ظهور و بروز رخدادها و تجربه خلق کنش‌های بدنمند اجراگران مشارکت کرد و این فرایند مشارکتی را توصیف و آن را به ادراک درآورد. رویکرد «پدیدارشناسی تئاتر»^{۱۸} بر «حضور فیزیکی»^{۱۹} بازیگر در فضا/محیط تمرین تأکید می‌کند و شیوه‌ای جدید از مواجه با فرایندهای تمرین/اجرای تئاتری پیشنهاد می‌دهد تا با کنار گذاشتن رویکردهای نظری محض که عموماً ابژه نهایی اجرا را به مثابه محصول نهایی از طریق گزاره‌های علمی بررسی و تحلیل می‌کنند، امکان دسترسی به جوهر فرایند تمرین/اجرا را بر مبنای مطالعات مبتنی بر تمرین عملی فراهم کند. «پدیدارشناسی تئاتر» به جای تلاش برای بازسازی یا بازآفرینی یک تجربه به مثابه ابژه نهایی، می‌تواند ساختارهای تجربه، یعنی این‌که تجربه چگونه به وجود می‌آید و یا از چه چیزی نشئت می‌گیرد را مورد بررسی قرار دهد.

رویکرد پدیدارشناسی تئاتر «دوگانگی‌هایی مانند «درونی/بیرونی»^{۲۰}، «بدن/ذهن»^{۲۱} و «خود/دیگران»^{۲۲} را رد می‌کند و معتقد است که با رد این مفاهیم دوگانه و درک همبستگی و درهم‌تنیدگی «بدن/ذهن» می‌توان ادراک بازیگر/اجراگران از بدنمندی و کنش تئاتری را تغییر داد» (Garner, 2019: 354). از این رو «پدیدارشناسی تئاتر» فرایندی است برای بینش عمیق‌تر نسبت به درک «دنای درونی» و مواجه و مشارکت با

نسبت به فضای پیرامونش و هر آن چیزی که با آنها در ارتباط هستند مورد بازشناسی قرار دهد و قاعده‌های آشنا و ساختارهای تثبیت شده در ذهنشان را دگرگون کنند. از این منظر هرروز تمرین دامنه وسیعی از موقعیت‌های ناب را در برمی‌گیرد که همگی در آن لحظه و بدون پیش فرض قبلی خلق شده‌اند و نیاز به بازنمایی آنها در روزهای آینده تمرین وجود ندارد.

تئاتر بدن محور^{۲۵}

تئاتر بدن محور گونه‌ای از تئاتر است که در آن بدن و ادراک بدنی بازیگران به عنوان شاخص اصلی اجرا محسوب می‌شود و داستان و درون‌مایه اثر از طریق حرکات فیزیکی و کنش‌های بدنی بازیگران روایت می‌شود. از این منظر ویژگی اصلی تئاتر بدن محور، وابستگی آن به حرکت جسمانی بازیگر است و کنش‌های بدنی خودانگیخته و بداهه‌پردازی اکتشافی به صورت تجربه‌های بکر هنرمند در کشف و شهود موتیف‌های اجرا نقش اصلی را ایفا می‌کند. در این گونه از تئاتر معمولاً نمایشنامه یا داستان از پیش نوشته شده دقیق وجود ندارد و فرایند ترکیب‌بندی اجرا بر مبنای ایده اولیه و خلق موقعیت‌های ناب و بکر در فرایند تمرین‌ها مبتنی بر ایده اولیه، شکل می‌گیرد. بازیگران در اجراهای بدن محور بدن را به عنوان فرمی بیانگر به خدمت می‌گیرند و به‌طور غریزی و درونی به محیط و فضا تمرین با اجرا پاسخ می‌دهند. این شیوه از بیانگری بدنی از طریق کنش‌های بدنی و درهم‌تنیدگی بدنی بازیگران با یکدیگر و با محیط پیرامون و فضای به‌وجودآمده پدیدار می‌شوند. روزلی گلدبرگ در بیان تفاوت تئاترهای کلاسیک و متن محور با تئاترها و اجراهای بدن محور بیان می‌کند که برخلاف تئاترهای متن محور، محتوای هنرهای اجرایی بدن محور از یک طرح یا روایت سنتی تبعیت نمی‌کنند و در این گونه از تئاتر بازیگران

آنها قرار دارند. در نتیجه، من (اجراگر) و دیگری (سایر اجراگران) به‌واسطه بدنمندی، در جهانی مشترک، درهم‌تنیده و یکپارچه به سر می‌برند. ارتباطی که به‌واسطه زیست بدنمند کنشگران در یک وضعیت بین‌الذهانی به وجود می‌آید. از این منظر ادراک بدنمند با تعامل و کنشگری در ارتباط با امکانات فضا/محیط تمرین به دست می‌آید و بازیگر/اجراگران با فضا/محیط تمرین به عنوان مجموعه‌ای از احتمالات و امکانات مواجه می‌شوند. از این منظر تمرکز فرایندهای تمرینی فضا ساز به‌طور خاص بر توجه و ادراک بدنمند در فرایندهای تمرینی می‌باشد، یعنی درگیری بدنمند/حسی^{۲۶} بازیگر/اجراگران با فضا/محیطی که با آن مواجه می‌شوند. این شیوه تمرینی به دیدگاه کنشگرانه از ادراک تأکید می‌کند و این دیدگاه از ادراک «فعال» است، زیرا ادراک‌کنندگان دائماً در حال کاوش در جهان خود هستند» (Dawson, 2014: 60). به عبارت دیگر این شیوه تمرینی به وابستگی متقابل ادراک و کنش تأکید می‌کند و از این منظر ادراک فرایندی نیست که صرفاً در سازوکار ذهن تجزیه و تحلیلگر اتفاق بیفتد بلکه ادراک در مواجهه مستقیم با کنشگری اجراگران و کاری که انجام می‌دهند به وجود می‌آید. از سویی دیگری از مهم‌ترین مسائل و دغدغه‌هایی که گروه‌های اجرایی با آن مواجه هستند این نکته است که ادراک‌های کنشگران در طول فرایند تمرین و اجرا همواره در اثر تکرار تمرین‌های یکسان و یک‌شکل ملال‌انگیز می‌شوند و این ملالت، اعمال و رفتار و موقعیت‌ها را از مرز خلوص و بکر بودنشان دور می‌کند. شیوه تمرینی فضا ساز مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی در راستای رسیدن به راه‌حل عملی به این دغدغه به دنبال رسیدن به شیوه‌ای است تا با به‌کارگیری آن متد، کنشگران را ملزم سازند تا برخلاف قالب‌های ذهنی‌شان عمل کنند و به‌مرور نسبت به قالب‌ها و عادت‌های ذهنی خود واکنش نشان دهد و ادراک‌های بدنی‌اش را

مهم‌ترین محورهای مطالعات پدیدارشناسانه تئاتر در حیطه ارتباط بازیگران با فضا در فرایند تمرین تئاترهای بدن‌محور محسوب می‌شود.

تعریف فضا

فضا به‌طور اجتناب‌ناپذیری توسط بدن انسان و افق‌های ادراکی او درک می‌شود (Bowler, 2015: 44). «فضا»^{۳۷} به‌واسطه ارتباط بین رفتارهای بدنی، ادراکات، مشاهدات و گستره حرکات متنوع «بازیگر-اجراگران» و تحت تأثیر رابطه بین بدن «من» با «دیگری» و محیط پیرامونی به وقوع می‌پیوندد. این «ارتباط زیسته» بین «بازیگر-اجراگران» و فضا یک ارتباط دوطرفه و تنگاتنگ است زیرا «بدن خود را از طریق مواجهه با فضا درک می‌کند» (Uysal, 2001: 40). از سویی دیگر «تولید فضا به خالق بستر آن وابسته است: کنشگر» (سقایان و دیگران، ۱۴۰۲: ۱۲). ازاین‌رو بین حرکت و فضا یک رابطه دوسویه و درهم‌تنیده برقرار است. حرکت^{۳۸} از منظر فیزیکی عبارت است از «تغییر وضعیت بدن از طریق فضا از نقطه‌ای به نقطه دیگر» (عباسی، ۱۳۹۹: ۴). متأثر از مفهوم «بدنمندی» که در مرکز توجه پدیدارشناسان است و مفهوم «فضای پدیداری» که در قلب فرایندهای تمرینی تئاترهای بدن‌محور قرار دارد می‌توان نسبت بدنمندی و مواجهه با فضا را در اشکال مختلف تئاترهای بدن‌محور و فرایندهای تمرینی فضا‌ساز را تحت مفهوم «پدیدارشناسی فضای تئاتری»^{۳۹} موردبررسی قرارداد. بر مبنای آرای مرلوپونتی یکی از مهم‌ترین پدیدارشناسان معاصر «چارچوب نظری که امکان تفکر در مورد فضا را امکان‌پذیر کرده است، پدیدارشناسی است» (Bowler, 2015: 197). مرلوپونتی معتقد است که «فضا امری وجودی»^{۴۰} است و وجود، خود پدیده‌ای فضایی است» (Merleau Ponty, 1945, 345). مرلوپونتی و دیگر پدیدارشناسان متأثر از او به

شخصیت مورد نظر نویسنده نمایشنامه را بازنمایی نمی‌کند. تئاتر کلاسیک با استفاده از متون یا سناریوهای نمایشی، یک داستان خیالی یا واقعی را بازنمایی می‌کند اما تئاترهای بدن‌محور از کنش و واکنش‌های بدنی خو انگیخته و در لحظه اجراگران به عنوان ابزاری برای ساختار شکنی قراردادهای تئاتر کلاسیک بهره می‌برند (Di Benedetto, 2002: 6).

در سال ۱۹۵۵ جان ال. آستین اصطلاح «پرفورماتیو»^{۴۱} را در فلسفه زبان معرفی می‌کند که این اصطلاح به‌طور گسترده‌ای در مباحث نظری پیرامون تئاترهای بدن‌محور و پرفورمنس‌ها به کار گرفته شد. اصطلاح پرفورماتیو در تئاتر و هنر اجرا به کنش‌هایی بدنی اطلاق می‌شود که هویت از پیش تعیین‌شده‌ای را بیان نمی‌کنند بلکه طی فرایند شکل‌گیری کنش‌ها، هویت معنادار به‌وجودآمده می‌آید. از نظر شکنر، این ویژگی دگرگون‌کنندگی که از مهم‌ترین ویژگی‌های تئاترهای بدن‌محور است، سبب شد تا هنرمندان تئاتر به‌سوی اجرای بدن‌محور و فرایند رشد و تکوین اجرا از طریق روش‌های کارگاهی و استفاده از زبان بدن برای نشان دادن فرایند تولید معنا به مخاطبان‌شان، سوق داده شوند (Tesler, 2000: 273). مهم‌ترین و ضروری‌ترین ویژگی رویکردهای نوین تئاترهای بدن‌محور همین موضوع است که فرایند تمرین یا اجرا پدیداری‌گذرا و ناپایدار است و هر روز تمرین با روز دیگر متفاوت و متمایز است. تمرکز بر ویژگی‌های بدنی و اهمیت نقش بدن و ادراک بدنی اجراگران، در لحظه بودن، تعامل و مشارکت بدنی اجراگران در ایجاد رویدادها و همچنین ارتباط متقابل حضور در زمان حال حاضر اجراگران، غیرقابل‌پیش‌بینی بودن رویدادها به‌واسطه بداهه‌پردازی اکتشافی، اهمیت فرایند پیشرفت مداوم و پی‌درپی رویدادها و موتیف‌ها بجای تأکید بر محصول نهایی، از

