

واکاوی بدن آگاهی در متد فلدن کرایس و متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی

نرگس یزدی^{۱*}، سجاد زارعی^۲

۱. عضو هیئت علمی دانشکده سینما و تئاتر، دانشگاه هنر تهران، تهران، ایران.
۲. کارشناس ارشد کارگردانی تئاتر، پردیس بین‌المللی فارابی، دانشگاه هنر تهران، تهران، ایران.

چکیده

بدن در تئاتر و اجرا همواره نقشی محوری داشته و پژوهش‌های بسیاری با محوریت بدن انجام شده است. بدن و بدنمندی در رشته‌های گوناگون نظیر فلسفه، جامعه‌شناسی، روانشناسی و مطالعات تئاتر و اجرا در سال‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. در حوزه تئاتر و اجرا، تاداشی سوزوکی، از کارگردانان مطرح ژاپنی، با الهام گرفتن از فرهنگ و تئاتر سنتی ژاپنی و بر مبنای جهان‌بینی خاص خود، متد خود را برای تربیت بازیگر پرورش داده است. موشه فلدن کرایس نیز با پرورش متد خود، بر اهمیت آگاهی از طریق حرکت تأکید کرده است. با اینکه فلدن کرایس در آغاز به طور خاص به حوزه پرورش بازیگر نپرداخته بود، سال‌ها بعد، مربیان بازیگری به اهمیت درس‌های او برای پرورش بازیگر پی بردند. هدف اصلی این پژوهش که با روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد تطبیقی با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای انجام شده، بررسی بدن آگاهی در متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی و متد فلدن کرایس است. پرسش اصلی این پژوهش این است که بدن آگاهی در متد تربیت بازیگر سوزوکی تا چه اندازه با متد فلدن کرایس هم‌خوانی دارد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی شباهت زیادی با نحوه پرورش آگاهی در متد فلدن کرایس دارد و در هر دو بر درگیر شدن فرد در لحظه و حضور کامل در لحظه تأکید می‌شود و بهره‌گیری از تمرین‌های آن‌ها در نهایت بدن آگاهی را در بازیگر پرورش داده و حضور صحنه‌ای قدرتمندی را به همراه خواهد داشت.

واژگان کلیدی

بدن آگاهی، تاداشی سوزوکی، فلدن کرایس، متد سوزوکی، تربیت بازیگر.

*نویسنده مسئول: n.yazdi@art.ac.ir

۱- درآمد

۱-۱- بیان مسئله

هر جلسه با تمرینات مقدماتی همچون کوبیدن پا بر زمین، که چرخه انرژی را در بدن تولید می‌کند، بازیگران را پرورش داده و سپس وارد تمرینات دیگر کار با بازیگر می‌شود. امروزه گسترش آموزه‌های انسان‌شناسی تئاتر و تأکید بر پیشاپیانگری و بینش‌های برآمده از بینافرهنگیت و تغییر از مطالعات تئاتر به مطالعات اجرا موجب شده بینش‌های سوزوکی بیش از پیش مورد توجه واقع شوند.

هدف از پژوهش حاضر که با روش توصیفی-تحلیلی و با بهره‌گیری از منابع کتابخانه‌ای انجام می‌شود، واکاوی نحوه پرورش بدن آگاهی در متد فلدن کرایس و متد تربیت بازیگر تاداشی سوزوکی است. اهمیت این پژوهش و ضرورت انجام آن از این جهت است که به دلیل ترجمه نشدن کتاب‌های اصلی فلدن کرایس و تاداشی سوزوکی اطلاعات چندانی درخصوص این دو متد وجود ندارد و از سوی دیگر امروزه توجه به بدن و بدن آگاهی در تربیت بازیگر نقش محوری دارد. در این پژوهش این پرسش‌ها پاسخ داده می‌شوند: فلدن کرایس چگونه بدن آگاهی را تبیین می‌کند؟ پرورش بدن آگاهی در متد سوزوکی طی چه فرایندی تحقق می‌یابد؟ چه شباهت‌هایی میان متد فلدن کرایس و متد تربیت بازیگر سوزوکی از منظر بدن آگاهی وجود دارد؟

۱-۲- روش پژوهش

این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با رویکرد تطبیقی صورت پذیرفته است. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش به صورت کتابخانه‌ای است. با در نظر گرفتن اینکه این مقاله، توصیفی است، در گام نخست، بدن آگاهی در متد فلدن کرایس و متد سوزوکی مورد بررسی قرار می‌گیرند. در ادامه درس‌ها و تمرین‌های این دو متد مورد واکاوی قرار می‌گیرد.

۱-۳- پیشینه پژوهش

با توجه به جدید بودن این مباحث، به زبان فارسی پژوهشی با محوریت بدن آگاهی انجام نشده است. پس از انتشار کتاب آگاهی از طریق حرکت و معرفی متد فلدن کرایس، کتاب‌های بسیاری درباره کاربست این متد در حوزه‌های مختلف به نگارش درآمد. برای مثال رابرت شال^۱ در کتاب متد فلدن کرایس در فعالیت خلاقانه: رقص، موسیقی و تئاتر^{۱۱} (۲۰۲۲) ضمن ارائه چشم‌اندازهای تاریخی، علمی و عملی در سه بخش به واکاوی تأثیر این متد در فرایند خلاق در این هنرها پرداخته است. همچنین ویکتوریا ورسلی^{۱۲} در کتاب

اهمیت بدن و بدن آگاهی^۱ در بازیگری برکسی پوشیده نیست و در سال‌های اخیر با رشد و گسترش تئاتر فیزیکی، این مسئله به‌نحو جدی‌تری مورد توجه قرار گرفته است. به‌طور طبیعی، فقدان بدن آگاهی موجب می‌شود بازیگر آگاهی و درک روشنی از بدن و حرکات بدنی خود نداشته باشد و حاصل آن، تولید حرکات مکانیکی بر صحنه خواهد بود و دریافت اجرا از جانب مخاطبان را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد. بدیهی است که پرورش آگاهی^۲ در سطوح مختلف برای بازیگران و اجراگران ضروری است که این آگاهی شامل، آگاهی از بدن، آگاهی از فضا، آگاهی از حضور سایر اجراگران و غیره است. امروزه در روش‌های گوناگون تربیت بازیگر، تأکید بسیاری بر پرورش آگاهی شده و برخی از آن‌ها مانند ویوپوینت‌های^۳ آن بوگارت^۴، به‌طور خاص در پی پرورش آگاهی اجراگران‌اند. اما پژوهش حاضر، به‌طور خاص بر بدن آگاهی متمرکز است. در بازیگران، تسلط کامل بر بدن و رسیدن به درجه‌اعلای بازدهی بدن، حضور صحنه‌ای^۵ قدرتمندتر و تأثیرگذارتری را به‌همراه می‌آورد، به‌نحوی که تماشاگر در طول اجرا مجذوب، هشیار و آگاه از اتفاقات و کنش‌ها خواهد بود.

فلدن کرایس^۶، فیزیکی‌دان روسی، در زمینه حرکت‌شناسی و بدن آگاهی نظریاتی جهت افزایش انعطاف و کاهش تنش در عضلات ارائه داده است. او شیوه خود را زمانی پرورش داد که به دلیل آسیب‌دیدگی از ناحیه زانو، بیم آن می‌رفت که دیگر قادر به حرکت نباشد. به‌باور او بدن آگاهی، توجه به فعال و آگاه بودن هر قسمت از بدن در هر حرکت منفرد است به‌نحوی که هیچ‌یک از اعضاء بدن بیش از دیگری تحت فشار قرار نگرفته باشد. بدین ترتیب، تک‌تک اعضاء کاملاً آگاه بوده و در مورد وضعیت اسکلت و مفاصل و الگوهای نادرست وضعیت بدن و حرکت اندام‌ها آگاهی‌رسانی می‌کنند. اگر چه فلدن کرایس در آغاز به‌طور خاص بر تربیت بازیگر و اجراگر متمرکز نبود، در سال‌های بعد، متد او بسیار مورد توجه فعالان تئاتری قرار گرفت.

تاداشی سوزوکی^۷، کارگردان مطرح ژاپنی، با تلاش برای ایجاد پلی میان تئاتر سنتی و مدرن در ژاپن، در متد تربیت بازیگر خود تمرکز خاصی بر بدن دارد. او با الهام از سنت‌های تئاتری شرق، به‌ویژه نمایش نو^۸ ژاپنی برای نیمه تحتانی بدن علی‌الخصوص نحوه قرار گرفتن پاها در بازیگری و بهره‌گرفتن از انرژی حیوانی^۹ اهمیت بسیاری قائل شده است. سوزوکی

در ابتدا روش خود را برای درمان پرورش داد و امروزه نیز متد او در زمرهٔ درمان‌هایی که به‌طور عام، درمان‌های مبتنی بر بدن‌آگاهی^{۱۶} نامیده می‌شوند، به‌شمار می‌رود. اما بعدها اهمیت آموزه‌های او در رشته‌های مختلف مورد توجه واقع شد.

