

فنون بازیگری - ۲

حرکت

محمودرضا رحیمی



۱۳۹۸

فهرست

سخن اول

درباره‌ی پرورش بازیگر ۹

دیباچه‌ی نویسنده ۱۳

فصل یک

دانش حرکت ۱۷

حرکت از دریچه‌ی دینامیک ۱۷

عوامل مؤثر بر حرکت ۱۷

قوانین حرکت ۱۸

حرکت از نظر متقدمان ۱۸

نظریه‌ی هندسی حرکت دکارتی ۲۰

حرکت در فلسفه و تئاتر ۲۰

حرکت جوهری در حکمت ایرانی ۲۴

حرکت در فلسفه‌ی ارسطویی ۲۸

تمرین‌های پیش‌نمایشی ۳۳

تمرین هوازی و تمرین بی‌هوازی ۳۴

منابع انرژی بدن ۳۶

روش‌های متداول تمرین ۳۹

اهداف از پیش تعیین‌شده‌ی تمرین ۴۱

فصل دو

جلسه - درس‌ها ۴۵

جلسه‌ی یکم ۴۵

۵۷	جلسه‌ی دوم
۷۰	جلسه‌ی سوم
۸۶	جلسه‌ی چهارم
۱۰۰	جلسه‌ی پنجم
۱۱۱	جلسه‌ی ششم
۱۲۴	جلسه‌ی هفتم
۱۳۵	جلسه‌ی هشتم
۱۴۴	جلسه‌ی نهم
۱۵۷	جلسه‌ی دهم
۱۶۷	جلسه‌ی یازدهم
۱۷۶	جلسه‌ی دوازدهم
۱۸۲	جلسه‌ی سیزدهم
۱۹۶	جلسه‌ی چهاردهم
۲۰۱	جلسه‌ی پانزدهم

فصل سه

۲۰۹	راه کارهای عملی
۲۰۹	تمرینی برای آرامش
۲۱۱	تمرینی برای تمرکز
۲۱۳	کارگاه‌ها
۲۱۳	۱- حرکت در تاریکی
۲۱۵	۲- توپ و بطری
۲۱۷	۳- عروسک نخ‌ی
۲۱۹	منابع

فصل یک

دانش حرکت

حرکت از دریچه‌ی دینامیک

دینامیک از واژه لاتین به معنی حرکت‌شناسی گرفته شده است. در مکانیک کلاسیک بررسی دلایل حرکت و به بیانی دقیق، بررسی حرکت به کمک نیروها و قوانین مربوطه مد نظر است. چنین تعبیری در حوزه‌ی فیزیولوژی اشیاء و عضله‌ها به مثابه‌اشی قابل بررسی و تبیین و تنظیم کشسانی آن‌ها در محیط پیرامون است.

عوامل مؤثر بر حرکت

حرکت، یک ذره معین را ماهیت داده و آرایش اجسام دیگری که محیط ذره را تشکیل می‌دهند، مشخص می‌کند. تأثیر محیط اطراف بر حرکت ذره با اعمال نیرو صورت می‌گیرد. بنابراین مهم‌ترین عاملی که در حرکت ذره باید مورد توجه قرار گیرد، نیروهای وارد بر ذره و قوانین حاکم بر این نیروها است. این تعریف را با تعریف قدمایی ارسطو در فن شعرش بسنجید، آن‌جا که حرکت را بر دو نوع بیرونی و درونی تقسیم کرد. با سنجش و در نظر گرفتن حدود این تعریف می‌توان چنین استنباط کرد که

معنای هرگونه تغییری در جسم می‌دانست. ارسطو معتقد بود هر جسم حتی برای ادامه‌ی حرکت یکنواخت نیاز به نیرو دارد. این تصور از برداشت غیر موشکافانه حرکت اجسام در زندگی روزمره ناشی می‌شود، زیرا به تجربه ثابت شده بود که اگر از هل دادن صندوقی که روی سطح افقی و با سرعت ثابت حرکت می‌کند دست بردارند، یعنی به آن نیرو وارد نکنند صندوق از حرکت باز می‌ایستد!