مفهوم «عملکرد فضایی» او با تعبیر «عملکرد فضایی بدنمند»^{۳۲} در فرایند تمرین تئاترهای بدن محور استفاده کرد. برای مثال راه رفتن با سرعت بسیار آهسته در محیط/مکان تمرین مطابق با نظر لفیور یک «عملکرد فضایی بدنمند» است که موجب ایجاد فضا و اثرگذاری بر «فضای پیرامونی» می شود و این کنش راه رفتن «بازیگر اجراگران» را می توان به مثابه یک «عملکرد فضایی بدنمند» در فرایند تمرین در نظر گرفت. «عملکردهای فضایی بدنمند» مشارکت کنندگان در فرایندهای تمرینی فضا ساز/بدنمند و ارتباط متقابل و تعامل آنها با دیگری، زمین، دیوارها، اشیاء، نور و تمام اجزاء و عناصر موجود در فضا/محیط تمرین، ادراک آنها از فضای زیسته/پیداری تمرین را دستخوش تغییر و تحول می کند. بنا براین فضا نه تنها به واسطه «حضور» بدنمند بازیگران/اجراگران بلکه به واسطه «عملکردهای فضایی بدنمند» آنها در یک تعامل و ارتباط دوطرفه و متقابل با تمام پدیدارهای پیرامونی ایجاد می شود. از این منظر در فرایندهای تمرینی تئاترهای بدن محور، «بازیگر اجراگران» با حرکت در فضا/محیط تمرین و استفاده از حرکات روزمره و ساده مانند نفس کشیدن، راه رفتن، مشاهده کردن، ارتباط برقرار کردن، دویدن، خزیدن، پرش، حرکات دوار، حرکات مارپیچ، حرکات منحنی، حرکات زیگزاگ و رفتارهای از این دست موجب افزایش «فضای شخصی» و «فضای عمومی» در فضا/محیط تمرین می شوند.

فضای زیسته تمرین^{۳۷}

«فضای زیسته تمرین» مفهومی است که بر اساس مفهوم «فضای زیسته» مرلوپونتی تدوین شده است. از منظر مرلوپونتی «فضای زیسته»^{۳۸} فضایی است که در زندگی روزمره تجربه می شود و ارتباط نزدیکی با بدن و افق های

روش های مختلف بیان می کنند که «چگونه (فضای زیسته»^{۳۹}) یک منظومه پیچیده است که در آن بدن و محیط با یکدیگر پیوند ناگسستنی برقرار می کنند» (Bowler, 2015: 194). بر این مبنا تحت تأثیر آرای مرلوپونتی، تمرین های فضا ساز در تئاترهای بدن محور بدن و فضا را به گونه ای توصیف می کند که نه تنها درهم تنیده اند، بلکه اساساً از یکدیگر هستند. تمرین های فضا ساز بر این مهم تأکید می کنند که اساس یا مبدأ تحول درک پدیدارشناختی فضا نه در فضای فیزیکی خود صحنه و نه در امکانات متن نمایشی بلکه در فضای مشترک «جهان زیسته تمرین» و در آنچه در این فضای مشارکتی در حال رخ دادن است، اتفاق می افتد. «حضور بدنمند» و ادراک حسی/عاطفی و «ارتباط زیسته» و «تعامل مشارکتی» «بازیگر اجراگران» با فضا/مکان تمرین و تعامل با تمام اجزای موجود در محیط تمرین در فرایند تبدیل کردن فضای فیزیکی به «فضای پیداری» مؤثر است؛ «فضای پیداری» تمرین در این مفهوم، «به عنوان میدانی از نیروهایی که فرد در آن واقع شده است و حرکات و انتخاب های وی را تحت الشعاع قرار می دهد و یا بر حرکات و انتخاب های او تأثیر می گذارد، تعریف می شود» (Bowler, 2015: 35).

مهم ترین مباحث در مورد فرموله شدن مفهوم فضا به عنوان یک میدان تولید نیروی اجتماعی که به یکی از تأثیرگذارترین و غالب ترین گفتمان های فضایی^{۳۲} امروز تبدیل شده، توسط هنری لفیور^{۳۳} در کتاب تولید فضا^{۳۴} مطرح شده است. وی استفاده از فضاها را «عملکرد فضایی»^{۳۵} می نامد و معتقد است که «عملکردهای فضایی» فضاها را تولید می کند. به عنوان مثال خوابیدن در یک اتاق یک عملکرد فضایی است که فضای اتاق خواب را تولید می کند (Lefebvre, 1991: 16). با استعانت از این نظریه لفیور می توان از

بدنمند با سایر پدیدارهای فضا/محیط پیرامونی تمرین و شیوه‌ای از جای گرفتگی «بدن.ذهن» «بازیگر/اجراگران» در محیط/مکان تمرین است. اتمسفر منحصربه‌فرد یا کیفیتی که «بازیگر/اجراگران»، اشیاء، مکان/محیط، رخداده‌ها و سایر ابژه‌های «جهان زیسته تمرین» را احاطه کرده است. این شیوه ارتباط مشارکتی اجراگران با «جهان زیسته تمرین» علت اصلی تولید فضا می‌باشد و همین فضا تولیدشده در یک ارتباط دوسویه و درهم‌تنیده اعمال و کنش‌های بازیگر/اجراگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ این نوع نگاه به فرایندهای تمرینی فضا ساز به معنای اتخاذ یک دیدگاه پدیدارشناسانه از ادراک بدنی بازیگر/اجراگران و سایر پدیدارهای حاضر در «جهان زیسته تمرین» است که به نحوی در فضا/محیط تمرین حاضر هستند و هرکدام به‌نوعی منحصربه‌فرد با آن مشارکت دارند.

در تمرین‌های فضا ساز، فضایی که یک «بازیگر/اجراگر» در آن حضور دارد به‌طور قابل توجهی با فضای زیسته‌ای که «دیگری» در آن حضور دارد مرتبط است و این دو فضا کاملاً از هم مجزا نیستند بلکه فضای زیسته مشارکت‌کنندگان به اشکال گوناگونی با یکدیگر همپوشانی دارند. درواقع تمام کنش‌ها و واکنش‌ها و رخدادهای بدنمند و مشارکتی وقتی باهم تداخل پیدا می‌کنند و در هم ادغام می‌شوند منجر به تولید «فضای پیرامونی» می‌شوند. این فضای مشارکتی «تحت تسلط بدن و مسائل فضایی آن قرار دارد» (Garner, 1994: 4). بنابراین خلق «فضاهای پدیداری» میان «من.دیگری» و محیط پیرامونی به‌واسطه پیوند، هم‌راستایی، ارتباط زیسته، مشارکت تعاملی و آگاهی بدنمند و ادراک حسی/عاطفی پیوسته و توأمان «سوژه‌ابژه‌ها» به‌مثابه «بازیگر/اجراگران» و سایر پدیدارها و امکانات

ادراکی آن دارد؛ مانند فضای آرامش‌بخش یا ناراحت‌کننده؛ فضای احساس‌برانگیز یا هیجان‌انگیز؛ احساس نزدیکی یا دوری و وضعیت‌های ازاین‌دست. مرلوپونتی معتقد است که «فضای زیسته» همان محیطی نیست که در آن چیزها مرتب می‌شوند، بلکه فضایی است که موقعیت چیزها به‌واسطه آن امکان‌پذیر می‌شود. این بدان معنی است که به‌جای تصور کردن آن به‌عنوان نوعی محیط که همه‌چیز در آن شناور است، باید آن را به‌عنوان یک وضعیت ارتباطی تصور کنیم که امکان اتصال چیزها را فراهم می‌کند (Merleau-Ponty, 1945: 284). «فضای زیسته» مرلوپونتی یک سیستم پیچیده است که در آن بدن و محیط با یکدیگر پیوند ناگسستنی و درهم‌تنیده پیدا می‌کنند. این مفهوم از فضا به‌عنوان «چیزی^{۳۹}» که به «سوژه.ابژه‌های» درگیر در یک موقعیت مکانی خاص واکنش نشان می‌دهد و بر آنها تأثیر می‌گذارد و هم‌زمان از آنها تأثیر می‌پذیرد معرفی می‌شود. «فضای زیسته» می‌تواند «سوژه.ابژه‌های» حاضر در «جهان زیسته» را تحت تأثیر خود قرار داده و آنها را تغییر دهد و متأثر از تغییرات آنها شکلی جدید به خود بگیرد. وقتی بدن در فضا/مکان/محیط قرار می‌گیرد خود به چیزی تبدیل می‌شود که در داخل فضا شکل می‌گیرد و درعین‌حال به فضا شکل می‌بخشد و با آن در ارتباطی مستقیم و درهم‌تنیده قرار می‌گیرد. ازاین‌رو بدن و فضا به‌صورت اجتناب‌ناپذیر و پی‌درپی با یکدیگر در تبادل‌اند.

مبتنی بر مفهوم «فضای زیسته» مرلوپونتی، «فضای زیسته تمرین»^{۴۰} میدان پدیداری است که بستر یا زمینه «حضور بدنمند»، «ارتباط زیسته» و مشارکت تعاملی «بازیگر/اجراگران» را مبتنی بر آگاهی بدنمند و ادراک حسی/عاطفی آنها تشکیل می‌دهد؛ «فضای زیسته تمرین» متأثر از درهم‌تنیدگی «بازیگر/اجراگران» به‌مثابه «سوژه.ابژه‌های»

و در فرایندی تعاملی/تکاملی با یکدیگر قرار دارند و همین فرایند مشارکتی در غایت خود به تولید «فضای پدیداری»^{۴۲} بدل می شود و این تداخل بدنمند و این کل تشکیل شده موجب ایجاد فضای مشارکتی می شود. بر این اساس، «فضای پدیداری» عبارت است فضایی سه بعدی که تمام محیط پیرامونی «بازیگر/اجراگران» را احاطه کرده است و توسط «گستره فیزیکی»^{۴۳}، هر فرد و به وسیله محدوده و گستره جسمانی بازیگران تعریف می شود.