در متد فلدن کرایس حرکت، ابزاری برای کشف خود است. این متد شامل دو بخش است. اولی، آگاهی از طریق حرکت^{۱۷}، شامل حرکاتی است که به صورت گروهی انجام می‌شوند و دومی، با نام یکپارچگی کارکردی^{۱۸}، شامل جلساتی است که در آن‌ها مربی با بهره‌گیری از کلمات و تماس کنترل‌شده و غیرتهاجمی، فرد را از الگوهای حرکتی موجود و نیز الگوهای حرکتی بدیل آگاه می‌کند و انتخاب‌های بیشتری برای الگوهای حرکتی کارکردی در اختیار او می‌نهد. در درس‌های آگاهی از طریق حرکت، سیستم عصبی کنترل حرکات درگیر شده و فرد توالی‌های حرکتی هدایت‌شده‌ای برای کشف شیوه‌های بهتر و کارآمدتر انجام حرکات و کنش‌های روزمره نظیر نشستن، ایستادن، تنفس را می‌آموزد. در تمرین‌های متعدد که در آن‌ها فرد در حالت دراز کشیده، نشسته یا ایستاده حرکاتی را به‌آرامی و نرمی انجام می‌دهد، تمرکز بر «چگونگی» انجام حرکات و کاهش تلاش و پرورش آگاهی است. در درس‌های گروهی آگاهی از طریق حرکت، دستورالعمل‌هایی به‌صورت کلامی به فرد ارائه داده می‌شود تا فرد بتواند توالی حرکات نرمی را انجام داده و به‌راحتی و به‌نحوی کارآمد حرکت کند. حرکت آهسته به فرد کمک می‌کند تا به کوچک‌ترین تغییرات در محرک‌ها پی برده و حساسیت و بدن‌آگاهی‌اش تقویت شود. در انجام این درس‌ها، رقابتی میان افراد وجود ندارد و آن‌ها ترغیب می‌شوند با ریتم و سرعت مناسب خود و توجه و تمرکز بر نحوهٔ حرکت خود به‌پیش بروند. از سوی دیگر، در کلاس‌های یکپارچگی کارکردی، ضمن وجود شباهت‌هایی با کلاس‌های آگاهی از طریق حرکت، درس‌ها برای نیازهای خاص هر فرد طراحی شده‌اند. در درس‌های فردی مربوط به یکپارچگی کارکردی، عنصر تماس، به‌عنوان ابزاری آموزشی، افزوده شده و این درس‌ها بیشتر با واکنش به موقعیت و محدودیت‌های فردی مرتبطند. این دستورالعمل‌ها موجب می‌شوند فرد از الگوهای عصبی-عضلانی خویش که برمبنای عادت شکل گرفته‌اند، آگاه شده و به شیوه‌های نوینی برای حرکت ضمن افزایش حساسیت و کارآمدی بیشتر بیاندیشد. بدین‌قرار، فرد می‌آموزد چگونه به کل «خود» توجه کند، میزان استرس را کاهش دهد و از مصرف انرژی اضافی خودداری کند. در مجموع، متد فلدن کرایس با معطوف

فلدن کرایس برای بازیگران: چگونه کار کمتری انجام دهیم و چیزهای بیشتری کشف کنیم^{۱۹} (۲۰۱۶)، به‌طور خاص از تأثیر کاربرد تمرین‌های فلدن کرایس برای بازیگران سخن گفته است. او با واکاوای درس‌های فلدن کرایس نشان می‌دهد که در آن‌ها دقیقاً بر همان چیزی که بازیگران بر روی صحنه باید تجربه کنند، تأکید می‌شود، بدین معنا که به جای تکرار صرف حرکت یا کنشی که پیشتر تجربه شده، باید این حرکت یا کنش، هر بار با درگیرشدن و حضور کامل فرد در لحظه از نو کشف شود. اما به‌طور مشخص پژوهشی در خصوص بدن‌آگاهی در متد فلدن کرایس و متد سوزوکی انجام نشده است.

۲- بحث

۱-۲- فلدن کرایس و بدن‌آگاهی

موشه فلدن کرایس (۱۹۰۴-۱۹۸۴) بنیان‌گذار متد فلدن کرایس بود که ترکیب منحصربفردی از علم و زیباشناسی است. او فیزیکی‌دان، فیزیولوژیست و پیش‌تاز نظریهٔ حرکت آموزشی و اندیشمندی اصیل بود که در رشتهٔ مهندسی مکانیک و الکترونیک تحصیل کرده و در حوزه‌های گوناگونی نظیر حرکت، نظریهٔ آموزش، عصب‌شناسی، فیزیک و روانشناسی مطالعات گسترده‌ای داشت. آسیبی که حین بازی فوتبال در سال ۱۹۲۹ به زانویش وارد شد و تا مدت‌ها او را آزار می‌داد، هدایتگر او به سوی کشف کارکرد بدن و بدن‌آگاهی در انسان شد. او با قطع امید از اقدامات پزشکان، و با امتناع از پذیرفتن تمهیدات پیشنهادی آن‌ها نظیر عمل جراحی، با بهره‌گیری از دانش خویش، در صدد یافتن شیوهٔ درمانی مناسبی برای خود برآمد. او در این مسیر با دقت و موشکافانه بر تمام جزئیات مربوط به نحوهٔ نشستن، ایستادن و راه‌رفتن تمرکز کرد و توجه دقیق او به نحوهٔ حرکت بدن به پرورش متد فلدن کرایس منتهی شد. متد او که بر جدایی‌ناپذیری بدن و ذهن اتکا دارد، بر قابلیت درونی انسان برای پرورش، توسعه و رشد مادام‌العمر تأکید نهاده و ابزاری است برای فرارفتن از محدودیت‌های خودخواسته و کشف قابلیت‌هایی که مغفول مانده‌اند. با بهره‌گیری از متد او که از طریق حرکت و کاربرد توجه، خودانگاره^{۱۹} را می‌پالاید، تیزبینی حسی را شدت و حدت می‌بخشد و کنجکاوای طبیعی را برمی‌انگیزد، توانایی فرد برای حرکت به‌نحوی کارآمد افزایش می‌یابد. در این فرایند فرد از طریق بازشناسی اینکه چگونه کل «خود»^{۲۰} در هر آنچه انجام می‌دهد، درگیر و دخیل است، می‌آموزد راحت‌تر توجه را وارد کنش کند. فلدن کرایس

خود انگاره فرد از طریق حرکت آگاهانه بدنش است. بنابراین، در کاربست متد فلدن کرایس در آموزش بدنی، فرد می‌آموزد نسبت به بدن خویش و حرکت آن در محیط آگاهی یابد.

۲-۲- مفهوم خودانگاره

به باور فلدن کرایس، ما بر مبنای تجربیات گذشته‌مان، و نیز بر مبنای نحوه واکنش‌مان به آن تجربیات، تصویری از خود برای خود خلق کرده‌ایم که شالوده خودانگاره‌مان را تشکیل می‌دهد و رفتار ما را تعیین می‌کند. برخی پژوهشگران بدن‌انگاره^{۲۰} را بخشی از خودانگاره قلمداد می‌کنند، در حالی که برخی دیگر آن‌ها را مترادف در نظر می‌گیرند. «بدن‌انگاره مفهومی چندوجهی است و به تعبیری به مرحله آینه‌ای لکان مرتبط بوده و باز نمود ذهنی ابعاد بیولوژیکی، لیبیدیوی و اجتماعی بدن است، هر گونه استفاده از بدن، خواه بر روی صحنه یا خارج از آن، مستلزم قسمی باز نمود ذهنی انگاره بدنی است» (Pavis, 1998, 35). با توجه به پیچیدگی مفهوم بدن‌انگاره و چندوجهی بودن آن، در این جا تمرکز خود را بر مفهوم خودانگاره که اصطلاح مورد نظر فلدن کرایس است، قرار می‌دهیم. فلدن کرایس در نخستین بخش کتاب آگاهی از طریق حرکت، شرح می‌دهد که چگونه هریک از ما بر مبنای خودانگاره‌ای که طی سال‌ها شکل داده‌ایم، به شیوه متفاوتی سخن می‌گوییم، حرکت می‌کنیم، می‌اندیشیم و احساس می‌کنیم. به باور او تغییر شیوه کنش‌مان، مستلزم تغییر خودانگاره‌ای است که در خود حمل می‌کنیم. اما تغییری که در اینجا رخ می‌دهد، صرفاً نشان دادن یک کنش در جای کنش پیشین نیست، بلکه تغییر در پویا و واکنش‌های مان است. چنین تغییری هم مستلزم تغییر در خودانگاره ماست و هم تغییر در ماهیت انگیزه‌ها و بسیج و تجهیز تمام بخش‌های بدن که در این فرایند درگیر و دخیلند.

