

# بازیگر و بدنش

لیتز پیسک

ترجمه ناصر آقایی

سروش

تهران ۱۳۹۸

شماره ترتیب انتشار: ۱۰ / ۱۹۶

## فهرست مطالب

۷	پیش‌گفتار
۹	معرفی
۱۳	شناخت
۱۵	ستون فقرات
۲۹	بدون مقاومت
۴۳	هم‌آهنگی و جهش
۶۱	طول و عرض
۷۹	ترکیب حرکات
۹۳	انتقال فکر

# ۱

## شناخت

بدن شما، به دلیل حضور شما در آن، و شناخت شما از آن، متعلق به شماست. هیچگاه به طور ظاهری به آن نگاه نکنید، و سعی نکنید که فقط جلو آینه بایستید، در کنار خود توقف کنید و یا راه بروید و بدنتان را بررسی و تشریح نمایید؛ بلکه بین خود و بدن خود رابطه‌ای برقرار و نسبت به درستی درون احساس نزدیکی کنید.

شناخت، باید پا را از شکل ظاهری وجود فراتر برد و عاری از هر برداشت خارجی باشد. این شناخت از تنفس، ضربان قلب، و توجه شما به تمامی بدن، از استخوانها تا پوست، آغاز می‌گردد.

هنگامی که با آرامش به پشت می‌خوابید و وزن خود را به طور یکسان به تمام نقاط بدن رها می‌کنید، همه بدن خود را بر سطح زمین تکیه می‌دهید و حس می‌کنید نیازی به بلند کردن یا نگاهداشتن قسمتی از بدن خود ندارید. همینطور برای بلند کردن، نگاهداشتن، چنگ زدن، فشردن، و یا اقدام برای برخاستن، هیچ احتیاجی به هدر دادن نیرو نیست. در داخل بدن شما، تمام اعضا برای خود مکانی دارند که متعلق به آنهاست و در آنجا به آرامی بسر می‌برند. مرکز سنگینی هر عضو بر مرکز ثقل آن استوار است و سنگینی کل بدن شما کاملاً بر زمین استقرار می‌یابد. شما می‌توانید همواره بر بدن خود استوار باشید و بر آن تکیه زنید.

از مرحله سکون تا مرکز حرکت و هماهنگی اعضا، شما دقت می‌کنید تا هر حرکتی را از حرکت دیگر، و حرکات به هم پیوسته دیگر، تمیز دهید. هر حرکت از مرکز خود شروع می‌شود و به کارش ادامه می‌دهد. هر حرکت درونی دارای يك

نتیجهٔ خارجی است. حرکت و حرکت‌کننده بهم متصل‌اند و حرکت‌کننده نسبت به کوچکترین لغزش در حرکت حساس است، درست مثل گوش موسیقیدان که نسبت به نت غلط حساس می‌باشد.

شما وقتی حرکتی را انجام می‌دهید از سنگینی مثلاً دستی که بلند می‌کنید آگاهی و می‌گذارید تمامی وزن دست که به نقطهٔ ثابتی از بدن متصل است فرو افتد، یا در نهایت آزادی آویخته شود، و یا به نوسان درآید. شما تسلیم سقوط و بازگشت وزن خود می‌شوید، و با اقدام به این عمل، حرکتی را بدون صرف نیرو انجام می‌دهید.

شما حرکت را با وسعت بخشیدن به حالت ارتجاعی بافت‌ها، رگ و پی، مفاصل، و عضلات به وجود می‌آورید و در این راه تحرك مفاصل را در نقطهٔ اتصال افزایش می‌دهید. خود را جمع می‌کنید و احساس می‌کنید که تا چه حد نیرویتان کاهش می‌یابد، و خود را کاملاً باز می‌کنید و احساس می‌کنید که تا چه میزان نیروی شما افزایش یافته و پشتوانهٔ حرکت شما خواهد بود.

شما با ریتم و ضرب زمان حرکت می‌کنید و حرکات کند و تند و کنترل مکث و سکون کامل را تجربه می‌کنید. شما به فضایی که از آن به عنوان بالش استفاده کرده و وزن خود را بدان سپرده‌اید تکیه می‌کنید.

در فضا حرکت می‌کنید و آزادی‌تان را در درون ابعاد آن به وسیلهٔ جلو رفتن، عقب کشیدن، پیچ‌وتاب خوردن، و چرخیدن، و نیز به وسیلهٔ باور آوردن هر شیئی مانند يك صندلی، ستون، یا يك درخت در ذهن خود کشف می‌کنید.

جلو می‌روید و با موجودی دیگر، شخصی دیگر، و اشخاص دیگر، برخورد می‌کنید. شما وجود آنها را در قالب خود می‌ریزید و امکانات ارتباط را افزایش می‌بخشید.