جریان داشتن در فضا در تئاترهای بدن محور^{۴۴}

همان طور که عنوان شد در فرایندهای تمرینی تئاترهای بدن محور، بدن بازیگران به عنوان عنصر قالب و بستر اصلی فرایند خلق رویدادها در فرایند تمرین نقش اساسی را ایفا می کند. در هنگام انجام تمرین های فردی و گروهی به علت تفاوت های فردی افراد با یکدیگر، الگوهای حرکتی متفاوتی برای هر فرد وجود دارد که متفاوت با دیگری است. به همین دلیل دیگران ممکن است درک متفاوتی از فضا داشته باشند. مبتنی بر رویکرد پدیدارشناسی بدن بازیگران در فرایندهای تمرینی فضا ساز، یک بدن زیسته/زنده است؛ بدنی که نه سوژه است و نه ابژه؛ بلکه ترکیبی از این دو است؛ بدنی که ذاتاً با جهانی که در آن زندگی می کند (جهان زیسته تمرین) و فضایی که این جهان را دربر گرفته است (فضای زیسته تمرین) درهم تنیده شده است. نسبت فضا با بدن، سرمنشأ ادراک فضا و فهم بدنمند فضای پدیداری در فرایند تمرین است و تجربه فضای پدیداری در فرایندهای تمرینی فضا ساز به عنوان ابزاری عمل می کند که به بازیگران این امکان را می دهد تا فضا را به مثابه بعد و ساحتی گشوده، پیوسته در حال تغییر و نسبی تجربه کنند. بر این اساس روند رفتاری و کنش مندی هر کدام از اجراگران

فضا/محیط تمرین با یکدیگر ایجاد می شود و فرایند تأثیرگذاری و تأثیرپذیری فضا و بدن «بازیگر/اجراگران» یک فرایند دوطرفه و هم زمان است و تقدم و تأخری در این فرایند وجود ندارد و هر آنچه هست درهم تنیدگی و درآمیختگی بدن و فضا در «زمان حال حاضر» و زیستن در «آن لحظه» است. از سویی دیگر آگاهی بدنمند «بازیگر/اجراگران» در فرایند تمرین/اجرا در نتیجه مجاورت و مواجهه دائمی با «فضاهای پدیداری» به طور پیوسته دستخوش تغییر می شود و این تغییرات لحظه ای بستر شکل گیری کنش ها و به تبع آن ظهور و بروز موقعیت ها را رقم می زند.

فضای پدیداری^{۴۵}

عبارت «فضای پدیداری» یک اصطلاح مفهومی است که قصد دارد به این مهم اشاره کند که بازیگران ذاتاً بخشی از فضایی هستند که ادراک می کنند و از محیط تمرین مجزا نیستند. از این رو، مفهوم «فضای پدیداری» بر اهمیت بدن به عنوان یک نهاد فیزیکی یکپارچه در کنشگری بازیگران در محیط تمرین تأکید می کند. مرلوپونتی فیلسوف پدیدارشناس در این مورد معتقد است که «فضا مقوم بدن است و بدن به فضا تبدیل می شود» (Hallensleben, 2010: 16). در فرایندهای تمرینی فضا ساز، هر رویداد و کنش کوچک و بزرگی از سوی بازیگر/اجراگران، فضا/محیط تمرین را تحت الشعاع خود قرار می دهد و مشارکت کنندگان را به کنشی برای تعامل و ارتباط و مشارکت با فضای به وجود آمده سوق می دهد و «بازیگر/اجراگران» را وارد فضای ارتباط تعاملی با دیگری می کند. روند رفتاری و کنشگری هر کدام از مشارکت کنندگان به مثابه «سوژه ابژه ای» پایدار، خودبسنده و مستقل از دیگری و محیط پیرامونی نیست، بلکه تک تک عناصر موجود در فضا/محیط تمرین در یک درهم تنیدگی بدنی و مشارکت پیوسته

حرکت نامنظم در فضا/محیط تمرین آغاز می‌شود (تصویر ۱)؛ کنشگران باید در حین راه رفتن با اولین تماس چشمی یا احساسی که بین خودشان و دیگر بازیگران حاضر در فضا/محیط تمرین اتفاق می‌افتد، ارتباط برقرار کنند و از این موقعیت در لحظه برای درک انگیزه‌ها و کنش‌های خودانگیخته و بیانگر بهره ببرند. سپس کنشگران باید دوباره برای رسیدن به یک ارتباط تعاملی دیگر در فضای تمرین جابجا شوند. حرکات معمولی مانند راه رفتن نقطه اتصال بین بدن تمرین‌کنندگان و فضا/محیط تمرین محسوب می‌شوند و بستر شکل‌گیری موقعیت‌ها را شکل می‌دهند. (تصویر ۲)

راه رفتن در فضا و پر کردن فضاهای خالی مکان تمرین و همچنین تلاش برای ایجاد تعادل در محیط تمرین و ایجاد ارتباط با دیگر کنشگران یکی از تمرین‌های پایه‌ای در حوزه درک بدنی کنشگران محسوب می‌شود. کنشگران باید بدون الگوی حرکتی مشخص‌شده، با سرعت پیوسته و مداوم و در ارتباط کامل با فضا تمرین قدم زدن را شروع کنند. کنشگران در هنگام جابه‌جایی و برای تغییر جهت حرکت در حین راه رفتن باید از چرخش‌های منحنی‌وار و غیرمستقیم استفاده کنند و همواره خود را در دسترس دیگر کنشگران قرار دهند تا فرایند برقراری ارتباط به‌طور مداوم و پیوسته صورت پذیرد. (تصویر ۳)



تصویر ۱. راه رفتن در سکوت بدون هدف.

در خلق فضای مشارکتی در فرایند تمرین به‌مثابه سوژه-ابژه‌های پایدار، خودبسنده و مستقل از دیگر اجراگران و محیط اجرا نیست بلکه تک‌تک عناصر موجود در محیط تمرین در ارتباطی پیوسته، درهم‌تنیده، مشارکت پیوسته، تعاملی و تکاملی با یکدیگر قرار دارند و همین فرایند مشارکتی در غایت خود به درک پدیدارشناسانه از فرایند تمرین بدل می‌شود. بر این اساس فرایند تمرین/اجرا در این شیوه تمرینی فرایندی پویا، تعاملی، تکاملی و مشارکتی است که همواره در حال تغییر و تحول است. این‌گونه از مواجهه با تمرین و اجرا به‌واسطه امکانات بی‌شماری که در اختیار گروه اجرایی قرار می‌دهد زمینه مشارکت و خلاقیت گروهی را تسهیل و تقویت می‌کند. در طی فرایند خلق موقعیت‌ها و رویدادها در فرایندهای تمرینی فضا، ساز، بدن و فضا متقابلاً از حرکت به‌عنوان یک عنصر اساسی بهره می‌برند. بدن در حرکات خود فضا را به‌صورت محسوس و نامحسوس تشکیل می‌دهد و فضاهای جدید و غیرمنتظره‌ای را از طریق حرکات سیال و نامنظم و روابط ایجادشده در محیط تمرین ایجاد می‌کند. «فضا و بدن عمیقاً به هم گره‌خورده‌اند، زیرا فضا به بدن و بدن به فضا واکنش نشان می‌دهد» (مهدلیکوا، ۱۳۹۴: ۴۰). از این رو وضعیت‌های متنوع فضایی از تأثیر مستقیم فضا بر بدن و حرکات بدن بر فضا ناشی می‌شود. به این ترتیب، هر تجربه ادراکی بازیگران یک حس فضایی منحصر به فرد به همراه دارد. در ادامه مهم‌ترین تمرین‌های فضا، ساز در تئاترهای بدن‌محور که منجر به درک بهتر بازیگران از فضا در این‌گونه تئاتری می‌شود ارائه خواهد شد.

جریان داشتن در فضا: راه رفتن در سکوت^{۴۵}

تمرین‌های فضا، ساز در تئاترهای بدن‌محور عموماً با راه رفتن بدون مقصد مشخص و

یا آمبیانس محیطی، یک ارتباط آتی با پارتنر و یا یک حالت و حس درونی عمیق با توجه به تأثیر فضا/محیط تمرین و انرژی موجود در مکان تمرین شروع شده و ادامه پیدا می‌کند. **شرح پدیدارشناسی تمرین راه رفتن در سکوت:** در این تمرین مسیر راه رفتن نامشخص و نامعین است و با توجه به خواست بدنی بازیگراجرگران و توجه حسی/جسمانی به تغییرات فضا/محیط مشخص می‌شود و تفکر ذهنی در انتخاب مسیر راه رفتن هیچ نقشی ندارد. در مسیر راه رفتن هرکدام از بازیگراجرگران به واسطه درک بدنمند خود از حضور دیگری آگاه است و با گوش دادن در سکوت از طریق کل بدن نسبت به جزئی‌ترین و ظریف‌ترین اتفاقات درونی/بیرونی حساس است و به جزئی‌ترین چیزها توجه می‌کند.

راه رفتن در سکوت: تمرین راه رفتن با سرعت آهسته^۴

در حین انجام تمرین «راه رفتن» کم کردن سرعت برای درک بدنی بازیگران بشدت مؤثر است. در حین راه رفتن و برقراری ارتباط چشمی و بدنی با دیگر پارتنرها آرام‌آرام باید سرعت اعمال کند و کند و کندتر شود تا به کمترین حالت سرعت بدن فرد برسد. (تصویر ۴)



تصویر ۳. استفاده از چرخش‌های منحنی‌وار در مسیر راه رفتن.

در حین تمرین راه رفتن اجراگران باید پاهای خود را دنبال کنند و توجه خود را بر فضایی که در آن هستند متمرکز کنند. کنشگران باید در هنگام راه رفتن به دیوارها، سقف، اتصالات نور و غیره نگاه کنند و اشکال مختلف را ببینند و آنها را به صورت بصری جذب کنند. سپس از طریق گوش دادن به کل بدن تمام حواس خود را به جهان پیرامون تمرین جلب کنند. کنشگران نباید طوری رفتار کنند که انگار چیزی می‌بینند یا می‌شنوند؛ به عبارتی نباید ادای شنیدن و دیدن را درآورند و دست به بازنمایی بزنند بلکه باید در «آن لحظه» ببینند، بشنوند، حس کنند و با محیط پیرامونی در تعامل باشند. برای مثال اگر یک سروصدای ناگهانی پشت سر آنها ایجاد شده است، باید سر خود را بچرخانند و واقعاً به آن صدا و منبع آن نگاه کنند تا ببینند که چه اتفاقی در حل رخ دادن است و اگر این رویداد بدن آنها را متأثر کرد نسبت به این موقعیت واکنش نشان دهند به عبارت دیگر در این تمرین روند حرکت بر اساس یک ایده، موسیقی، یک شیء ساده و بی‌پیرایه معمولی، یک بافت اجتماعی، یک لباس، یک حالت، یک ژست، یک صدا



تصویر ۲. راه رفتن در سکوت برای کشف محیط.