به باور فلدن کرایس، خودانگاره با سه عامل وراثت، آموزش و خودآموزی^{۲۱} شکل می‌گیرد و بخش خودآموزی، بخشی است که برخلاف بخش‌های دیگر کاملاً در اختیار خودمان است. انسان گمان می‌کند خودانگاره‌اش به واسطه طبیعت به او عطا شده است و ظاهر، صدا، نحوه اندیشیدن، محیط، ارتباطش با فضا و زمان همه را به عنوان واقعیت‌هایی بدیهی و ذاتی فرض می‌کند. «ما در واقعیت، خودانگاره ما ایستا نیست و از کنشی به کنش دیگر تغییر می‌کند، اما این تغییرات به تدریج بدل به عادت می‌شوند، یعنی کنش‌ها، ویژگی ثابت و تغییرناپذیری به خود می‌گیرند» (Feldenkrais, 1987, 11). یک خودانگاره کامل مستلزم آگاهی کامل از تمامی مفصل‌ها در ساختار استخوان‌بندی و نیز کل سطح بدن است.

کردن توجه فرد به تجربیات بدنی مانند حرکت، ژست‌ها، حس‌یافت‌های جسمانی درونی و تنفس موجب افزایش بدن‌آگاهی می‌شود (Feldenkrais, 1987, 75). امروزه اثبات شده که بدن‌آگاهی با مهارت‌های مایندفولنس^{۱۹} یا ذهن‌آگاهی، نظیر توجه پایدار و تمرکز نیز مرتبط است. متد فلدن کرایس به فرد در کاهش تنش یاری رسانده و به او مجال می‌دهد حرکات روان‌تری داشته باشد. در واقع، این متد به فرد نحوه صحیح استفاده از بدن را آموزش می‌دهد. متد او برای افرادی که مشکلات حرکتی خاصی ندارند نیز سودمند است. متد فلدن کرایس شامل پنج ایده محوری است. نخست اینکه، زندگی نوعی فرایند است و همچنان که بدن فرد تغییر می‌کند یا سالخورده می‌شود، حرکت نیز باید مورد ارزیابی مجدد قرار بگیرد. دوم اینکه، درگیری کل «خود» برای حرکت مؤثر و کارآمد ضروری است و این مسئله با افزایش سن و ایجاد تغییرات در بدن، باید پیوسته مورد واکاوی قرار بگیرد تا کارآمدی حرکات بدن حفظ شود. به باور فلدن کرایس، تلاش مداوم برای جستجوی شیوه‌های حرکت بهتر و مؤثر کاربرد حرکت در هر سنی سودمند است، حتی اگر فرد مشکلات حرکتی قابل توجهی نداشته باشد. سوم اینکه، آموزش و یادگیری در زندگی انسان اهمیت بسیاری دارد و انسان‌ها باید در سراسر زندگی‌شان به یادگیری و انطباق دادن خود با تغییرات درونی و بیرونی ادامه دهند. ایده چهارم، اهمیت گزینش و انتخاب است؛ بدین معنی که افراد می‌توانند با یادگیری واکاوانه، انتخاب‌های بیشتری در دسترس داشته باشند. و پنجمین ایده مهم، منطبق رشد و بالیدن انسان است. به همین منظور است که حرکات جزئی و کوچک با حرکت آرام مورد واکاوی قرار می‌گیرند تا حساسیت آن‌ها به بدن در حال حرکت افزایش یابد (Nelson, Blades-Zeller, 2002, 5).

متد فلدن کرایس با حرکات ساده و راحت آغاز می‌شود و رفته‌رفته به طیف گسترده‌تر و پیچیده‌تری از حرکات تکامل می‌یابد. هدف از درس‌ها این است که فرد از الگوی عصبی-عضلانی، خشکی و انعطاف‌ناپذیری خود آگاه شده و بتواند گزینه‌هایش را برای شیوه‌های جدید حرکت بسط دهد، ضمن اینکه حساسیت بیشتری برانگیخته و تأثیرگذاری بیشتری را به همراه می‌آورد. در نهایت، هدف از این درس‌ها این است که فرد بتواند پایه‌ای‌ترین حرکات را بهبود بخشیده و آگاهی عمیق‌تری به دست آورد. این متد بر پایه فهم پیوند نزدیک میان ویژگی‌های اسکلتی-عضلانی، حرکات و حالات مبتنی بر عادت و تصویری که فرد از خود دارد، استوار است. هدف متد فلدن کرایس که با اذعان و اعتنا به وجود پیوندی ذاتی میان الگوهای عضلانی و عصب‌شناختی، طراحی شده، تغییر

زمان و ریتم است. در احساس، علاوه بر عواطف آشنایی نظیر شادکامی، اندوه و خشم، عزت نفس، حس حقارت، حساسیت شدید و عواطف دیگری را نیز که زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند در نظر گرفته می‌شود. اندیشیدن، شامل تمام کارکردهای قوه عقل است مانند تقابل راست و چپ، درست و نادرست، و نیز فهم، طبقه‌بندی چیزها، بازشناسی قوانین، تخیل، به‌یادآوری این موارد و موارد دیگر. حرکت شامل تمام تغییرات زمانی و فضایی در حالت و پیکربندی بدن و بخش‌های آن است، مانند تنفس، خوردن، سخن گفتن، گردش خون و گوارش. سهم هر یک از این مؤلفه‌ها در هر کنش خاص متفاوت است، همانطور که افرادی که این کنش‌ها را انجام می‌دهند، متفاوتند، اما هر یک از مؤلفه‌ها تا حدی در هر کنش حضور دارد (ibid, 32).

برای مثال، فرد برای اندیشیدن باید بیدار باشد، و بداند که بیدار است و در حال رؤیایپردازی نیست؛ یعنی باید وضعیت جسمانی خود را در نسبت با میدان جاذبه حس کند و تشخیص دهد. متعاقباً باید گفت حرکت، حس کردن، و احساس کردن در اندیشیدن نیز دخیلند. برای اینکه فرد احساس خشم یا خوشحالی کند، باید در وضعیت خاصی قرار گرفته باشد و ارتباط خاصی با موجود یا شی دیگر داشته باشد. به این معنا که او باید همچنین حرکت کند، حس کند، و بیندیشد. فرد به منظور حس کردن - دیدن، شنیدن، یا لمس کردن - باید به رویدادی که او را دربردارد، علاقمند باشد، شگفت‌زده شود، یا از آن آگاه باشد. یعنی باید حرکت کند، احساس کند و بیندیشد. او به منظور حرکت باید دست‌کم از یکی از حواسش استفاده کند، به طور خودآگاه یا ناخودآگاه، که شامل احساس کردن و اندیشیدن است. هنگامی که یکی از این عناصر کنش به اندازه‌ای کم‌اهمیت می‌شود که تقریباً ناپدید می‌شود، خود وجود به مخاطره می‌افتد. «بقا یافتن حتی برای دوره‌های زمانی کوتاه بدون هیچ‌گونه حرکت، دشوار است. هنگامی که موجودی از تمامی حواسش محروم شده است، حیاتی وجود ندارد» (ibid, 11).

فرد، از بخش‌های زیادی از بدن آگاه نیست. فردی که به پشت دراز کشیده و تلاش می‌کند، کل بدنش را به نحوی نظام‌مند حس کند، یعنی توجه خود را به هر یک دست‌ها و پاها و بخش‌های بدنش معطوف کند، پی می‌برد برخی از بخش‌های بدنش به‌خوبی و به‌سرعت واکنش نشان می‌دهند، در حالی که بخش‌هایی دیگر، از حیطة آگاهی او خارج‌اند. دشوار می‌توان فردی را یافت که می‌تواند به کل بدنش به یک اندازه آگاهی داشته باشد. بخش‌هایی از بدن که به‌سرعت در دسترس آگاهی قرار می‌گیرند، به طور

این وضعیت، وضعیتی ایدئال است و به‌ندرت روی می‌دهد. می‌توانیم به خود نشان دهیم که هر آنچه انجام می‌دهیم بر طبق محدودیت‌های خودانگاره ماست و این انگاره صرفاً بخش کوچک و محدودی از خودانگاره ایدئال است. اما اصلاح نظام‌مند خودانگاره سودمندتر از اصلاح کنش‌های منفرد است. فلدن کرایس در ایده خودانگاره‌اش نه تنها توانایی‌مان برای احساس کردن ارتباط همه بخش‌های خود جسمانی‌مان و آن ارتباطات متغیر در فضا و زمان، بلکه عواطف، اندیشه‌ها و باورهای‌مان درباره خودمان و جهان را نیز گنجانده، و بر این باور است که این‌ها در مجموع، یک کل یکپارچه و واحد را تشکیل می‌دهند.

