

فنون بازیگری - ۱

بدن

محمودرضا رحیمی



۱۳۹۸

فهرست

دیاچه	۹
مقدمه	۱۳
مفاهیم بدن	۱۳
خصوصیات بازی بدن	۱۶
زبان بدن (فهمیدن احساسات دیگران از روی حرکات بدن)	۲۰
محدوده‌ی حریم بدن	۲۲
سایر نشانه‌های مرسوم زبان بدن	۲۲
زبان بدن و تعبیر مصطلح حرکات بدن	۲۶

فصل یک

راه‌کارهای عملی برای تبیین ورزیدگی بیانی در بدن	۳۱
ورزش پیلاتس	۳۲
یوگا	۳۵
روش‌های الکساندر	۵۰
استاتیک در بدن	۵۳
آسیب‌شناسی بدن	۵۶

فصل دو

انواع حالات بیانی بدن بازیگر	۷۹
بدن و ژست	۸۰
زبان ژست	۸۲
زبان جهانی ژست	۸۴

ژست و انواع آن در زندگی و بازی	۸۵
ژست‌های اقدام	۸۷
ژست‌های ایمایی	۸۸
ژست‌های اشاره و تذکر	۸۹
ژست‌های عامیانه	۹۰
ژست از نگاه آندره‌آ دو ژوریو	۹۱
P. G	۹۶
میخیل چخوف و انواع ژست	۱۰۰
نکاتی در مورد P. G	۱۰۳
ژست‌های روانشناسانه‌ی تخیلی میخائیل چخوف	۱۰۳
کلام در راستای P. G	۱۰۶
ژست، فضا و زمان تخیلی چخوف	۱۰۸
دیدگاه چخوف در مورد بدن داخل فضا، و ریتم‌ها داخل زمان	۱۱۰
برشت و ژست	۱۱۱
ژست اجتماعی برشت	۱۱۱
تعبیر نولان از ژستوس برشت	۱۱۲
ژست معنوی	۱۱۵
ژست‌های تأکیدی «لیزا دا التون»	۱۱۶
میرهولد و ژست	۱۱۸

فصل سه

کار گروهی (کارگاه)	۱۲۵
۱- آماده سازی، رهاسازی و تمرکز با انقباض	۱۲۶
۲- تقلید عناصر چهارگانه	۱۲۸
۳- چشم در بدن	۱۲۹

۴- حذف اعضای بدن.....	۱۳۱
۵- هدیه.....	۱۳۲
۶- نام‌گذاری یا شماره‌گذاری اندام.....	۱۳۴
منابع.....	۱۳۶
عکس‌نامه.....	۱۳۹
پیوست‌ها.....	۱۴۵
جستاری بر زیبایی‌شناسی و نقد پرفورمنس آرت.....	۱۴۶
منابع.....	۱۸۲
کتاب.....	۱۸۲
منابع اینترنتی.....	۱۸۲
پیوست.....	۱۸۳
مقاله بیان بدنی و کلامی در تئاتر خیابانی.....	۱۸۴
حرکت و بدن در تئاتر.....	۱۹۸
چند کارگاه بیشتر.....	۲۰۵
۱- آلبوم عکس.....	۲۰۵
۲- اندازه‌گیری اعضای بدن.....	۲۰۷
۳- تقسیم‌بندی بدن.....	۲۰۸
۴- چند بازی با چوب.....	۲۱۰
۵- تمرین با توپ تنیس.....	۲۱۲
نکاتی چند در باب ورزش پیلاتس.....	۲۱۵

دباجه

مقوله‌ی بدن پیش از این قرار بود با مقوله‌ی حرکت در یک کتاب به طبع رسد؛ اما با گذشت زمان و هجده‌می مفاهیمی که ضروری می‌نمود و به‌خاطر پرحجم شدن آن ترجیح داده شد که به‌صورت مستقل و در قالب یک کتاب به‌دست علاقمندان برسد.