تنوع و افزایش فضای پدیداری تمرین شود. برای مثال می‌توان از سطح بدن یا دست دیگر اجراگران به عنوان سطح زمین استفاده کرد، می‌توان از سنگ‌ریزه یا خاک یا شن یا شیشه مسطح یا یخ یا آب داغ یا هرآن چیزی که موجب تغییر در جنس ارتباط بین کف پا و سطح انتخاب‌شده شود جهت بالا رفتن کیفیت آگاهی بدنمند این تمرین بهره برد. (تصویر ۵)

یکی دیگر از تمرین‌های راه رفتن با سرعت بسیار آهسته به این شرح است که بازیگر اجراگران با یکدیگر مسابقه دو می‌دهند و برنده کسی است که دیرتر به خط پایان برسد. در این تمرین کنشگران در یک خط قرار می‌گیرند و به سمت نقطه پایان حرکت می‌کنند و مهم‌ترین نکته این تمرین این است که حرکات باید به صورت مستمر و پیوسته ادامه یابد و نباید به هیچ عنوان مکث و ایستادن در فرایند راه رفتن اتفاق بیفتد. همچنین در تمرین مشابهی می‌توان از اجراگران خواست تا لیوان آبی را در مدت زمان طولانی‌تر از حد معمول بنوشند و با لیوان آب داغ را در دستان خود بگیرند و مسابقه دو با این دو لیوان آب داغ در کف دست اتفاق بیفتد. (تصویرهای ۶-۷-۸)

شرح پدیدارشناسی تمرین راه رفتن با سرعت بسیار آهسته: در تمرین راه رفتن با سرعت

کنشگر هنگام راه رفتن با سرعت بسیار آهسته حرکات مکانیکی که راه رفتن روی زمین تشکیل می‌دهد را احساس نمی‌کند بلکه آنها وزن، ریتم، کف زیر پایش و آگاهی فضایی از قد و حضور خود در فضای تمرین در کنار سایر پدیدارها را به یک‌باره درک می‌کند. همه این احساسات میدانی را تشکیل می‌دهند که کنشگر در آن راه رفتن را درک می‌کند. به عبارت دیگر مجموعه‌ای از احساساتی که در بدن طنین‌انداز می‌شوند پیش‌زمینه‌ای را تشکیل می‌دهند و ادراک کلی بدن از حرکات را ایجاد می‌کنند. در فرایند تمرین راه رفتن با سرعت بسیار آهسته، آگاهی بدنمند از طریق پوست کف پاها با سطح زمین آغاز شده بود به تدریج یک خط انرژی پویای درونی را تشکیل می‌دهد که از طریق پاها شکل می‌گیرد، به سمت بالا حرکت می‌کند و تمام بدن را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و در تمام سطوح بدن گسترش می‌یابد. از این رو لازم است تا اجراگران با پاهای برهنه تمرین کنند تا آگاهی لامسه/حسی خود از طریق ارتباط کف پا با سطح زمین را افزایش دهند. می‌توان در شیوه تمرین راه رفتن با سرعت بسیار آهسته متناسب با حال و هوای هر روز تمرین تغییرات خلاقانه‌ای ایجاد کرد که علاوه بر افزایش درک بدنی بازیگران موجب



تصویر ۵. افزایش کیفیت آگاهی بدنمند.



تصویر ۴. راه رفتن با سرعت آهسته منظور از کم کردن سرعت، انجام اسلوموشن حرکات نیست بلکه کم کردن سرعت رفتار و اعمال بدنی کنشگر مدنظر است.

کنشگران در هنگام انجام این تمرین تمرکز خود را حفظ کنند و به بدن خود گوش کنند به هماهنگی و یکپارچگی با پارتنر خود دست پیدا می کنند. لازمه این تمرین رعایت سکوت است و پارتنرها تحت هیچ شرایطی نباید با یکدیگر صحبت کنند. در هنگام اجرای این تمرین اجراگران به سرعت متوجه خواهند شد که حرکات آهسته و کم کردن سرعت حرکات رسیدن به هماهنگی و درک و اجرای حرکت های مشترک را آسان تر می کند (تصویر ۹). می توان مناسبات تمرین را پیچیده تر کرد و تمرین را با سه نفر انجام داد؛ در تمرین با تعداد نفرات بیشتر از دو نفر، باید به این نکته توجه داشت که چگونه یک مشارکت سه جانبه پویایی فرایند تمرین را تغییر می دهد؛ زیرا فردی که در وسط قرار می گیرد نقش مهمی در فرایند حرکات جسمانی ایفا می کند. همچنین می توان دو گروه را در بین یکدیگر قرار داد و با این کار ضریب حساسیت «دید محیطی»^{۴۸}، «تمرکز مستمر»^{۴۹} و «گوش دادن مداوم»^{۵۰} را به بالاترین سطح آن افزایش داد.

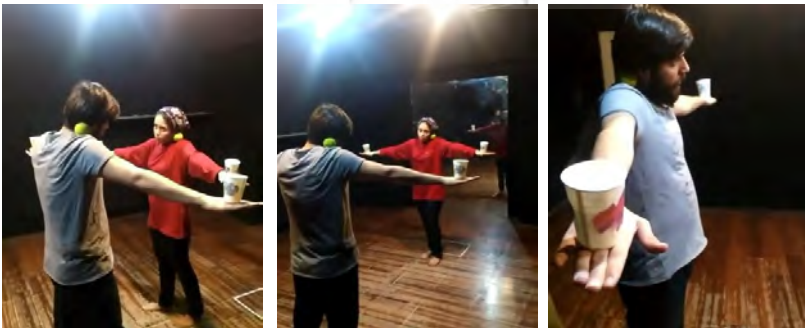
شرح پدیدارشناسی تمرین راه رفتن موازی:

زمانی که بازیگر/اجراگر روی بدن و درکی بدنی خود متمرکز می شود و از بدن خود به عنوان منبع ادراک در جهان زیسته تمرین استفاده می کند و خود را به واسطه تمام بدنش

بسیار آهسته همان گونه که عنوان شد ابتدا آگاهی از فضای شخصی و کشف مناسبات بدن در حین حرکات مدنظر است. سپس برقراری ارتباط با دیگری و سایر ابژه های فضا/محیط تمرین به درک مناسبات شخصی اضافه می شود. دیگران هنگام راه رفتن با سرعت های مختلف در جهان زیسته تمرین حضور دارند و «فضایی شخصی من» با «فضای شخصی دیگری» تلاقی پیدا می کند و موجب گسترش فضای عمومی تمرین می شود. کاهش سرعت در فرایند تمرین/اجرا به بازیگر/اجراگران اجازه می دهد تا قلمروهای ظریف ماهیت ارتباط با محیط، اشیاء یا چیزهای دیگر را کشف کنند. این فرآیندها تمرینی به طور هم زمان راهی برای دستیابی به آگاهی حسی کامل تر از بدن ذهن در ارتباط با محیطی که فرد در آن ساکن است ارائه می دهد.

راه رفتن در سکوت: تمرین راه رفتن موازی^{۴۷}

در تمرین «راه رفتن موازی» شرکت کنندگان باید کنار یکدیگر بایستید و بدون اینکه به پارتنر خود نگاه کنند با سرعت یکسان به سمت یک نقطه دیگر در مکان تمرین جابه جا شوند. هرکدام از پارتنرها می توانند شروع کننده حرکت باشند؛ هدف این تمرین بالا بردن تمرکز، حساسیت و گوش دادن به تغییرات ظریف فیزیکی یکدیگر است. اگر



تصویرهای ۶، ۷ و ۸. افزایش تمرکز بدنمند.

تاریک» بدن بازیگر/اجراگران را کاملاً در برمی‌گیرد و به تمام وجود آنها نفوذ می‌کند و دنیای درونی کنشگران را متأثر می‌کند و فرایند کاوش و کشف و شهود درونی را تقویت می‌کند. در این وضعیت بدن، سوژه ادراک‌کننده توسط «فضای تاریک» کاملاً احاطه می‌شود و تمام مناسبات فضایی برای او تغییر شکل می‌دهند و مفهوم جلو یا عقب، چپ یا راست، بالا یا پایین و نزدیک یا دور برای او دگرگون می‌شود. (تصویر ۱۱-۱۲) روند تمرین «راه رفتن با چشم بسته» به این‌گونه است که در حین «راه رفتن» و ایجاد ارتباط و انتقال انرژی بین کنشگران، هدایتگر باید از کنشگران بخواهد که چشمان خود را ببندند. کنشگران با چشمان بسته و بدون توجه به اشیائی که فضای اطرافشان را احاطه کرده است با توجه به آن لحظه و خواست بدنی خویش دست به کنش زده و به هر سویی که بدنشان میل می‌کند، حرکت می‌کنند. هدایتگر می‌تواند مسیر حرکت کنشگران را با قرار دادن اشیائی در مقابلشان مسدود کند و پیش‌فرض آنها از راه رفتن را در هم شکنند و یا می‌تواند با قرار دادن دو کنشگر در روبه‌روی هم موجب برخورد آنها با یکدیگر شود. تمامی این رخدادها باید در راستای هدف تمرین‌ها و بدون هیچ پیش‌فرض قبلی اتفاق بیافتند. کنش‌های کنشگران باید

در ارتباط با دیگری قرار می‌دهد، می‌تواند مهارت‌ها ادراکی درونی/بیرونی خود را توسعه دهد. در این تمرین بازیگر/اجراگران صرفاً به راه‌حل یا رسیدن به یک نتیجه مشخص فکر نمی‌کنند بلکه آنها تمرین می‌کنند تا به یک آگاهی و درک بدنمند با دیگری برسند. در این تمرین استفاده از اجزای مختلف بدن برای نقطه ارتباط لمسی و استفاده از حرکت‌های غیرمنتظره و متناوب بدون هیچ الگوی مشخص موجب افزایش هماهنگی، گسترش واکنش‌های فیزیکی سریع و بالا بردن توانایی حفظ یک موقعیت فیزیکی قوی در حین حرکت در فضا می‌شوند و بدن، ذهن کنشگران را فعال می‌کند.

راه رفتن در سکوت: تمرین راه رفتن با چشم بسته^{۱۰}

به منظور توسعه پاسخگویی فیزیکی بدن کنشگران می‌توان تمرین‌های «راه رفتن» را با چشمان بسته انجام داد. در طول فرایندهای تمرینی راه رفتن می‌توان «فضای پیرامونی» و «فضای دید متمرکز/محیطی» را به صورت متناوب به «فضای تاریک»^{۱۱} تبدیل کرد. با حذف چشم به عنوان منبع اصلی ارتباط بصری، بدن وارد مرحله جدیدی از ارتباط فیزیکی می‌شود و نوع تکانه‌های جسمانی حاصل از حرکت با چشمان بسته تأثیرات شگرفی بر درک بدنی هنرجویان می‌گذارد (تصویر ۱۰)؛ با بستن چشم‌ها ورود «فضای



تصویر ۱۰. تمرین راه رفتن با چشم بسته.



تصویر ۹. تمرین راه رفتن موازی.

ایستاده به فرم خوابیده روی زمین برسند. میزان زمان رسیدن هر هنرجو از فرم ایستاده به فرم خوابیده در افراد مختلف متغیر است (تصویر ۱۴). نکته مهم در این تمرین داشتن تناوب یکسان در مسیر حرکت است و نباید حرکت بریده برید و با مکث انجام شود و بدن باید در تمام طول این تمرین حرکت داشته باشد و لو اینکه این حرکت به قدری آرام باشد که تصور سکون به تماشاگران منتقل شود. در این تمرین بدن کنشگر بار دیگر وارد بعد دیگری از درک و شناخت می شود که چه نسبت و مناسباتی بین اجزای بدن برقرار است و برای مثال وقتی بدن از سمت چپ شروع به نزدیک شدن به زمین می کند چه تغییری در دیگر اجزای بدن ایجاد می شود و این تغییر چگونه دیگر اجزا را تحت تأثیر قرار می دهد. (تصویر ۱۵)

آزادانه در حرکت باشد و بدون پیش فرض و بسته به تأثیرات محیط سیال و روان باشد. برقراری ارتباط لمسی با دیگری بدون مداخله چشم فرایند ارتباط حسی و ادراک عاطفی را به طرز چشم گیری افزایش می دهد. در هنگام راه رفتن با چشمان بسته اولین برخورد بدنی با دیگری سا زمین به عنوان اولین محرک لمسی و فضای لمسی ایجاد شده قلمداد می شود و کنشگران باید تأثیر این ارتباط را درک کنند و اجازه دهند تا رفتار دیگری رفتار آنها را تحت تأثیر قرار دهد و دنیای درونی آنها را متأثر کند (تصویر ۱۳). زمان بسته بودن چشم باید بیشتر از ۲ ساعت باشد و در این زمان استفاده از موسیقی فضا ساز به عنوان محرک سمعی به شدت تأثیرگذار است. همچنین هدایتگر می تواند از کنشگران بخواهد با کمترین سرعت ممکن از فرم



تصویر ۱۳. برقراری ارتباط لمسی با زمین با چشم بسته.