متد فلدن کرایس شرایطی را خلق می‌کند که فرد می‌تواند نحوه بودن خود و نیز انحراف دیگری را نیز که می‌تواند باشد، تجربه کند. قرار نیست فرد مجموعه‌ای از تمرین‌ها را به‌درستی انجام دهد، یا مجموعه حرکات خاصی را بیاموزد، بلکه چیزی را درباره خود می‌آموزد و سعی می‌کند خودانگاره خود را تقویت کند و کشف کند چگونه می‌تواند تمام بخش‌های خود را به شیوه‌های بسیار مختلف، بسته به آنچه در آن لحظه خاص قصد دارد انجام دهد، به کار ببرد. بنابراین، هنگام انجام متد فلدن کرایس، فرد باید بداند که چیزی وجود ندارد که به طور کلی و جهانی «صحیح و درست» باشد و شیوه‌های متعددی برای انجام کار مشابهی برحسب شرایط در اختیار داشته باشد. فرد صرفاً از طریق عمق بخشیدن به آگاهی پی می‌برد چه میزان از «خود» به‌نحوی فعالانه و به‌دست خودش تولید می‌شود و صرفاً از جانب طبیعت به او بخشیده نشده است.

۲-۳- حالات وجود انسان

فلدن کرایس معتقد است دو حالت وجودی به‌طور معمول در نظر گرفته می‌شوند که عبارتند از بیداری و خواب. اما او حالت سومی را نیز تبیین می‌کند و این حال سوم، آگاهی است. در این حالت، فرد می‌داند هنگام بیداری دقیقاً در حال انجام چه کاری است. به‌باور او حالت بیداری، در کل بیشتر شبیه خواب است تا آگاهی. به‌باور او، حالت بیداری متشکل از چهار مؤلفه است که در تمام کنش‌هایی که فرد انجام می‌دهد، حاضرند: حرکت^{۲۲}، حس‌یافت^{۲۳}، احساس^{۲۴} و اندیشه^{۲۵}. این چهار مؤلفه به درجات مختلف در هر آنچه ما انجام می‌دهیم درگیر و دخیلند. این چهار مؤلفه نه تنها رفتار، بلکه خودانگاره ما را نیز شکل می‌دهند. در مؤلفه حس‌یافت، علاوه بر حواس پنج‌گانه، حس حرکتی (جنبشی) نیز در نظر گرفته می‌شود، که دربرگیرنده درد، جهت‌یابی در فضا، گذر

در حالت سکون و هم در حالت حرکت، خود را حس کند.

۲-۵- فلدن کرایس برای بازیگران

متد فلدن کرایس حرکت را به نحوی هدایت می‌کند که به قابلیت جسمانی کل نگران‌های منتهی می‌شود. بازیگران با بهره‌گیری از تکنیک‌های او به واسطه بدن آگاهی و سبکی حرکت نسبت به زانوها، باسن، ستون فقرات، شانه‌ها، ستون فقرات و مفاصل گردن خود آگاهی می‌یابند. رهایی یافتن از تنش و تلاش اضافی موجب می‌شود حرکت به نحوی نرم و روان انجام شود و متعاقباً حساسیت شدیدتر، و توجه و تشخیص بهتری را به همراه دارد. فلدن کرایس تقارن در وضعیت قرارگیری بدن را مردود می‌شمارد، همچنان که به‌باور گروتفسکی^{۲۸} نیز تقارن، مفهومی است که برای ژیمناست‌ها اهمیت دارد، در حالیکه در آموزش فیزیکی در تئاتر، آنچه اهمیت دارد، حرکت ارگانیک است. حرکت ارگانیک، بدن انعطاف‌پذیری را خلق می‌کند. دیوید کرسنر^{۲۹} در کتاب مهارت بازیگر^{۳۰}، متد فلدن کرایس را به دو دلیل برای بازیگران ارزشمند می‌داند. «نخست اینکه، این متد، به روشنی تمایز میان عادت و گزینه را تبیین می‌کند. دوم اینکه، تمرکز او بر تنفس، با رهایی و تمرکز مرتبط است» (Krasner, 2012, 29). مارگولیس^{۳۱} و رنو^{۳۲} در کتاب سیاست‌شناسی تربیت بازیگر امریکایی^{۳۳} نیز بر اهمیت بهره‌گیری از متدولوژی‌های متعدد نظیر تکنیک الکساندر، مایم، پيلاتس و متد فلدن کرایس برای محقق ساختن اقتضائات حرکت در بازیگران تأکید می‌کنند.

در رویکردی که در تربیت بازیگر با محوریت پرورش فیزیکی انجام می‌شود، یکی از جنبه‌های مهم، اصل حافظه بدنی^{۳۴} است که با ویلیام جیمز^{۳۵} و موشه فلدن کرایس تداعی می‌شود. بر این مبنا، خاطرات همواره نوعی واکنش جسمانی‌اند. هر عاطفه‌ای، به‌نحوی از آنجا، در کرکس مغزی با قسمی پیکربندی عضلانی مرتبط است که این توان را دارد که واکنش‌ها به موقعیت‌های پیشین را از نو فعال کند. تمرین در تئاتر نیز بر همین اصل استوار است، یعنی تجسد انتخاب‌های بازیگر در حافظه بدنی. بر وفق این فرایند، متن به پارتیتوری از کنش‌های جسمانی بدل می‌شود که ارتباط مستقیمی با انگیختارها دارند و با اینکه پارتیتور ثابت است، فاقد خودانگیختگی نیست، زیرا بدن هنگام آشکار کردن نشانه‌های رمزگذاری شده، همزمان در حال واکنش نشان دادن به محرک‌ها در لحظه حال است. «این تمرین‌ها، حافظه بدنی را فعال کرده و موجب می‌شوند مخزن خاطرات آن، به راحتی و بی‌واسطه دسترس‌پذیر باشد. بافت‌ها و اعصاب ما به خاطر می‌آورند و بار دیگر به محرک‌های مشابهی

معمول، بخش‌هایی‌اند که هر روزه در کنش‌های روزمره مورد استفاده قرار می‌گیرند. بخش‌هایی که از آگاهی می‌گیرند، بخش‌هایی‌اند که به هنگام انجام کنش از جانب فرد، غایبند و نقش مستقیمی در زندگی او ندارند.

متد فلدن کرایس موجب می‌شود فرد احساس کند که در لحظه چه چیز در حال روی دادن است و هنگام انجام حرکت به آن توجه داشته باشد و این به معنی «حضور داشتن» و «در لحظه بودن» به‌طور پیوسته و فعالانه درگیر شدن در انجام کنش است. در زندگی واقعی افراد معمولاً گستره محدودی از امکانات حرکتی را انجام می‌دهند که این مسئله لزوماً به دلیل فقدان انعطاف‌پذیری نیست، بلکه به سبب عادات اکتساب شده است. بنابراین، درس‌های فلدن کرایس مستلزم این است که فرد پیش‌فرض‌های خود را کنار نهاده و به نحوی کنجکاو و درگیر آنچه انجام می‌دهد شود که گویی نخستین بار است آن را انجام می‌دهد و بدین‌سان چیزی نوین در آن کشف کند.

۲-۴- تمایز میان آگاهی و هشیاری^{۳۶}

توجه به تمایز میان آگاهی و هشیاری، که گاه در زبان روزمره مترادف قلمداد می‌شوند، نزد فلدن کرایس اهمیت بسیاری دارد. او برای روشن کردن این تمایز از مثالی بهره می‌برد. بسیاری از حیوانات از میزان چشمگیری از هشیاری بهره‌مندند و بر مبنای آن درباره محیط پیرامون خود اطلاعاتی کسب می‌کنند. اما انسان، نه تنها از سطح بالایی از هشیاری بهره‌مند است، بلکه قادر است تشخیص دهد در هر لحظه در درونش چه رخ می‌دهد. برای مثال ممکن است فردی کاملاً هشیارانه از پله‌های منزلش بالا رود، اما نداند از چه تعداد پله بالا رفته است. برای اینکه از تعداد پله‌ها مطلع شود، باید برای بار دوم از پله‌ها بالا برود، توجه کند، به خود گوش فرا دهد و پله‌ها را بشمارد. بنابراین، آگاهی عبارت است از هشیاری به علاوه درک آنچه در درون آن در حال رخ دادن است، یا به بیان دقیق‌تر، دانستن اینکه به‌هنگام هشیاری، چه چیز در درون ما در حال روی دادن است. «آگاهی از کنترل عضلات ارادی به نظر آسان می‌رسد، باین‌حال، آگاه بودن و در کنترل داشتن عضلات، حواس و عواطف غیرارادی بسیار دشوارتر است، اما به‌هیچ‌روی غیرممکن نیست» (Feldenkrais, 1987, 50).