هر کلیت فیلسوف یونانی (حدود ۵۳۰ تا ۴۷۰ پیش از میلاد) معتقد بود که در طبیعت «همه چیز در جریان است. هر چیزی دائماً در معرض تغییر و دگرگونی است. همه‌ی چیزها در یک روند دائمی زایش و مرگ قرار گرفته‌اند». فیلسوفان یونانی این روند تغییر جسم‌های موجود در طبیعت را «حرکت» می‌نامیدند. مطابق تعریف هر کلیت می‌توان به اهمیت بصری حرکت پی برده و حرکت درونی را - حداقل غیر عینی و فاقد عنصر نمایشی دانست. تصور زایش و مرگ که دو قطب حرکت هستند، حتماً زایش تراژدی نیچه را در نظر شما مجسم می‌سازد. نیچه نیز آن‌گاه که تمام معیارهای مابعدالطبیعه‌ای را مردود دانست با تعبیر اراده معطوف به قدرت خود در واقع باز به حرکت اندیشمندانه بشر در عرصه‌ی رویدادها تکیه زد.

حتی گالیله هم نمی‌توانست به‌طور ذهنی به این نتیجه‌گیری برسد. تنها تجربه بود که می‌توانست روشن کند که جسم سبک و جسم سنگین با یک سرعت سقوط می‌کنند. گالیله نخستین کسی بود که علت شتاب سقوط آزاد جسم را در ارتباط با نیروی جاذبه کشف کرد. او متوجه شد که نیروی ثقل در هر لحظه به جسم حرکت می‌دهد و این حرکت بنا بر اینرسی حفظ می‌شود. یعنی سرعت سقوط آزاد باید تحت تأثیر نیروی ثقل مرتباً افزایش یابد. گالیله با این فرض توانست قانون نظری سقوط آزاد جسم را کشف کند.

در فضای دراماتیک یک بازی (تئاتر)، هر بازیگری و به همراه آن هر شی و ذره‌ای علاوه بر آن‌که تحت نیرویی به حرکت واداشته می‌شود، خود نیز مدام تحت نیروهای اعمال شده است. این نیروها نیز با عنوان کنش و واکنش همواره تحت سیطره‌ی قوانین موضوعه‌ی نیوتونی هستند.

قوانین حرکت

در قلمرو مکانیک کلاسیک، یعنی در سرعت‌های کوچک‌تر از سرعت نور، حرکت اجسام مختلف بر اساس قوانین حرکت نیوتن به‌طور کامل قابل تشریح است. این قوانین عبارت‌اند از:

✓ قانون اول

این قانون که در واقع بیانی در مورد چارچوب‌های مرجع است، به این صورت بیان می‌شود که هر جسم که در حال سکون، یا در حالت حرکت یکنواخت در امتداد خط مستقیم باشد، به همان حال باقی می‌ماند مگر آن‌که در اثر نیروهای خارجی مجبور به تغییر آن حالت شود.

✓ قانون دوم

هر گاه جسمی به جسم دیگر نیرو وارد کند، جسم دوم به جسم اول نیرویی برابر آن، ولی در خلاف جهت وارد می‌کند.

✓ قانون سوم

این قانون که تحت قانون عمل و عکس‌العمل معروف است، حتی در بعضی از رفتارهای اجتماعی نیز مصداق دارد. بیان قانون سوم به این صورت است که هر عملی را عکس‌العملی است که همواره با آن برابر بوده و در خلاف جهت آن قرار دارد.

حرکت از نظر متقدمان

بیشترین توضیح درباره حرکت را ارسطو در سال‌های (۳۸۴-۳۲۲ پیش از میلاد) ارائه کرده است. ارسطو هم همچون دیگر فیلسوفان حرکت را به