تصویر ۱۴. کشف مناسبات بدن در ارتباط با زمین با چشم بسته.



تصویرهای ۱۱ و ۱۲. تمرین راه رفتن با چشم بسته.

درهم تنیدگی بدنمند می‌شود و مرزهای سوژه و ابژه بودن در هم می‌شکند و با یکدیگر درهم‌تنیده می‌شوند. در این وضعیت کنشگران از بدن زیسته خود به عنوان منبع ادراک در جهان زیسته تمرین استفاده می‌کند و خود را به واسطه تمام بدن در ارتباط با دیگری و پدیدارهای فضا/محیط قرار می‌دهند و وارد فرایند درک و کشف دنیای درونی خود می‌شوند. این تمرین موجب به وجود آمدن «آرامش درونی»^{۳۳} و «تمرکز درونی»^{۳۴} می‌شود. آرامش درونی از طریق تنفس متمرکز توسعه پیدا می‌کند و تمرکز درونی استرس را کاهش می‌دهد و موجب هماهنگی درونی و تعادل درونی و افزایش آگاهی عمیق ادراکی/حسی کنشگران می‌شود. تمرکز درونی بخش مهمی از فرایند تمرین راه رفتن با چشم بسته است. تمرکز درونی به کنشگران اجازه می‌دهد که اتصال درونی خود را با انرژی محیط پیرامون و انرژی درونی دیگر کنشگران برقرار کرده و این انرژی را در دنیای درونی خود احساس کنند. بسته بودن چشم‌ها در حین حرکت، خودبه‌خود فرد را در وضعیت هوشیاری و احتیاط بیشتر قرار می‌دهد. با حذف چشم به عنوان منبع اصلی ارتباط و با گرفتن فشار از روی چشم‌ها به عنوان عامل اصلی گردآوری اطلاعات بدن وارد مرحله جدیدی از ارتباط

میزان کشش گرانشی زمین و فشاری که انجام این عمل با کمترین سرعتی به بدن وارد می‌کند تنها باعث تقویت عضلات بدنی می‌شود بلکه درک و شناخت کاملی از ضعف‌ها و قدرت‌های بدنی را برای کنشگران شامل می‌شود. در ادامه هدایتگر باید از کنشگران بخواهد تا با چشمان بسته با پارتنر خود ارتباط بدنی برقرار کنند و فضای لمسی عمیق با پارتنر خود ایجاد کنند. این ارتباط بدنی/لمسی رفته‌رفته لایه‌های درونی کنشگران را یکی پس از دیگری به سمت عمیق‌ترین لایه، تحت تأثیر قرار می‌دهد و احساسات و عواطف عمیق درونی آنها را فعال می‌کند. به محض اینکه این احساسات شروع به قلیان کردند بدن شروع به فعالیت می‌کند و دنیای درونی کنشگران را با هم درهم‌تنیده می‌کند؛ (تصویر ۱۶)

برای رسیدن به این مرحله بازیگر/اجراگران باید به کاوش دنیای درون خود بپردازند و کلید این کاوش درونی در کاهش سرعت اعمال با چشمان بسته و تمرکز بر تنفس درونی است تا بتوانند مهارت‌ها حسی/ادراکی خود را توسعه دهند؛ این موقعیت بازتابی بدنمند است که زمانی که بازیگر/اجراگران روی ارتباط بدنی و ادراک لمسی/حسی یکدیگر متمرکز می‌شود وارد یک فضای بین‌الذهانی و



تصویر ۱۶. ارتباط بدنمند با پارتنر با چشم بسته.



تصویر ۱۵. ارتباط بدنمند با پارتنر با چشم بسته.

تمرین را درک می کنند و با استفاده از اعمال فراروزمره شیوه های غیرمتعارف ارتباط از طریق پاها را کشف می کنند (تصویر ۱۸). در این تمرین کنشگران باید تأثیر تماس پاها با دیوارها بر بدن را درک کنند و اجازه دهند این تغییرات در بدن آنها تأثیرگذار باشد و روند کنش های بدنی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین در این تمرین کنشگران فضای شخصی خویش را اکتشاف می کنند و بدون هیچ پیش فرض قبلی و تفکر از پیش تعیین شده به شکلی پیشاتأملی از امکانات بدنی خود برای ارتباط با کف زمین استفاده می کنند (تصویر ۱۹-۲۰). تغییر وزن بدن از یک پا به پای دیگر و تلاش برای حفظ تعادل و حفظ تمرکز از ویژگی های این تمرین محسوب می شود. جابه جایی های بدنی و ارتباط بدن با کف زمین موجب تغییر انرژی در دنیایی درونی کنشگران می شود و کنشگران می آموزند که هر تغییر در رفتار بدنی آنها چگونه سایر اندام های را

فیزیکی می شود و کل بدن شروع به گوش دادن می کند و اطلاعات را به مواجه بدنمند/حسی/لمسی جمع آوری می کند.

شرح پدیدارشناسی تمرین راه رفتن با چشم بسته: بسته بودن چشم ها موجب تحریک و بربرانگیخته شدن حواس کنشگران می شود. با تعلیق بینایی و تمرکز بر دیگر حواس می توان حواس دیگر را بازیابی و بازشناسی کرد. در فرایند این تمرین با هر تماس بدنی و لمس بدنی تکانه های ضعیف و کوچک از احساسات فیزیکی یا عاطفی در کل بدن ذهن کنشگران طنین انداز می شوند. این احساسات با یکدیگر درهم تنیده می شوند و دامنه احساسی/عاطفی عمیق تر و بزرگتری ایجاد می کنند.

جریان داشتن در فضا: بیدار شدن پاها^{۵۵}

در تمرین «بیدار شدن پاها» کنشگران باید تلاش کنند تا جایی که ممکن است راه های متنوع و مختلفی را برای استفاده از پاها خود پیدا کنند؛ در روند این تمرین کنشگران باید ظرفیت های حرکتی متعارف و روزمره و عادت های قبلی را کنار بگذارند و از حرکات فراروزمره استفاده کنند؛ آنها باید سعی کنند الگوهای حرکتی متنوع و متفاوت و بکر را به کار بگیرند؛ زمانی که کنشگران به گونه ای رفتار کنند که گویی هیچ ایده ای در مورد این که اعضا چگونه عمل می کنند، پاها شروع به زنده شدن و بیدار شدن می کنند. پس از اینکه کنشگران به این مرحله از آگاهی بدنمند رسیدند باید حرکت بقیه اعضای بدن را نیز به پاها اضافه کنند و از ترکیب تمام رفتارهای غیرمتعارف بدنی به رفتارهای بدنی بکر و در لحظه دست پیدا کنند؛ نکته مهم اینجا است که این حرکات متنوع باید ابتدا از پاها آغاز شود (تصویر ۱۷). در این تمرین کنشگران ظرفیت های ناشناخته پاها را در در تعامل و ارتباط بدنمند با ابژه های محیط

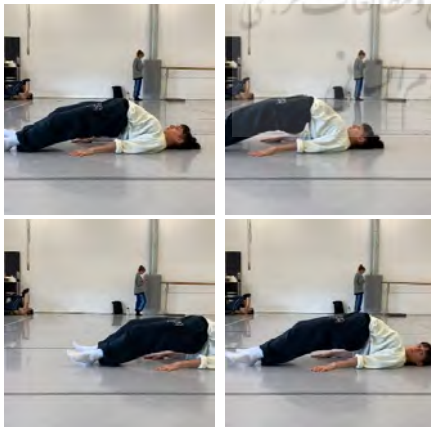


تصویرهای ۱۷ و ۱۸. بیدار شدن پاها.

وزن بدن بدون کمک گرفتن از پاها می‌شود و تجربه متفاوتی از توازن وزن بدن را برای کنشگر به همراه خواهد داشت. (تصویر ۲۱-۲۲-۲۳)

شرح پدیدارشناسی تمرین بیدار شدن پاها: در تمرین بیدار شدن پاها تعامل با ابژه‌های فضا/محیط تمرین منجر به تحریک احساسات درونی می‌شود و این احساسات درونی ماهیتی بدنمند پیدا می‌کنند و کنش‌های اجراگران را تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ این احساسات از طریق بدن ادراک می‌شوند و نمی‌توان آن را جدا از بدن قلمداد کرد؛ بدن به‌طور پیوسته و درهم‌تنیده نسبت به احساساتی که از تعامل با محیط اطراف دریافت می‌کند، واکنش نشان می‌دهد. بنابراین احساسات متأثر از تعامل، ارتباط و مشارکت درهم‌تنیده بین بدن، دنیای درونی و ارتباط با فضا/محیط پیرامونی هستند؛ شناخت و ادراک احساسات در فرایند تمرین به‌واسطه بدنمندی می‌تواند دنیایی بیرونی و دنیایی درونی کنشگران را گسترده کند.

تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. بالا بردن یکی از پاها و کنترل وزن بدن از طریق دست‌ها، تکتک اعضای بدن آنها را نظیر شانه‌ها، ران‌ها، ستون فقرات، پشت کمر، شکم، زانوها، عضلات گردن، مچ دست و دیگر اعضای بدن را درگیر این تغییر وضعیت از حالتی به حالت دیگر می‌کند. همچنین با پرش به سمت بالا ارتباط بین کف پا و میزان انرژی که برای پرش در کل بدن آنها جریان پیدا می‌کند را کشف می‌کنند. یک تمرین مهم در فرایند بیدار شدن پاها بر جابه‌جایی بین دونقطه از محیط تمرین بدون استفاده متعارف از پاها است. در این تمرین کنشگر باید بین دونقطه مشخص شده بدون استفاده از پاهای خود جابه‌جا شود. این تمرین موجب کشف امکانات ناشناخته بدن در فرایند جابه‌جایی می‌شود. اثرگذاری وزن بدن بر دست‌ها، شکم و ستون فقرات موجب دریافت متفاوتی از چگونگی انتقال



تصویرهای ۲۱، ۲۲، ۲۳ و ۲۴. کشف امکانات ناشناخته بدن.



تصویرهای ۱۹ و ۲۰. بیدار شدن پاها.