یکی از جنبه‌های مهم بدن آگاهی، خویش‌دریافت^{۳۷} است که در فیزیولوژی به معنای ادراک یا آگاهی از وضعیت و حرکت بدن است و گاه «حس عمقی» نیز نامیده می‌شود. تخیل حرکتی با پرورش خویش‌دریافت که گاه حس حرکتی نیز نامیده می‌شود، همراه است، که به فرد مجال می‌دهد هم

شیوه، به‌هیچ‌روی ایدئال نیست. به‌زعم او اگر بازیگر به‌نحوی پرورش یابد که از بدنش آگاه شود، و تماس کاملی میان بیرون و درون برقرار کند، می‌تواند به ثبات رسیده و همواره نقش خود را به‌خوبی بر صحنه اجرا کند (Morris, 1996).

هر یک از ما نحوه‌ی خاص و شخصی حرکت خود را داریم که از زمان کودکی آموخته‌ایم. در مقام بازیگر این حالات را با خود بر روی صحنه می‌آوریم. متد فلدن کرایس در پی آن نیست که این عادات را ریشه‌کن یا اصلاح کند، زیرا آن‌ها بخشی از آن چیزی هستند که ما را تشکیل می‌دهند. اما ما در مقام بازیگر و نیز به عنوان افراد، باید از چنین چیزی آگاه باشیم و بتوانیم الگوهای ممکن متنوع‌تری را برای استفاده پرورش دهیم.

۳- تاداشی سوزوکی

۳-۱- فعالیت حرفه‌ای تاداشی سوزوکی

تاداشی سوزوکی یکی از شخصیت‌های تأثیرگذار در تئاتر و اجرای معاصر است که علاوه بر موطنش ژاپن، در اروپا و امریکا نیز مورد تحسین واقع شده است. او کتاب *راه/طریقت/بازیگری*^{۴۰} را به‌نگارش درآورد که بعدها ضمن بازنگری و افزودن جستارهایی به آن، کتاب دیگری با عنوان *فرهنگ، بدن است، نوشته‌های تئاتری تاداشی سوزوکی*^{۴۱} منتشر کرد. مترجم انگلیسی این کتاب، کمرن ستیل^{۴۲}، سال‌ها در کنار او به فعالیت پرداخته است. او در نوشته‌های تئاتری‌اش، صرفاً به شرح متد تربیت بازیگر خود نمی‌پردازد. به‌عکس، شاید صرفاً با خواندن کتاب‌های او نتوانیم درک کاملی از آنچه متد سوزوکی نامیده می‌شود، به‌دست آوریم. اما نوشته‌های تئاتری او به‌خوبی ما را با نگرش و جهان‌بینی او آشنا می‌کند. او با تیزبینی خاص خود، به واکاوی جهانی شدن و مدرنیزه‌شدن در کشور ژاپن پرداخته و تأثیر آن را در سبک زندگی افراد به‌طور عام، و در بازیگران به‌طور خاص واکاوی کرده و جهان معاصر و به‌خصوص فرهنگ معاصر ژاپن را مورد انتقاد قرار می‌دهد. سوزوکی به بدفهمی‌های رایج در خصوص متد استانیسلاوسکی و تأثیر آن بر کار بازیگران اشاره می‌کند. سوزوکی نیز مانند هم‌روزگاران‌ش نظیر یرژی گروتفسکی، استانیسلاوسکی^{۴۳} و ائوجینیو باربا^{۴۴} تصمیم گرفت از مرکز شهر فاصله گرفته و به دهکده‌ای در دل طبیعت، یعنی دهکده کوچک توگا، نقل‌مکان کند.

سوزوکی فعالیت خود در تئاتر را در دهه ۱۹۶۰، هنگامی که هنوز در دانشگاه واسدا^{۴۵} مشغول به تحصیل بود، آغاز کرد. هرچند به‌گفته پال الن^{۴۶} با اینکه اصطلاحاتی نظیر متد سوزوکی یا کمپانی سوزوکی بر اهمیت فردی کار او تأکید دارند، نباید

پاسخ خواهند داد. چنین رویکرد فیزیکی، متضمن بازگشت به بیومکانیک میرهولد و یکپارچه ساختن نظریات ویلیام جیمز و موشه فلدن کرایس است، به این معنی که خاطرات بازیگر در قالب فرم جسمانی ذخیره می‌شوند» (Harrop, 2011, 75).

آگاه بودن از نحوه‌ی حرکت، بخش مهمی از آموزه‌های فلدن کرایس است. آموزه‌های فلدن کرایس به ما کمک می‌کند فهم درستی از مفهوم کارکرد داشته باشیم و بدانیم چگونه ماهیت سیستم عصبی و واکنش آن به تنش عصبی را که برآمده از فرهنگ و محیط اجراست، واکاوی کنیم. هر بار که فردی درس‌های فلدن کرایس را انجام می‌دهد، همان نوع درگیری و کنجکاوی که برای بازیگری مورد نیاز است را تمرین می‌کند. چیزی قرار است رخ دهد، اما نمی‌دانیم چه چیزی و نمی‌دانیم چگونه. ممکن است پیشتر آن را تجربه کرده باشیم، اما این بار درباره‌ی اکنون و این لحظه سخن می‌گوییم. بنابراین، هر بار با درگیر شدن در آنچه به‌واقع اکنون در حال روی دادن است، آن را از نو کشف می‌کنیم (Worsley, 2016). البته نباید از یاد ببریم اگر چه متد فلدن کرایس در پی آن است تا معایب حالت قرار گرفتن بدن را اصلاح کند، حالت قرار گرفتن «صحیحی» را برای بدن پیشنهاد نمی‌دهد. بلکه هدف آن در مجموع بهبود کیفیت حرکت است (Callery, 2002, 37).

فلدن کرایس مدتی با پیتر بروک^{۴۶} همکاری داشت و دلیل این همکاری این بود که پیتر بروک پی برده بود فلدن کرایس درک بسیار دقیقی از حرکت دارد. فلدن کرایس از افراد نمی‌خواست صرفاً از مجموعه‌ای از قوانین ثابت و مشخص پیروی کنند، بلکه افراد مسائل بسیاری را درباره‌ی خود و قابلیت‌های خود کشف می‌کردند و مهارت‌هایی را پرورش می‌دادند. او در پاریس با جیگاردو کانو^{۴۷}، بنیانگذار جودو ملاقات کرد و یکی از نخستین غربیانی بود که موفق به اخذ کمربند مشکی درجه دو در این هنر رزمی شد و کتاب‌هایی درباره‌ی جودو به‌نگارش درآورد. پیتر بروک به‌منظور پرورش بدن‌آگاهی در بازیگرانش از ترکیبی از متد فلدن کرایس و متدهای دیگر بهره برد.

مونیکا پینو^{۴۸} در یکی از ورکشاپ‌های پیتر بروک با فلدن کرایس ملاقات کرد. او که پیش‌تر با مری ویگمن^{۴۹} کار کرده بود، بسیار تحت‌تأثیر فلدن کرایس قرار گرفت. فلدن کرایس در مصاحبه‌ای در خصوص رویکرد استراسبرگ هوشمندانه ضمن اشاره به اینکه این رویکرد در مجموع به‌نظرش جالب است، نقدی جدی به آن وارد می‌کند. به‌گفته او بازیگری که با این متد پرورش یافته، یک شب کارش را به‌خوبی انجام می‌دهد، اما شب بعد بسیار بد بازی می‌کند. زیرا کار استراسبرگ مبتنی بر فقدان آگاهی است. و فلدن کرایس که از اکتروز استودیو بازدید کرده، تصریح می‌کند که از منظر او این

۳-۳- دستور زبان پاهای ۵۲

او در دستور زبان پاهای به بررسی حالات مقدماتی قرار گرفتن بدن در زندگی روزمره می‌پردازد. او در مجموع، وضعیت‌های قرار گرفتن بدن را به دو دسته تقسیم می‌کند. وضعیت‌هایی که در آن‌ها بدن در حالت سکون قرار دارد، و وضعیت‌هایی که در آن‌ها بدن در حال حرکت است. او سکون را نیز به سه دسته ایستادن، نشستن بر روی یک صندلی، و نشستن بر روی زمین تقسیم می‌کند. به عقیده او در وضعیت ایستاده، می‌توان تعادل را بر روی یک پا برقرار کرد، اما معمولاً فرد بر روی دو پا می‌ایستد. وضعیت‌های نشستنه نیز بر مبنای نحوه خم شدن پاها و فرم صندلی متغیر است. سوزوکی در مجموع، وضعیت‌های قرار گرفتن بدن را به دو دسته تقسیم می‌کند. وضعیت‌هایی که در آن‌ها بدن در وضعیت سکون قرار دارد و وضعیت‌هایی که در آن‌ها بدن در حال حرکت است. او با بهره گرفتن از پژوهش تاتسوکچی ایریسوا^{۵۳}، با عنوان بررسی عادات نشستن ژاپنی‌ها^{۵۴} انواع مختلف نشستن و ایستادن را معرفی می‌کند (Suzuki, 2015, 19). سوزوکی در دستور زبان پاهای تصریح می‌کند که نحوه به کار بردن پاها، اس و اساس اجرای صحنه‌ای است و حرکت دست‌ها و بازوها، هر قدر هم که به نظر با اهمیت جلوه کند، در نهایت صرفاً می‌توانند احساسی را که به واسطه وضعیت قرارگیری بدن که از طریق پاها تثبیت شده، تقویت کند. بنابراین، بازیگر می‌تواند بدون بهره‌گیری از دست‌ها و بازوها اجرا کند، اما اجرا بدون استفاده از پاها عملاً غیرقابل تصور است.