این کتاب برای هنرجویان و دانشجویان و تمام علاقمندان بازیگری که دوست دارند در زمینه‌ی شناخت بازی درباره‌ی بدن به منظرهای جامع‌تری دست پیداکنند توصیه می‌شود. استقلال این مقوله از حرکت حُسن دیگری نیز دارد و آن تبدیل شدنش به کتاب دست (hand book) است. شاید امتیاز نحوه‌ی دید در این نوشته به نسبت سایر کتاب‌های تحریری و ترجمه شده، تجربه‌ی عملی نگارنده در این زمینه به‌همراه گروه تئاتر نیوشا و در تدریس، کار با دانشجویان است. دومین شاخصه که آن نیز می‌تواند امتیاز این کتاب محسوب شود، تأکید این کتاب بر علم آناتومی (تشریح بدن) و جمع‌آوری مقوله‌های بدن با نگاه تربیت بدن و بهداشت آن است. نگارنده در تألیف نکات هم‌ارز با بدن معتقد است، بازی با بدن هم‌ارز و متعاقب شناخت همه‌ی آگاهی‌ها و علوم مرتبط با

می‌شود برای بازیگران بیش از پیش ارزشمندتر است، هم‌چون تنیس، یا تنیس روی میز، یا بدمینتون و اسکواش. اما تبیین ورزش‌هایی مداوم و همیشگی که بتواند بدن را به اراده‌ی شخصی و تقویت کنترل آن برساند، هم‌چون خوراک و نوشیدنی روزانه، امری حیاتی و بسیار مهم است. در واقع برنامه‌ریزی‌های ورزش در امروز برای تعیین برنامه‌ی تازه‌ی زیستی و کنترل اکثر علائم زیستی است. این ورزش‌ها ریشه در کنترلولوژی و یا علم کنترل فعالیت‌های انسانی دارند. کنترلولوژی عبارت است از ایجاد هماهنگی کامل بین جسم، ذهن و روح.

افراد ابتدا از طریق کنترلولوژی به شیوه‌ی هدفمند، کنترل کامل جسم خود را در دست می‌گیرند و سپس از راه تکرار کامل حرکات آن به شیوه‌ی تدریجی ولی پیشرفت‌کننده به یک نوع هماهنگی طبیعی دست پیدا می‌کنند. کنترلولوژی باعث پرورش هماهنگ اجزای بدن می‌شود، حالت‌ها و حرکات نادرست بدن را اصلاح می‌کند، نیروی حیات را به بدن باز می‌گرداند و توان ذهنی را افزایش می‌دهد. انسان‌ها تقریباً در دوران کودکی از نعمت رشد طبیعی و متعارف جسمانی برخوردارند، اما با شروع دوران بلوغ، جسم آفت کرده و شانه‌ها خمیده می‌شوند، عضلات شل و آویزان شده و نیروی حیاتی به‌شدت رو به تحلیل می‌رود. بی‌شک این قضیه امری فراگیر و طبیعی است. انجام حرکات ورزشی کنترلولوژی و رعایت دستورالعمل‌های آن، پرورش جسمانی را به ایده‌آل نزدیک می‌کند.

علم کنترلولوژی، اختیار کامل جسم را توسط مغز در دست می‌گیرد. یعنی عضلات بدن از اراده فرد فرمان ببرند. کسانی که کنترلولوژی را برای اولین بار تجربه می‌کنند احساس می‌کنند سرحال آمده و بعد از سال‌ها ذهن آنها از خواب بیدار شده است. نام این ورزش در ابتدا توسط ژوزف پیلاتس «علم کنترل بدن» نام‌گذاری شده بود که پس از مرگ وی به دلیل احترام و حفظ یاد و خاطره او توسط بازماندگانش به نام پیلاتس

چرا باید آنقدر تئاتر را از بالا نگریست که سایر جنبه‌هایی را که می‌تواند باعث ترقی انسان و در نتیجه ترقی هنر شود از خاطر برد. به خاطر داشته باشید که تئاتر سالم از انسان سالم نشأت می‌گیرد. انسان دارای یک صلیب طلائی است: اراده، ذهن و جسم. معمولاً ناورزیدگی بازیگر مربوط می‌شود به ناکارآمدی ذهن و یا جسم. باید در تمرین‌ها به سمتی پیش رفت تا فاصله‌ی ذهن و جسم را به یک اندازه به اراده نزدیک کرد. در زیر به دو راه‌کار برای رسیدن به سلامت تن و ذهن و در نتیجه بالا بردن اراده اشاره می‌شود که موجب رشد و بالندگی بازیگر می‌شود. انسان بازیگر به سلامتی به میزانی چند برابر سایرین نیاز دارد. او هم خودش است و هم قرار است نقشی بازی کند از بسیار اشخاصی از دیگران. لازم به ذکر است که در این قسمت فقط به بررسی و تعاریف و حدود علمی این دو راه‌کار بسنده شده و نیاز اصلی در فراگیری آن حضور شخصی بازیگری آگاه خواهد بود و تمرین‌هایی که باید زیر نظر مربی باشد.