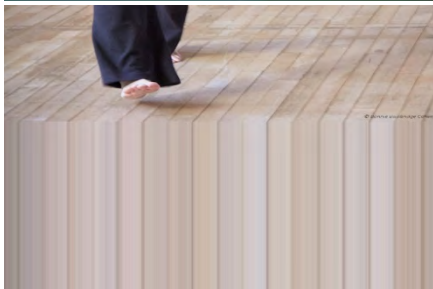
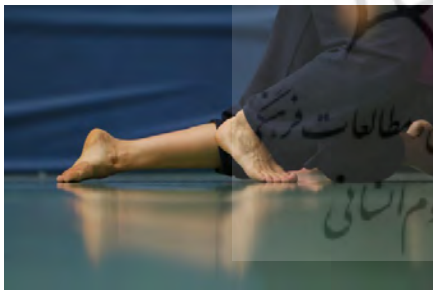
جریان داشتن در فضا: زمین به عنوان حمایتگر^{۵۶}

تمرین زمین به عنوان حمایتگر راه‌های جدیدی را برای ارتباط با جنبه‌های محیط فیزیکی که تمرین در آن انجام می‌شود را نمایان می‌کند. این تمرین به واسطه تعامل بازیگر/اجراگران با زمین شروع می‌شود. ادراک حسی/بدنمند زمین یکی از اساسی‌ترین وجوه ارتباطی بین بدن کنشگران با فضا/محیط تمرین است. رابطه پیوسته و مداوم کنشگران با زمین ظرافت‌های رفتار بدنی را آشکار می‌کند و مفهوم بودن در جهان زیسته تمرین را به واسطه تجربه زیسته/بدنمند بازیگران را تأیید می‌کند. (تصویر ۲۵)

هر سطحی از زمین با هر متریالی نظیر خاک، چوب، سنگ، پارکت و ... در نهایت منشأ طبیعی دارد و بدن می‌تواند با آن منشأ ارتباط برقرار کند. برای اینکه ارتباط بدنی به بهترین شکل ممکن با کف زمین تمرین اتفاق بیفتد کنشگران باید کفش‌های خود را درآورده و با پای عریان روی سطح زمین حرکت کنند. (تصویر ۲۶-۲۷)

هنگامی که پاها از نقش عملکردی خود برای حمل ما از مکانی به مکان دیگر رها شوند و به آنها اجازه کاوش در سطح زمین داده شود، آرام‌آرام فرایند کشف و شهود آغاز می‌شود. بنابراین در طول فرایند تمرین پاها در ارتباط با محیط برهنه باقی خواهند ماند. این وضعیت نه تنها مانع شرخوردن

می‌شود، بلکه مهم‌تر از همه این است که با ایجاد ارتباط با محیطی که در آن تمرین اتفاق می‌افتد، بر روی عملکرد فیزیکی بدن تأثیر می‌گذارد و موجب ایجاد یک صدای مداوم و برجسته در فضای تمرین می‌شود. بنابراین ارتباط کف پاها برهنه با زمین صدای محیط تمرین را تشدید می‌کند و یک محرک سمعی مناسب برای تشدید حس فیزیکی کنشگران ایجاد می‌کند. این ارتباط صدایی مداوم و پیوسته با کف زمین موجب نه تنها بر روی بدن‌ها بلکه بر محیط تمرین نیز تأثیر می‌گذارد و فضای شخصی و فضای عمومی محیط تمرین را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ارتباط با محیط از طریق پاها برهنه به گروه اجازه می‌دهد تا خودشان را از تجربه روزانه دور کنند و با تمرکز، تعهد و آگاهی فیزیکی بیشتری وارد محیط تمرین شوند (تصویر ۲۸). این تمرین موجب کشف سطوح بدن^{۵۷} به شکلی پدیداری می‌شود. در ادامه هدایتگر



تصویر ۲۵. زمین به عنوان حمایتگر.

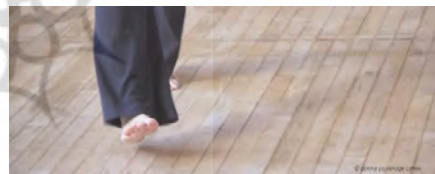
تصویرهای ۲۶ و ۲۷. ادراک حسی/بدنمند زمین.

آنها به طور پیوسته در حال تغییر است. این فضا درواقع بزرگترین قسمت میدان دید کنشگران در محیط تمرین را تشکیل می دهد. در تمرین ادراک بدنمند فضای عمومی کنشگران ابتدا با قرار گرفتن در یک دایره بزرگ با حرکت یکسان و مشخص با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند (تصویر ۳۱). در ادامه هدایتگر از کنشگران می خواهد که به طور غیرمنظم در تمام جهات محیط تمرین حرکت کنند و از راه رفتن، دویدن، خزیدن، پرش، حرکات دوار، حرکات مارپیچ، حرکات منحنی و حرکات زیگزاگ و رفتار نامنظم و بدون پیش فرض قبلی برای گسترش فضای عمومی تمرین بهره ببرند (تصویر ۳۲-۳۳). در این تمرین هدایتگر باید مداوم به اجراگران یادآوری کند که از کل فضا/محیط تمرین استفاده کنند. مهم ترین ویژگی های تمرین درک فضای عمومی عبارت اند از: افزایش توجه و آگاهی بدنمند محیط و افزایش آگاهی محیطی؛ درک و کشف آگاهی پیرامونی و کشف تأثیرات درونی؛ افزایش توانایی پاسخ دادن به هر چیزی/هرکسی در فضا/محیط تمرین؛

از کنشگران می خواهد سطح زمین را تا جای ممکن با همه اعضای بدنش لمس کند. آگاه شدن نسبت به پشت بدن، استفاده از تماس تمام اندام ها با سطح زمین مثل نوک بینی، نوک انگشتان دست، شانه ها، مچ پا، آرنج ها، پیشانی، پشت سر و ... موجب درک ویژگی های زمین تمرین به عنوان یک حمایتگر می شود (تصویر ۲۹-۳۰). این تمرین فضای شخصی کنشگران و دنیای درونی آنها را تقویت می کند و هرکدام از مشارکت کنندگان در فضای شخصی خود غوطه ور می شود.

جریان داشتن در فضا: ادراک بدنمند فضای عمومی^{۵۸}

فضای عمومی فضای نامحدودی است که تمام گستره محیط تمرین را در بر گرفته است و بر اساس کنش های اجراگران و فعل و انفعالات



تصویر ۲۸. ادراک حسی/بدنمند زمین.



تصویر ۲۹. تمرین کشف سطوح بدن.



تصویر ۳۰. تمرین کشف سطوح بدن.



تصویرهای ۳۱ و ۳۲. ادراک بدنمند فضای عمومی.

جریان داشتن در فضا: ادراک بدنمند فضای

شخصی^{۵۹}

فضای شخصی فضایی است که هر کنشگر در فضای عمومی اشغال می‌کند. این فضای کروی و دایره‌ای شکل دور بدن هرکدام از بازیگران/اجراگران را احاطه کرده است و بدن در این فضا کاملاً به سمت خودش متمایل است و می‌تواند به تک‌تک اعضایش دسترسی داشته باشد. اجراگران با قرار گرفتن در وضعیت فضای شخصی تغییرات و احساساتی که در حالت‌های بدنی آنها متناسب با آناتومی و فیزیولوژی خاص آنها ایجاد می‌شود را به شکل بدنمند ادراک می‌کند. تمرکز درونی و تکیه بر تنفس در حین انجام حرکات خودانگیخته و تلاش برای ارتباط با دنیای درونی و کشف سرمنشأهای ایجاد کنش‌ها از مهم‌ترین ویژگی‌های است که در این تمرین باید به آن توجه شود. در این تمرین کنشگران در وضعیت سکون و آرامش قرار می‌گیرند و در سکوت محض نسبت به فضای پیرامونی که در آن قرار دارند و فضای درونی خود حساسیت نشان می‌دهند. در این تمرین تمرکز/توجه بصری کنشگران هنگام تغییر جهت خود در فضا/محیط تمرین به جلو معطوف شده است، اما این تمرکز روی نقطه‌ای مشخص متمرکز نمی‌شود یا روی یک نقطه توجه خاص باقی نمی‌ماند. به عبارت دیگر بازیگر/اجراگر به یک ابژه خاص نگاه نمی‌کند، بلکه به دنبال درک آگاهی درونی از وضعیت حضور خود در جهان زیسته تمرین است. این تمرین موجب افزایش توجه و آگاهی بدنمند بازیگران نسبت به فضا/محیط تمرین و همچنین هدایت تمرکز بصری او نسبت تأثیرات درونی/بیرونی می‌شود. (تصویر ۳۴-۳۵-۳۶)

هنگامی که کنشگران الگوهای فیزیکی دقیقی که با احساسات درونی آنها مرتبط هستند را شناسایی کردند، می‌توانند از آنها برای

هدایت توجه بازیگر به سمت پیش‌زمینه و پس‌زمینه‌ها؛ پر کردن فضاهای خالی محیط؛ برقراری ارتباط چشمی و ارتباط بدنی با دیگر کنشگران؛ تعامل با محیط و اشیائی که محیط پیرامون ما را اشغال کرده است.

شرح پدیدارشناسی تمرین ادراک بدنمند فضای عمومی: تمرین ادراک بدنمند فضای عمومی روشی است در حیطه پدیدارشناسی فرایند تمرین برای توصیف و درک هرچه بهتر چگونگی مواجهه اجراگران با ماهیت پدیده فضا و درک آنها از آن. در این فرایند، کنشگران با بهره‌گیری از بدنمندی و با تکیه بر درهم‌تنیدگی بدنی با دیگری بیانگرناشناخته (دیگر اجراگران)، جغرافیای مکانی و محیط تمرین و سایر ابژه‌های حاضر در این مکان، به بسط و گسترش موقعیت‌ها و رویدادها متناسب و متأثر از فضای پیرامونی که در آن زیست می‌کند می‌پردازد. این توالی و پی رفت کنش‌ها بر مبنای تجربه زیسته اجراگران و گسترش افق‌های ادراکی آنها نسبت به محیط تمرین و در یک فضای پیش‌تأملی شکل می‌گیرد. در فرایند تمرین کنش‌های بدنی اجراگران در بستر جهان زیسته تمرین به زمینه‌ای برای شکل‌گیری جهان اجراگر بدل می‌شود و اساس و بنیان تمامی رویدادها، اتفاق‌ها و تغییرات محسوس و نامحسوس در محیط تمرین بر ادراک بدنمند اجراگران از مواجهه بدنمند با فضای عمومی استوار است.



تصویر ۳۳. ادراک بدنمند فضای عمومی.

توسط کنشگران چگونه ریتم و اندازه حرکات را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. (تصویر ۳۷)

شرح پدیدارشناسی تمرین ادراک بدنمند فضای شخصی: فضای شخصی سیستم فضایی همبسته و یکپارچه‌ای هم از دنیایی بیرونی و هم از دنیایی درونی ایجاد می‌کند، یعنی اجراگر با درک و آگاهی کامل از احساسات عمیق درونی و درک احساسات بیرونی، با انگیزه‌ها و عواطف درونی و محرک‌های بیرونی ارتباط برقرار کرده و آنها را از طریق یک کنش خالص بدنی برون‌ریزی می‌کند و به این واسطه یک جریان فضایی یکپارچه که از درون او نشئت گرفته است را ایجاد می‌کند. چنین آگاهی اجراگر را قادر می‌سازد تا نه تنها بدن بلکه فضای پیرامونی را نیز ادراک کند.