او برای تأکید بر اهمیت کاربرد پاها یادآور می‌شود که نمایش نو در ژاپن، همواره به عنوان هنر گام‌برداری تبیین شده است و پاهای بازیگر و نحوه قرار گرفتن و حرکت آن‌ها برای تماشاگران جذابیت بسیاری دارد، قطع نظر از اینکه بازیگر در حال حرکت است یا ساکن و بی‌حرکت بر روی صحنه قرار گرفته است. بازیگر به انحای مختلف پاهای خود را حرکت می‌دهد و در این میان، نحوه قرارگیری پاها و نیز تماس آن‌ها با کف زمین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. او همچنین به اهمیت پاها و نحوه قرار گرفتن و حرکت آن‌ها در کابوکی، و نیز در باله کلاسیک اشاره می‌کند. به زعم سوزوکی تأسفبار است که با ورود تئاتر مدرن به ژاپن، کاربرد پاها و توجه به آن‌ها محدود شده است. تماس مستقیم پاهای بازیگر با زمین، در تئاتر مدرن رئالیستی که در آن بازیگران کفش برپا می‌کنند دیگر امکان‌پذیر نیست و در نتیجه، تأثیر حاصل از آن نیز از میان رفته است. علی‌الخصوص در جنبش شینگکی^{۵۵} که طی آن نمایشنامه‌هایی نظیر آثار هنریک ایبسن و جرج برنارد شو به ژاپن وارد شده و مدرنیته شدن یا به عبارتی غربی‌گری تئاتر ژاپن را به همراه داشت و «دارای دو شاخه اصلی بود که

از یاد ببریم که موفقیت او حاصل همکاری با افراد مختلف در دوره‌های زمانی متفاوت بوده است. برای مثال، او در دهه ۱۹۶۰ با نمایشنامه‌نویس ژاپنی مینورو بتسویاکو^{۴۷} همکاری داشت. همچنین همکاری او با معمار بلندآوازه، آراتا ایسوزاکی^{۴۸} به مدت تقریباً بیست سال شایان توجه است. کایوکو شیرایشی^{۴۹} نیز بازیگر زنی است، که به خوبی در اجراهایش، بینش‌های مورد نظر سوزوکی را تحقق بخشیده است و حضور صحنه‌ای قدرتمند و تأثیرگذارش در مقیاسی جهانی مورد تحسین واقع شده است. سوزوکی آثاری شامل اقتباس‌هایی از نمایشنامه‌های یونان باستان، اقتباس‌هایی از نمایشنامه‌های شکسپیر^{۵۰} و نیز نمایشنامه‌های ژاپنی را بر صحنه برده است و در بسیاری از آثار خود از بازیگران غیرژاپنی استفاده کرده است. این ویژگی، موجب می‌شود فعالیت او هم درون فرهنگی و هم بینافرهنگی قلمداد شود.

۳-۲- انرژی حیوانی و انرژی غیر حیوانی^{۵۱}

سوزوکی در نقدی که به مدرنیته شدن جوامع وارد می‌داند به این نکته اشاره می‌کند که یکی از معیارهایی که برخی جامعه‌شناسان برای تمایز جوامع مدرن از جوامع پیشامدرن به کار می‌برند، نسبت کاربرد انرژی حیوانی به انرژی غیر حیوانی است. مراد او از انرژی حیوانی، انرژی جسمانی است که از طریق انسان‌ها و حیوانات تأمین می‌شود. انرژی حیوانی به الکتروسیته، انرژی هسته‌ای و امثال آن اشاره دارد. در ایالات متحده و کشورهای مدرن، میزان مصرف انرژی حیوانی بسیار بیشتر است. به زعم او در تئاتر نیز چنین چیزی رخ داده و «مدرنیته شدن» موجب شده، در اجرا تجهیزاتی که با انرژی غیر حیوانی کار می‌کنند، و موسیقی از پیش ضبط شده به کار رود. در حالی که در نمایش نو ژاپن، همچنان تقریباً به تمامی از انرژی حیوانی استفاده می‌شود و صدای ابزار موسیقی که بر روی صحنه نواخته می‌شوند و صدای رقصنده/بازیگران مستقیم و بی‌واسطه به مخاطب منتقل می‌شود. حتی در گذشته، از شمع برای روشن کردن صحنه استفاده می‌شد. نتیجه کاربرد فزاینده انرژی حیوانی که مدرنیته شدن جوامع به همراه آورده این است که قوای بدنی انسان و حساسیت جسمانی تضعیف شده است. به باور او انسان برای رهایی از مضایب جهان مدرن، باید به اصل خود بازگشته و به انرژی‌های طبیعی درونش پی ببرد و آن‌ها را به کار گیرد؛ بدین سان، او در متد تربیت بازیگرش بر آن است تا تمامیت و یکپارچگی بدن انسان و آگاهی از آن را به بازیگر بازگرداند.

عبارت بودند از رئالیسم روانشناختی و رئالیسم سوسیالیستی» (Allain, 2002, 15).

۳-۴- متد سوزوکی

فرایند پرورش بازیگر سوزوکی بسیار دشوار، دقیق و تکنیکی جلوه می‌کند، اما پارادکس نهفته در آن این است که در نهایت رهایی عظیمی را برای اجراگر به ارمغان می‌آورد. در این فرایند اجراگر بر روی یک کرکتر کار نمی‌کند، بلکه بر روی خود کار می‌کند و در صورت نیاز، زمینه داستانی‌ای را که برای حرکات مورد نظرش مناسب است، خلق می‌کند. این فرایند، که در پی یکپارچه کردن نظام‌های جسمانی و ذهنی است، سعی در خلق «بدن-ذهن» دارد. بنابراین، سوزوکی ذهن و بدن را از هم مجزا نمی‌داند. در نتیجه، فرایند تمرین او در عین حال که به لحاظ بدنی دشوار و طاقت‌فرساست، نیازمند تمرکز و نیروی اراده نیز هست (ibid).

سوزوکی مهم‌ترین کارکردهای جسمانی بدن را سه کارکرد می‌داند: تولید انرژی، تنظیم تنفس، کنترل مرکز ثقل. و هدف از آموزش را پرورش این قابلیت‌ها به استقلال از یکدیگر و در عین حال، تعمیق رابطه متقابل آن‌ها می‌داند. در اجرا بر روی صحنه نیز اصل مشابهی مصداق دارد و پرورش آگاهی از بدن خود و نیز آگاهی از دیگری بر همین مبنا تحقق می‌یابد. بنابراین، «مسئله، صرفاً تسلط بر تکنیک نیست، بلکه پرورش آگاهی و تمرکز اهمیت خاصی دارد» (Suzuki, 2015, 63). اما در کتاب‌های خود تاداشی سوزوکی، به‌طور مشخص درباره آنچه «متد سوزوکی» نامیده می‌شود، شرحی ارائه نمی‌شود. پال الن در کتاب هنر سکون: فعالیت تئاتری تاداشی سوزوکی^{۵۶} در فصلی با عنوان «متد سوزوکی» به تفصیل به شرح این متد پرداخته است. پیش از او جیمز آر. برندن^{۵۷} نخستین بار در دراما ریویو^{۵۸} در سال ۱۹۷۸ شرحی از مشاهدات خود را با عنوان «آموزش در واسدا لیتل تیتل: متد سوزوکی»^{۵۹} منتشر کرده بود. در سال‌های بعد، افرادی که مستقیم تحت نظر خود سوزوکی آموزش دیده بودند و نیز افرادی که این متد را از مدرسان نسل دوم آموخته بودند، آموزه‌های او را در سراسر جهان انتشار دادند. برای مثال متد سوزوکی در کمپانی سیتی^{۶۰} در آمریکا و نیز فرنک^{۶۱} در استرالیا به‌طور جدی مورد استفاده قرار گرفت.