شود و با لرزش عضلانی همراه باشد. غیر آن، همه منویات است و درونی که قابل دیدن نیست. از این حیث در این کتاب حرکت به سه دسته‌ی کاری، فیزیکی و آوایی تقسیم می‌شود. حرکت کاری با جابه‌جایی خود و یا اشیا و مکان در صحنه همراه است. حرکت فیزیکی را تمام جابه‌جایی اندام و صورت در حالت ایستاده در خود می‌پنداریم و حرکت آوایی نیز مجموعه‌ی جابه‌جایی قوه‌ی ناطقه است و صدا و صوت. هیچ‌گاه هیچ تناثری در صحنه از صفر آغاز نمی‌شود و آن به‌خاطر وجود ذاتی حرکت در تناثر است. حرکت، حدوث است و مسبوق به عدم نیست و مطابق تعاریف ملاصدرا درباره‌ی حرکت جوهری این حرکت، حرکت قافله‌ای از مکانی به مکان دیگر نیست، بلکه در حال انتقال از وجودی به وجود دیگر است. حرکت دائم و بدون وقفه. همچنین در حکمت شروق و بنا به آراء میرداماد حدوث در صحنه زمانی و یا مکانی نیست، بلکه حدوث صحنه همچون حدوث اشیا به قول حکمای شیعی ذاتی است و ناشی از امکان ماهیات آن اشیا است. البته حدوث ذاتی در شاخه‌ای دیگر از حکمت به خاطر تعیین جهانی متناهی مردود شناخته می‌شود و عده‌ای از حکما همچون ملاصدرا و تنی چند از شاگردان خود میرداماد معتقدند که میوه حدوث ذاتی، بطلان تسلسل است. سپس ادله بطلان تسلسل را، از قبیل برهان تطبیق و برهان تضایف و چیزهای دیگر بیان نموده است. با این مقدمه که تسلسل در کلیه امور متعاقبه، اگر چه مانند تعاقب زمان در وجود مجتمع نباشند، جاری است. به‌نظر می‌رسد که مقصود وی از امور متعاقبه، مجموعه متعاقب و متوالی سلسله علل و معلولتی باشند که به صورت حوادث و پدیدارها (حادثات) که در طبع خود متغیر و مختصر ماند، در عالم دیده می‌شود و در ناحیه مبدأ به (علة‌العلل) واجب تعالی می‌رسند.

از ثابت بودن شتاب، نتیجه می‌شود که سرعت جسم در حال سقوط تحت تأثیر نیروی ثقل، متناسب با زمان زیاد می‌شود. با محاسبه سرعت متوسط به سادگی می‌توان فاصله طی شده را به‌دست آورد.

نظریه‌ی هندسی حرکت دکارتی

باید توجه داشت که نظریه هندسی جسم به عنوان امتداد، ذاتاً جهانی ایستا را بر ما عرضه می‌کند. اما واضح است که حرکت یک واقعیت عینی است و ماهیت آن را باید بررسی کرد. با این همه، ما باید فقط حرکت مکانی را بررسی کنیم. زیرا دکارت تصریح می‌کند که هیچ نوع دیگری از حرکت برای او قابل تصور نیست؛ این در حالی است که ارسطو حرکت را درونی و بیرونی می‌دانست.

به گفته‌ی دکارت حرکت عبارت است از: انتقال جزئی از ماده یا از یک جسم از کنار اجسامی که بدون فاصله با آن اتصال دارند و ما آن‌ها را در سکون تلقی می‌کنیم به کنار اجسام دیگر. مقصود من از «یک جسم» یا «جزئی از ماده» تمام آن چیزی است که یک‌جا و بر روی هم تغییر مکان می‌دهد؛ گرچه ممکن است این جسم خود مرکب از اجزاء بسیاری باشد که فی‌نفسه حرکت‌های دیگری داشته باشند. من این عمل را انتقال می‌نامم نه نیرو یا فعلی که انتقال می‌دهد، تا نشان دهم که حرکت همیشه در شیء متحرک است نه در محرک. زیرا به‌نظر من این دو دقیقاً از هم تفکیک نشده‌اند. علاوه بر این، من چنین درک می‌کنم که حرکت حالتی از شیء متحرک است و نه یک جوهر؛ درست همان‌طور که شکل حالتی از شیء متشکل و از اصل سکون، حالتی از شیء ساکن است.

حرکت در فلسفه و تناثر

ارسطو، حرکت در نمایش را به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم کرد. اما در تعاریف جدیدتر حرکت در بازیگر، آن جریان اجزاء است که دیده