جریان داشتن در فضا: ادراک بدنمند فضای شنیداری^{۳۵}

استفاده از موسیقی فضا ساز در کشف فضا و ارتباط با فضا در فرایندهای تمرینی تئاترهای بدن محور محسوب می‌شود. در هنگام استفاده از موسیقی گروه باید حرکات خود را با ضرباهنگ درونی و بیرونی موسیقی هماهنگ کند و با تمرکز بر روی ریتم و تأثیرپذیری حس و حال موسیقی به عنوان یک محرک سمعی فعال، با محیط اطراف و دیگر پارتنرها ارتباط برقرار کنند. (تصویر ۳۸)

تأثیر موسیقی در بیانگری و ارتباط فیزیکی

کمک به تحریک عواطف خود استفاده کنند. کنشگران در ادامه می‌توانند با حرکات مدور و بدون وقفه شروع به شکافتن فضای پیرامون خویش کنند. در این تمرین هنجو باد به این درک برسد که نیروی محرک از کجا بدن شروع می‌شود و این نیروی اولیه از کجا و از چه نقطه‌ای بدن کنشگر را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و میزان نیروی این کنش اولیه چقدر است و بدن نسبت به این نیروی اولیه چه اندازه واکنش نشان می‌دهد و این واکنش‌های اولیه در فضا



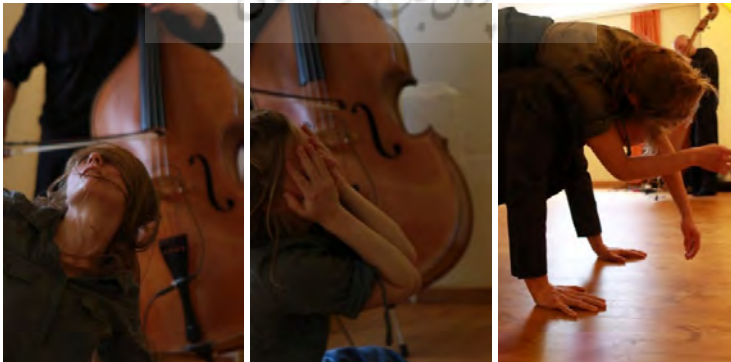
تصویر ۳۷. تحریک عواطف در فضای شخصی.



تصویرهای ۳۴، ۳۵ و ۳۶. ادراک بدنمند فضای شخصی.

فضای تمرین را دربرمی گیرد زیرا اجراگران در حال پاسخ گویی فیزیکی به موسیقی هستند؛ بنابراین ارتباط اجراگران به یک ارتباط غیرکلامی و کاملاً فیزیکی تغییر می کند و بدن در ارتباط و تعامل با امکانات موسیقی و حال و هوای تئاتر آن قرار می گیرد. علاوه بر موسیقی تمام صداها از قبیل صداها که از طریق اشیاء تولید می شوند یا صدای آمبیانس محیط تمرین مجموع محرک های حسی قوی هستند که موجب برانگیختن و برون ریزی احساسات و عواطف درونی کنشگر می شوند و او را در کشف و شهود زندگی درونی خویش یاری می رسانند؛ بنابراین صداها برای بازیگر بسیار مهم هستند. در مواجهه با فضای شنیداری رابطه بین کنش های بدن و احساسات درونی، عمدتاً از طریق هماهنگی و ارتباط جریان انرژی صوتی که از محیط بیرونی به بدن وارد می شود حاصل می شود. یک تمرین بسیار خوب در زمینه تحریک فضای شنیداری کنشگران این است که یکی از کنشگران روی زمین دراز می کشد؛ مابقی گروه در فاصله ای دورتر از او قرار می گیرند هم زمان با هم با ضربه دست یا ضربه پا به کف زمین ضربه می زنند؛ کنشگر باید تأثیر انرژی درونی که این محرک شنیدار از کف زمین به بدن او وارد می کند را درک کند و نسبت به آن واکنش

و بدنی اجراگران با فضا در محیط تمرین بسیار مؤثر است. در فرایند این تمرین کنشگران در مواجهه با موسیقی، به سبک های مختلف حرکت فکر نمی کنند، بلکه به طور فیزیکی و کاملاً غریزی به موسیقی واکنش نشان می دهند. لازم به ذکر است که در این تمرین، تفسیر موسیقی از طریق همخوانی حرکات با ریتم موسیقی، واکنش نشان دادن به موسیقی محسوب نمی شوند بلکه در هنگام واکنش نشان دادن به موسیقی کنشگران باید اجازه دهند موسیقی به طور مستقیم احساسات درونی شان را تحت تأثیر قرار دهد و یک انگیزه یا تکانه را دنیای فیزیکی درونشان شعله ور سازد و سپس به طور غریزی نسبت به این انگیزه درونی واکنش نشان دهند. ممکن است مشارکت کنندگان با شنیدن موسیقی شروع به راه رفتن کنند؛ بنشینید؛ ریتم تنفسشان تغییر کند، ممکن است تنش در ماهیچه هایشان به وجود آید و یا بدنشان را به اشکال و حالات خاص و نامتعارف درآورند؛ بنابراین موسیقی به عنوان یک محرک سمعی قوی و یک امکان مناسب برای تشدید فضای سمعی به کار می رود. هنگامی که موسیقی آغاز می شود، ارتباط کلامی کم و کمتر می شود و رفته رفته دیگر هیچ ارتباط شفاهی وجود ندارد و سکوت



عکس ۳۸. ادراک بدنمند فضای شنیداری.

تمرین در دسترس بودن، استفاده از کنش/واکنش خودانگیخته است. کنش/واکنش بین پارتنرها بعد حیاتی ارتباط است و در دسترس بودن کلید برقراری این ارتباط است. زمانی شرکت‌کنندگان قادر به درک تجربه بدنمند تمرین خواهند بود که بتوانند در لحظه و به‌طور مداوم و پیوسته از احساسات و عواطف و انگیزه‌های درونی خود پیروی کنند و بتوانند هم از منظر فیزیکی و هم از منظر درونی با فضای پدیداری تمرین هماهنگ شوند و خود را در دسترس دیگری بیانگرناشناخته قرار دهند. در این تمرین مشارکت یا همکاری مشارکت‌کنندگان با یکدیگر مبتنی بر تأثیرات فضا/محیط تمرین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. در تمرین برقراری ارتباط و در دسترس بودن اجراگران با توجه/تمرکز بالا و حضور داشتن در زمان حال حاضر شروع به راه رفتن در جهات مختلف در فضا/محیط تمرین می‌کنند و در حین راه رفتن در گروه سعی می‌کنند با دیگر هنرجویان ارتباط مستقیم برقرار کنند. (تصویر ۴۰-۴۱-۴۲)

در فرایند این تمرین مشارکت‌کنندگان باید خود را در دسترس دیگر هنرجویان قرار دهند و مسیرهایی را انتخاب کنند که بیشترین احتمال ارتباط را برای آنها

در لحظه انجام دهد. گروه باید ابتدا بافاصله زمانی بیشتر به زمین ضربه بزنند و سپس رفته‌رفته تمپورا بالا برده تا ضربه‌ها به زمین پشت سر هم و بدون توقف اتفاق بیافتد. ایجاد محرک صوتی در این تمرین را می‌توان با استفاده از ضربه به اشیاء حاضر در محیط، تولید آوای گروهی و یا هر چیزی که صوت ایجاد می‌کند متنوع کرد. (تصویر ۳۹)

شرح پدیدارشناسی تمرین ادراک بدنمند فضای شنیداری: در این شیوه از تمرین یک رابطه عمیق بین جریان انرژی موسیقی و عملکرد مبتنی بر تمرین بدنمند برقرار است. این جریان حرکتی صرفاً یک حرکت فیزیکی نیست، بلکه حالتی از درهم‌تنیدگی بدن، ذهن، هنگام انجام یک کنش است. کنشگران با تمرکز کامل شروع به جذب انرژی از فضای سمعی به وجودآمده توسط موسیقی و ارتباط با دیگر کنشگران و محیط اطرافشان می‌کنند و انرژی دریافتی را با انرژی درونی خودشان ترکیب می‌کنند و آن را در فضا بازتاب می‌دهند و شروع به لمس و درک احساسات و عواطف و انرژی موجود در فضا و زیست آنی هر لحظه می‌کنند.

جریان داشتن در فضا: در دسترس بودن^{۳۹}

یکی از مفاهیم مهم و پویا برای درک

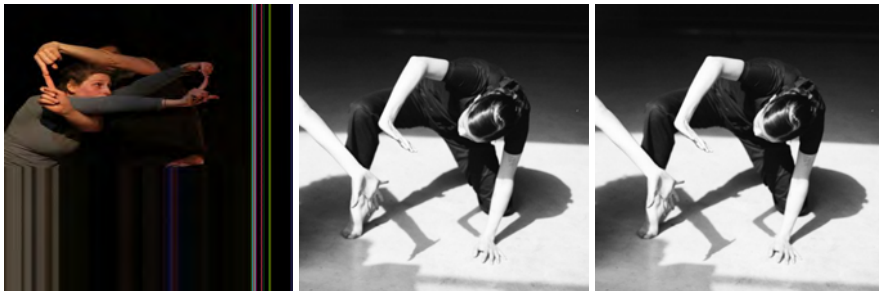


عکس ۳۹. تحریک عواطف با تشدید فضای سمعی در فرایند تمرین.

از تمرین‌ها کنشگران می‌توانند با جزئی‌ترین اجزای بدن پارتنر خود ارتباط برقرار کنند و روند حرکتی پارتنر خود را دنبال کنند و جریان انرژی تولیدشده از این وضعیت را با پارتنر خود را به اشتراک بگذارد و به یک سطح بالا از مشارکت و همکاری و تعامل با پارتنر خود دست پیدا کند. هدف از این تمرین‌های دونفره و گروهی، افزایش تعامل و خلاقیت است. این تمرین را می‌توان با اتصال کف دست‌ها به شکلی که هر دو کنشگر به‌طور هم‌زمان کنشگر و واکنشگر هستند و به‌طور پیوسته جایگاه رهبر و پیرو بین آن دو تغییر می‌کند، ادامه داد. همچنین فرایند ارتباطی می‌تواند به گروه‌های سه یا چهارنفره تسری پیدا کند و فرایند ارتباط به شکل گروهی درهم‌تنیده شود و کنشگران هم‌زمان وضعیت ارتباطی بیش از دو نفر را تجربه کنند و تأثیراتی که این ارتباط چندوجهی در بدن ذهن آنها ایجاد می‌کند را کشف کنند. (تصویر ۴۳-۴۴-۴۵-۴۶)

شرح پدیدارشناسی تمرین در دسترس بودن:
در این تمرین کنشگران با فضای شخصی عاطفی دیگری مرتبط می‌شوند و اثری که فرم‌ها و حرکات ناگهانی دیگری در درون او ایجاد می‌کند را دنبال می‌کنند و این آگاهی بصری، دریافت‌ها و ادراک‌ها و اطلاعاتی که حس بصری در سراسر بدن من‌دیگری ایجاد می‌کند را تشدید می‌کند. در این تمرین نیز مانند تمرین تبدیل‌شدن کل بدن به

فراهم آورد. این تمرین را می‌توان به صورت گروه‌های دونفره و یا چندنفره انجام دهند. در این تمرین این‌گونه است که هنرجویان باید دوبه‌دو باهم در فضا حرکت کنند و تنها اتصال فیزیکی که آنها باهم دارند، ارتباطی است که بین یکی از اعضای بدن آنها وجود دارد. برای نمونه ارتباط دو پارتنر از طریق اتصال نوک یکی از انگشت‌های هر فرد رخ می‌دهد و باید جریان حرکتی دو کنشگر از ارتباط دست‌ها نشئت بگیرد و هر کنشگر مسیری که کف دست کنشگر دیگری می‌کند را دنبال کند. هنرجویان باید بدون حرف زدن یا از دست دادن ارتباط، به‌طور جمعی در فضا حرکت کنند و با افزایش سرعت و تغییر حرکات خود را به چالش بکشند. این تمرین به تمرکز بسیار قوی نسبت به حرکت کل بدن باوجود یک ناحیه اتصال بسیار کوچک نیاز دارد. همچنین اعتماد و اتکا به پارتنر از دیگر اصول موردنیاز این تمرین به‌شمار می‌رود. هنرجویان برای اینکه چالش تمرین را افزایش دهند و پتانسیل پیدا کردن حرکات‌های جدید را کشف کنند، لازم است تا از قسمت‌های نامتعارف و غیرمعمول بدن برای آغاز حرکت استفاده کنند. بخش‌هایی مثل نوک شانه، کلیه‌ها، کف پا و غیره. انتخاب این بخش‌ها به افزایش آگاهی از بدن خود فرد کمک کردند و آگاهی از قسمت‌های مختلف بدن و نحوه ارتباط با آنها را افزایش دادند. در این جنس



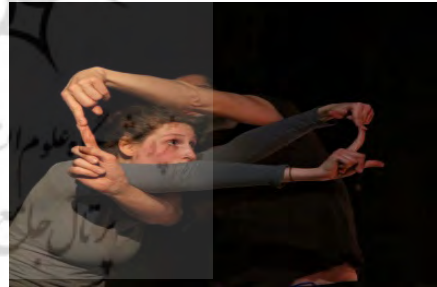
تصویرهای ۴۰، ۴۱ و ۴۲. در دسترس بودن.