در شرحی که برندن ارائه داده، تمرین‌های دشواری وجود دارد که در شرح الن اثری از آن‌ها نیست. برای مثال، یکی از تمرین‌هایی که برندن شرح داده، تمرین با نزدیکان آهنی سنگینی است که احتمالاً به دلیل دشواری سوزوکی در سال‌های بعد آن را حذف کرده است. تمرین‌های دیگر نیز

دستخوش تغییراتی گشته‌اند، اما اصول اصلی بر جای مانده و صرفاً عنوان آن‌ها تغییر کرده است. با توجه به اینکه شرح الن از تمرین‌ها، شرحی به‌روزتر است و تغییراتی را که از زمان مشاهدات برندن در تمرین‌ها رخ داده مشخص می‌کند، در اینجا شرح الن مبنای بحث قرار می‌گیرد. در ابتدا تمرین‌های مقدماتی که هر روزه به‌دفعات زیاد تکرار می‌شوند، انجام می‌شوند. این تمرین‌ها، چهار توالی حرکتی کوتاه‌اند که هنگام انجام آن‌ها معمولاً هنرچوها تابی^{۶۲} به پا می‌کنند، که جوراب‌هایی‌اند که انگشت شست پا را از بقیه انگشتان پا جدا می‌کنند و اجراگران نو آن‌ها را به پا می‌کنند. در تمرین‌های مقدماتی اصولی نظیر سنترینگ، حرکت با شمارش ریتمیک، کوبیدن پا، استفاده دقیق و آگاهانه از فضا، برقراری تعادل و توجه دقیق به جهت حرکت پاها اهمیت دارد. متد سوزوکی همچنین شامل ده شیوه متفاوت گام برداشتن است. هنرچو در مرحله اول، آن‌ها را یک به یک فرامی‌گیرد و تمرین می‌کند و سپس آن‌ها را به‌همراه موسیقی با حرکت مورب در عرض فضا تمرین می‌کند. اولین شیوه گام برداشتن، پاکوبی^{۶۳} است که در شیوه تربیت بازیگر سوزوکی نقش محوری دارد. در شیوه‌های دیگر گام برداشتن نیز نحوه قرار گرفتن پاها و نحوه قرارگیری و حرکت بدن با توجه به مرکز ثقل اهمیت بسیاری دارد. سوزوکی بر اهمیت تمرکز بر روی پاها و کمر در این تمرین تأکید کرده و خاطرنشان می‌کند اگر بازیگر تمرکز خود را بر روی پاها و کمر از دست بدهد، و در نتیجه سفت یا نرم شدن را حس نکند، هر قدر هم که احساس نیرومندی داشته باشد، قادر نخواهد بود با انرژی‌ای یکپارچه و متمرکز تا پایان ادامه دهد. شیوه‌های دیگر گام برداشتن عبارتند از گام برداشتن پنجه‌کبوتری^{۶۴}، گام برداشتن بر روی بخش بیرونی پاها^{۶۵}، گام برداشتن بر روی بخش درونی پاها^{۶۶}، گام برداشتن بر روی پنجه پا^{۶۷}، لغزیدن کناری^{۶۸}، حرکت کناری در حالی که بدن به سمت جلو متمایل است^{۶۹}، پاکوبی کناری^{۷۰}، گام برداشتن به شکل لغزاندن پا^{۷۱} و گام اردکی^{۷۲} (Allain, 2002, 108). تمرین دیگری که در متد سوزوکی وجود دارد، تن‌تکاتن آهسته^{۷۳} است که مستلزم استقامت و تمرکز ذهنی است و در آن هنرچوبان دو خط متناوب با فاصله برابر در مقابل یکدیگر شکل داده و همراه با موسیقی و با شتابی بسیار آهسته در عرض اتاق گام برداشته و در وسط اتاق از کنار هم عبور می‌کنند.

پاکوبی شاکوهاچی^{۷۴} یک تمرین محوری در متد سوزوکی است و نحوه پاکوبی آن معمولاً به‌عنوان موتیف مرکزی این متد شناخته می‌شود. که مهم‌ترین حرکت در متد سوزوکی است. در تمرین پاکوبی بازیگران با موسیقی ریتمیک به مدت سه دقیقه بر زمین پا می‌کوبند، یا راه می‌روند و با قدرت بر

۳-۵- بدن آگاهی در متد سوزوکی

از منظر تاداشی سوزوکی تمرکز و نظارت بر تمامی حرکات و نیز سکون میان آن برای بازیگر بسیار اهمیت دارد. به طور مثال، او معتقد است ما در زندگی روزمره آگاهی چندانی از پاهای مان نداریم و می توانیم بدون اینکه احساس خاصی درباره ارتباط پاهای مان با زمین داشته باشیم، بایستیم. اما به هنگام پاکوبی به این مسئله پی می بریم که بدن، ارتباطش با زمین را از طریق پاها تثبیت می کند. به عبارت دیگر، به این نکته پی می بریم که زمین و بدن، دو ماهیت مجزا نیستند. ما بخشی از زمین بوده و پس از مرگ به آن باز خواهیم گشت (Suzuki, 1990,9). پرورش این آگاهی در متد سوزوکی شأن محوری دارد. اگرچه تمرین های سوزوکی گاه با این بدفهمی همراه بوده که فرم آموزش و تمرین ها تنبیهی است، پاکوبی آسیب و درد ایجاد می کند، و چوبی که برای ایجاد ریتم به کار می رود، به همان اندازه ترس ایجاد می کند، چنین تصویری نادرست است و تأثیر اصلی این متد، تربیت اراده و تمرکز است.

متد سوزوکی هم عضلات و اعصاب، و هم توجه ذهنی را پرورش می دهد. در رویکرد سوزوکی نیز مانند بسیاری از رویکردهای دیگر که در آن ها به جای خلاقیت یا اصالت، به تسلط بر فرمی مشخص تقدم بخشیده می شود، تکرار، نقشی مرکزی دارد. معمولاً در ابتدای کار، یک روال تمرینی هرروزه برای فراگیری فرم ضروری است، اما این روال به سرعت ابزاری را برای هنرجو فراهم می کند تا بتواند عملکرد خود را در نسبت با یک ساختار ثابت بررسی کند، و تأثیر آموزش بر اجراگر را تقویت می کند. تکرار همچنین دقت و احترام به حرفه را می آموزد، از آنجاکه شما با این کار پیچیدگی نهفته در جزئیات ریز را درک می کنید. سوزوکی تمرین ها را کونرن^{۷۴} می نامد که در زبان ژاپنی به معنای اصول و تمرین های انضباط بخشی^{۷۵} است و به نیاز به تکرار و تمرین مداوم برای کسب تخصص و فهم اشاره دارد. با وجود این، او تأکید می ورزد که «این ها صرفاً ژیمناستیک نیستند، بلکه تمرین های انضباط بخشی بازیگری اند که مستلزم درگیری خلاق و عاطفی مداوم اند» (Allain, 2002, 18). آگاهی بدنی و تمرکز درونی باید کامل و جزءدازانه باشد، و هم به سوی درون و هم به بیرون افکنده شود. به مجرد اینکه تماس با زمین از طریق پاکوبی احساس و با بیشترین شدت تثبیت می شود، حرکت دست ها افزوده شده و فرد از آن آگاه می شود. انجام تمرین ها مستلزم تمرکز کامل است و این شیوه آموزش به همان اندازه که برای بدن جسمانی مناسب است، برای پرورش ذهن و اراده نیز سودمند است.

زمین پا می کوبند، سپس با قطع شدن موسیقی، بازیگران بدن شان را رها ساخته و بر زمین می افتند و کاملاً در سکوت و سکون در آن وضعیت قرار می گیرند. پس از مدتی موسیقی بار دیگر آغاز می شود اما این بار، موسیقی نرم و آهسته است و بازیگران همگام با موسیقی به آرامی و آهسته برخاسته و در حالت ایستاده قرار می گیرند. این تقابل وضعیت پویا و ایستا، حرکت و سکون، یا به بیان دقیق تر، آزادسازی و مهار نیروی جسمانی به آن ها کمک می کند، از طریق کنترل تنفس، تمرکز خود را پرورش دهند. او به این مسئله اذعان دارد که «این نکته که تعادل نیروهایی که بدن انسان را می سازند در ناحیه لگنی متمرکز است، کشف او نیست و منحصر به روش آموزشی او نیست. اما به زعم او آگاهی از این مسئله به واسطه تنفس و پاکوبی ابداع شخصی اوست. آگاهی از اهمیت پاها و تماس پاها با زمین اهمیت بسیاری دارد» (Allain, 2011, 111). به باور او اینگونه ضربه زدن به زمین با پا منجر به پرورش نوعی آگاهی خاص می شود. عادات اکتسابی ما موجب شده در کنش های روزمره مان، آگاهی اندکی از بخش های مختلف بدن مان، از جمله پاها داشته باشیم. هنگام پاکوبیدن با تمرکز به این فعالیت و پرورش آگاهی نسبت به پاها به این نکته پی می بریم که در واقع، رابطه بدن با زمین از طریق پاها تثبیت می شود. یکی دیگر از بخش های متد سوزوکی، مجسمه های ایستاده و نشسته است. این تمرین ها از دل جلسات تمرین برای اجراها خلق شده اند. مجسمه های ایستاده از دل تصاویر صحنه ای برای اجرای دیونیزوس^{۷۶} (۱۹۹۰) زاده شد. این مسئله ضمن تأیید نقش مهم سوزوکی در پرورش متد خاص او، بر تأثیر فعالیت جمعی و مبتنی بر همکاری گروه نیز تأکید می ورزد.