ورزش پیلاتس

می‌دانیم که انواع ورزش‌ها نه برای قهرمانی، بلکه تا آنجا که موجب سلامتی و بیرون آوردن انسان از رخوت باشد برای هر انسانی منجمله یک بازیگر بسیار مهم، حیاتی و ضروری است. برخی از ورزش‌ها نیز چون موجب تقویت عمل‌پذیری و بروز تصمیم‌آنی و ایجاد عکس‌العمل

چرا پیلاتس به چنین پدیده موفقیت‌آمیزی تبدیل شده است؟ چگونه این ورزش ناشناخته، امروزه تبدیل به یک روش تکمیلی ورزشی به شکل همگانی و حتی خانگی شده است؟!

پاسخ بسیار ساده است: گفتار صادقانه پیلاتس و اینکه این ورزش بسیار عالی عمل می‌کند و به تمام وعده‌های خود عمل می‌کند. افراد در هر وضعیتی که باشند، ورزشکار حرفه‌ای یا تازه کار، خانم‌های خانه‌دار یا آقایان کارمند و پُرمشغله اگر ورزش پیلاتس را آغاز کنند، اطمینان می‌یابند که نتیجه مثبت آن را خواهند دید. با شروع پیلاتس می‌توان قدم به قدم تغییر ظاهر، اجرای صحیح حرکات، بدن جدید و بهتر، متوازن، صاف و کشیده، بلندتر، باریک‌تر و انعطاف‌پذیرتر با یک قدرت پنهانی برای زیستن ساخت. اعتقاد پیلاتس از تقویت قوای بدنی، کسب و حفظ بدنی سالم و ذهنی سالم برای اجرای خوب کارهای روزانه و دیگر فعالیت‌های بدنی-زیستی است.

نکته‌ی جالب در علمی که پیلاتس برای سلامت زیست تدوین کرده این است که او به دنبال رازی بوده که از موازین دینی‌اش برداشت کرده است. صلیب در مسیحیت دارای سه پر است و همان‌طور که شما نیز می‌دانید، این سه پر دارای تعاریفی است که عبارتند از: پدر، پسر، روح‌القدس. دقیقاً همین نام‌ها مبین دقیق ذهن، جسم و اراده است.

یوگا

یوگا راهکاری مناسب در توانمندسازی انسان است. سوانح و صدمات فیزیکی ناشی از برخی کارهای سنگین و حتی مرگ و میر، یکی از مشکلات بزرگی است که خسارات و هزینه‌های هنگفت و لطمات جبران‌ناپذیری را برای سازمان‌ها و کارهای گروهی به همراه دارد. طبق بررسی‌های انجام شده اغلب این سوانح بر اثر نبود هوشیاری و تمرکز،

متداول شد. روش تمرینی پیلاتس متشکل از ورزش‌هایی است که تمرکز روی پیشرفت انعطاف و قدرت در تمام اندام‌های بدن دارد، بدون اینکه عضلات را حجیم کند یا آنها را از بین ببرد. این روش تمرینی از حرکات کنترل شده‌ایی تشکیل شده که بین بدن و مغز هارمونی فیزیکی ایجاد کرده و توانایی بدن افراد را در هر سن بالا می‌برد از فواید این ورزش:

- بالا بردن و تقویت سیستم ایمنی بدن
 - بالا بردن تمامی قوای بدن در جهت این‌که فکر و ذهن را از افکار منفی آزاد سازد، برخلاف یوگا که بدن در حال حرکت است.
 - کاهش دهنده دردهای مهره‌ای و کمر.
 - ایجاد کشیدگی در ظاهر اندام.
 - به‌وجود آوردنده شکل ظاهری بهتر اندام.
 - شکم صاف و کمر باریک.
 - پیشرفت انعطاف و تعادل در بدن.
 - افزایش قابلیت تحرک مفاصل.
 - حجیم کردن فضای ریه و بالا بردن قابلیت تنفس.
 - تقویت سیستم قلبی-عروقی.
 - بالا بردن دامنه‌ی حرکتی مفاصل و عضلات.
 - از بین بردن درصد احتمالی جراحات و آسیب‌پذیری.
- علاوه بر این، کسانی که ورزش پیلاتس را انجام می‌دهند، خواب بهتر، عصبانیت کم‌تر، استرس و خستگی کم‌تری خواهند داشت.
- از آنجا که این روش تمرینی در وضعیت‌های ایستاده، نشسته و خوابیده بدون طی مسافت و پرش و جهش انجام می‌گیرد، آسیب‌های ناشی از صدمات مفصلی را کاهش می‌دهد. زیرا حرکات ورزشی در دامنه‌های حرکتی در سه وضعیت فوق با اجرای تنفس‌های عمیق و انقباض‌های عضلانی انجام می‌گیرد.