قراردادند. اول اینکه بازیگر اجراگر وقتی با فضای درون بدن ذهنش هماهنگ می‌شود تمام بدن فیزیکی خود را به عنوان شبکه‌ای از امکانات حرکتی احساس می‌کند. بازیگر نه تنها فضای درونی خود را احساس می‌کند، بلکه خود را نیز به عنوان بخشی از فضا/محیط اطرافش نیز احساس می‌کند و امکانات بی‌شمار بدنی خویش را در این فرایند کشف و شهودی درک می‌کند. او درک احساسی خود را از فضاهای درونی که او را تشکیل می‌دهند از طریق این سری از کاوش‌های فیزیکی افزایش می‌دهد. دوم اینکه بازیگر ارتباط خود را با فضای بیرونی زمانی احساس می‌کند که کنترل فکری ادراکات خود را آزاد می‌کند و مداخله ذهن تصمیم‌گیرنده و تحلیلگر را کنار می‌گذارد و خود را به آنچه بدن ذهنش از طریق حرکت احساس می‌کند، می‌سپارد. سوم اینکه بازیگر وقتی بازیگر اجراگر با دیگری به عنوان یک تجربه پدیداری همکاری

چشم، مرز بین سوژه و ابژه از میان رفته و بازیگر/اجراگران به مثابه سوژه، ابژه درهم تنیده در جهان زیسته تمرین حاضر هستند. در این تمرین کنشگران از طریق حواس و بازخوردهای درونی، به طور ناخودآگاه حرکت می‌کنند و واکنش غیرارادی انجام می‌دهند؛ زمانی که کنشگر اهمیت توسعه حس درونی را درک کند، توانایی برقراری ارتباط در بدن ذهن آنها شروع به رشد کردن می‌کند. همچنین این تمرین به تغییر مداوم زاویه دید متمرکز/پیرامونی می‌انجامد و مبتنی بر محل استقرار هرکدام از کنشگران و تغییر جایگاه آنها در فضا محیط تمرین یک وضعیت بین‌الذهانی بین کنشگران ایجاد می‌شود.

شرح پدیدارشناسی تمرین‌های جریان داشتن در فضا

به طور خلاصه، این بخش از تمرین‌ها سه نکته اصلی را در مورد درک فضا مورد بحث



چندگانه و چندوجهی آنها در نسبت با «فضای پدیداری» و اتمسفر شکل گرفته پیرامون آنها در محیط تمرین مورد توجه قرار می گیرد. بنا براین رویکردهای نوین به مطالعات تئاتر معاصر هرگونه خوانش تک بعدی نسبت به فرایندهای اجرایی تئاتر و برتری قائل شدن برای هرکدام از عوامل تولید تئاتر از جمله متن نمایش نامه، اصالت اجرا به مثابه محصول نهایی، اصالت کارگردان به مثابه مؤلف اثر و مواردی از این دست را به پرسش می کشند و ابعاد مختلف و چندوجهی و چندبعدی روابط فضایی مانند بعد فیزیکی و مکانمند ادراک فضایی اجراگران و روابط فضایی آنها با یکدیگر و با سایر عناصر موجود در فضای تمرین و اجرا را به عنوان ابعادی از روابط «ارتباطی فضایی» می نگرند که به طور چندسویه بر سازنده روابط فضایی بین بدن «بازیگر/اجراگر» و فضای تمرین هستند و رابطه ای درهم تنیده و تعاملی و پویا با یکدیگر برقرار می کنند. از منظر تحلیلی پدیدارشناختی کنش های اجراگران و اعمال آنها فضا و زمان خاص خود را ایجاد می کند. دقیقاً به این دلیل است که هر حرکتی دارای ویژگی کیفی و فضایی خاص خود است که در فرایند تمرین به شکل پدیداری قابل ادراک است.

می کند، خودآگاهی خود را در فضا و متناسب با فضا گسترش می دهد و از لحاظ ادراکی دیگری را به عنوان موجودی منحصر به فرد دریافت می کند. هر دو بازیگر راه هایی را برای اشتراک گذاری و سکونت در فضا کشف می کنند به طوری که هیچ کدام خواسته های خود را به دیگری تحمیل نمی کنند و مبتنی بر تصورات خود از اینکه دیگری چه کاری می خواهد انجام دهد و چگونه حرکت می کند را کنار می گذارد و تنها به فضای پدیداری و مشترک بین خود و دیگری اعتماد می کند و در آن لحظه خود را به این فضای اشتراکی می سپارد.

نتیجه گیری

تمرین های فضا ساز و مواجهه بازیگر با فضا در تئاترهای بدن محور کیفیت های فضایی و ادراک بدنمند بازیگران را به شکل خاص و ویژه ای با یکدیگر همبسته و درهم تنیده توصیف می کند. به بیان دیگر نمی توان فرایند تمرین و رویدادها به دست آمده در فرایند تمرین را در محیطی جدا از جهان پیرامونی اجراگران و مکان تمرین مورد بررسی و توضیح قرار داد. در نتیجه «تجربه زیسته» اجراگران خارج از حیطه اختیار و فهم خردمند متناسب با درک بدنمند اجراگران و احساسات

پی نوشت ها

- 1.. Lois Keidon, "Blood on the Tracks: The Performance Work of Franko B," in Lois Keidon and Stuart Morgan, *Franko B* (London: Black Dog Publishing (1999).
2. Inner world
3. Feeling
4. Emotion
5. Atmosphere
6. Inner impulse
7. Physical response
8. Phenomenology
9. Phenomena
10. Senses
11. The phenomenological of theatre
12. The Phenomenology of Theater
13. Bert States
14. Stanton Garner
15. Stuart Grant
16. Processual
17. Practical
18. The phenomenological approach to theatre
19. Physical presence
20. Inner/Outer
21. Body/Mind
22. Self/Other
23. Immediate/Present moment
24. Embodied/sensory
25. Body-Centered Theaters
26. Performative
27. Space
28. Movement
29. The Phenomenology of Theatrical Space
30. Existential
31. Lived Space
32. Spatial discourses
33. Henri Lefebvre
34. The Production of Space
35. Spatial practice
36. Embodied spatial rehearsal
37. Embodied/Space making Rehearsal processes: Lived space of the Rehearsal

- | | | |
|---|--|---|
| 38. Lived space | 39. Stuff | 40. Lived space of the Rehearsal |
| 41. Embodied/Space making Rehearsal processes: Phenomenal Space | | 42. Phenomenological Space |
| 43. Physical Range. | 44. Flowing in the space in body-centered theaters | |
| 45. Flowing in the space :Walking in silence | | |
| 46. Walking in silence: Walking at a slow pace | | |
| 47. Walking in silence: Parallel walking | | |
| 48. Peripheral Vision | 49. Continuous Focus | 50. Continuous Listening |
| 51. Walking in silence: Walking with eyes closed | | 52. The dark space |
| 53. inner calmness | 54. Inner Concentration | 55. Flowing in the space Waking up the Legs |
| 56. Flowing in the space: Waking up the Legs | | 57. .Awareness of Surfaces of the Body |
| 58. Flowing in the space: embodiment perception General Space | | |
| 59. Flowing in the space: embodiment perception Personal Space | | |
| 60. Flowing in the space: embodiment perception auditory Space | | |
| 61. Flowing in the space: Be available | | |

فهرست منابع

- حامدسقایان، مهدی و فهیمی فر، علی اصغر و عباسی، رضا (۱۴۰۲)، مواجهه با فضای پدیداری در فرایندهای تمرینی تئاترهای بدن محور بر مبنای آرای فلسفی مریلوپونتی، سومین کنفرانس بین‌المللی معماری، عمران، شهرسازی، محیط زیست و افق‌های هنر اسلامی در بیانیه گام دوم انقلاب، تبریز، <https://civilica.com/doc/1960282>.
- عباسی، رضا (۱۳۹۹)، درک، کشف و مواجهه با فضا در فرایند تمرین‌های تئاتر فیزیکی، پنجمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش در علوم و مهندسی و دومین کنگره بین‌المللی عمران، معماری و شهرسازی آسیا، <https://civilica.com/doc/1115958>.
- مهدلیکوا، اوا (۱۳۹۴)، در جست‌وجوی تجربیات جدید بدن به واسطه فضا: نسبت میان سوژه و فضا، ترجمه مهرداد پارسا، اطلاعات حکمت و معرفت، ش ۱۱۳، ۴۱-۳۸.
- Auslander, Philip (2008), *Theory for Performane Studies: A Student's Guide*, New York: Routledge.
- Bowler, Lisa Marie (2015), *Theatre Architecture as Embodied Space A Phenomenology of Theatre Buildings in Performance*, Inaugural-Dissertation zur Erlangung des Doktorgrades der Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Dawson, Michael (2014), *Embedded and Situated Cognition*", in The Routledge Handbook of Embodied Cognition, ed. Lawrence Shapiro. Abingdon: Routledge Press, 59-67
- Garner Stanton (2019), *Phenomenology and the Actor's Breath*: In Memory of Phillip Zarrilli. Theatre Research International 45.3 (Oct. 2020): 354-57.
- Garner, Stanton.B (1994), *Bodied Spaces: Phenomenology and Performance in Con-temporary Drama*; Cornell: Cornell University Press.
- Grant, Stuart, McNeilly-Renaudie, Jodie, Wagner Matthew (2019), *Performance Phenomenology: To The Thing Itself (Performance Philosophy)* 1st Ed.
- Lefebvre, Henri (1991), *The Production of Space*, Donald Nicholson-Smith (Translated by), ISBN: 978-0-631-18177-4
- Merleaut-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la Perception*, Paris, Gallimard.
- Uysal, V. Şafak (2001). *Bodies And Spaces "In Contact"*: A Study On The Dancing Body As Means Of Understanding Body-Space Relationship In An Architectural Context. Submitted To The Department Of Interior Architecture And Environmental Design And The Institute Of Fine Arts Of Bilkent University In Partial Fulfillment Of The Requirements For The Degree Of Master Of Fine Arts.
- Zarrilli, Phillip (2020), *(toward) a phenomenology of acting*, Published October by Routledge.