در متد سوزوکی، مربی تمرین ها را به بخش هایی تقسیم می کند و آن ها را به نمایش می گذارد. سپس هنرجویان آن ها را به دفعات متعدد تکرار می کنند و حرکات نادرست تصحیح می شوند. گاه گروه به دو دسته تقسیم می شود، و نیمی از افراد تمرین ها را انجام داده و نیمی دیگر با دقت حرکات آن ها را مشاهده می کنند. فرم دقیق این تمرین ها، تنش ها و الگوهای حرکتی و نیز قابلیت جسمانی هر فرد را نمایان می کند. آگاهی از فضا نیز در انجام تمرین ها اهمیت بسیاری دارد و رابطه بدن با فضا رابطه ای دقیق است. «در تمرین پاکوبی پس از اینکه هنرجویان بر زمین خود را رها می کنند، تنفس باید کنترل شده باشد تا حرکت برخاستن آهسته محقق شود» (Allain, 1998, 71). در این تمرین ها، بدن آگاهی و تمرکز درونی اهمیت بسیاری دارند و فرد بر کل بدن در حال حرکت، به منزله واحدی یکپارچه تمرکز می کند.

اگر هم بخواهد مقاومت ورزد، فعالانه به عامل ایجاد مقاومت پی برده و می‌تواند آن را رفع کند.

از منظر سوزوکی، بسیار مهم است که اجرا برای مخاطبان «زنده» باشد و «مرده» جلوه نکنند و بتوانند مخاطبان را مجذوب نگاه دارد. بنابراین، کاربرد متد فلدن کرایس برای آموزش و پرورش بازیگر به بهبود حضور صحنه‌ای، گستره بیانگری، زیباشناسی و بهبود قابلیت جسمانی منتهی می‌شود. اما مهم‌تر از هر چیز، این متد موجب می‌شود اجراگر با آگاهی پرورش یافته بتواند تصمیم‌های کارآمد اتخاذ کند. در نهایت، اگرچه متد فلدن کرایس، نظام مشخصی برای تربیت بازیگر ارائه نمی‌دهد، شامل مجموعه پیشنهاداتی است که به هنرجو کمک می‌کند کارکرد خود را به‌طور مستقیم و آگاهانه تجربه کرده و از میزان کارآمدی خود آگاه باشد.

متد فلدن کرایس فرد را قادر می‌سازد کاری را که انجام می‌دهد، احساس کند و امکانات متفاوتی را برای انجام حرکات و کنش‌های مختلف کشف کند. این فرایند موجب می‌شود فرد کاملاً در لحظه درگیر شود و حضور داشته باشد و حضور یکی از مهم‌ترین دلمشغولی‌های بازیگر است. بر همین منوال، ممکن است بازیگر با اتکا به تجربیات پیشین، مشغول انجام چیزی بر صحنه باشد بدون اینکه درگیر آنچه اکنون، در این لحظه، در حال رخ دادن است، باشد. این تفاوت، بر نحوه دریافت از جانب تماشاگران نیز تأثیر می‌گذارد و بازیگری که فاقد حضور صحنه‌ای است، اجرایی بی‌روح و مکانیکی عرضه خواهد کرد. اما بازیگری که حضور صحنه‌ای قدرتمندی دارد، مخاطب را مجذوب نگاه خواهد داشت.

به‌باور فلدن کرایس، بدن آگاهی با مشاهده دقیق حرکات بدن حاصل می‌شود، و در متد سوزوکی نیز مشاهده حرکت و بررسی موشکافانه بدن به‌هنگام حرکت، به‌نحوی که در سراسر مدت تمرین کارکرد مؤثری داشته باشد، بدن آگاهی را پرورش می‌دهد. در متد سوزوکی دستورالعمل‌های حرکتی به‌قدری دقیق‌اند که بازیگر وادار می‌شود با تمرکز کامل حرکات را انجام دهد.

۵- نتیجه‌گیری

بیداری و آگاهی بدن سال‌های متممادی در حوزه‌های گوناگون نظیر دین و فلسفه و نیز فعالیت‌های دیرینی نظیر یوگا مورد توجه بوده است. فلدن کرایس مشاهده حرکت و بررسی واکاوی آن را راه رسیدن به بدن آگاهی می‌داند. او بدن و ذهن را یکپارچه دانسته و در پی آن است تا افراد را نسبت به آنچه به سبب عادات حرکتی اکتسابی و نادرست، طبیعی قلمداد می‌کنند، آگاه سازد. به‌باور فلدن کرایس، بخش زیادی از بدن ما خارج از آگاهی‌مان است و در متد او حرکت، مبنای آگاهی

به‌باور سوزوکی، بازیگر مالک بدنی فردی و منحصر بفرد است. بازیگر باید همواره از چهار چیز آگاه باشد که عبارتند از: مرکز ثقل، انرژی، تنفس و صدا. اما بسیاری از افراد از این‌ها آگاه نیستند. موفقیت بازیگر بر صحنه در گرو شدت تمرکزش است. مراد او از بدن، مرکز ثقل، اکسیژن، انرژی و بیان است و او بازیگران را پرورش می‌دهد که آنچه را که در درون بدن رؤیت‌پذیرشان، رؤیت‌ناپذیر است، رؤیت‌پذیر سازند. سوزوکی به بازیگر مجال می‌دهد آهسته و به تدریج در تمرین‌ها به پیش رود و حرکاتی دقیق همراه با توجه کامل به جزئیات داشته باشد. در متد تربیت بازیگر سوزوکی، بازیگر از طریق یکپارچگی بدن و ذهن، به آگاهی عمیق و کنترل بدن دست می‌یابد. سوزوکی هدف اصلی آموزش بازیگرش را آشکار ساختن حساسیت ادراکی جسمانی بازیگر و به سطح آوردن آن می‌داند. به‌زعم او کل بدن باید سخن بگوید، حتی هنگامی که فرد ساکت است. آموزش او به‌مثابه دستور زبانی است که بازیگر برای اینکه تئاتری را که سوزوکی در ذهن دارد، بر صحنه تحقق بخشد، بدان نیاز دارد، اما این دستور زبان باید به‌عنوان نوعی غریزه ثانویه هضم و جذب شود.

۴- بدن آگاهی در متد فلدن کرایس و متد سوزوکی

با توجه به مباحث طرح شده پی می‌بریم با اینکه متد فلدن کرایس در ابتدا به‌منظور بهبود حرکت طراحی شده، بدن آگاهی در آن شباهت‌های بسیاری با بدن آگاهی در متد پرورش بازیگر سوزوکی دارد. فلدن کرایس بر آگاهی در کنش تأکید می‌ورزد. به‌باور او، آگاهی کامل از یک حرکت می‌تواند شدت، سرعت و ریتم آن را تغییر دهد. در درس‌های فلدن کرایس در کتاب آگاهی از طریق حرکت، افراد ترغیب می‌شوند واکنش‌ها و الگوهای حرکتی مبتنی بر عادات‌شان را واکاوی کنند. در خصوص بازیگری نیز، بدن آگاهی بازیگر را قادر می‌سازد نسبت به تمام حرکات خود آگاه بوده و با تمرکز شدید در لحظه حضور داشته باشد. همچنین، اگر بازیگر تغییرات وضعیتش نسبت به بازیگر مقابلش را احساس نکند، آگاهی درستی از فضا ندارد و نمی‌تواند واکنش مناسبی نشان دهد. بدن آگاهی، و نیز آگاهی از فضا توانایی بازیگر برای برقراری ارتباط با بازیگران دیگر را افزایش می‌دهد. آگاهی، موجب می‌شود فرد به رفتار مبتنی بر عادات پی برده و اهتمام ورزد بخش‌هایی از خود را که به‌طور معمول مورد استفاده قرار نمی‌گیرند، فعال کرده و به حرکت درآورد. تأکید فلدن کرایس بر حرکت به این دلیل بود که با بهره‌گیری از حرکت، فرد در دام مشکلات ایجاد شده به‌واسطه زبان و تفسیر معنا گرفتار نمی‌شود و آگاهی موجب می‌شود فرد

- Discover More
14. Self- image
 15. "self"
 16. body awareness therapies (BAT)
 17. Awareness through Movement (ATM)
 18. Functional Integration (FI)
 19. Mindfulness
 20. Body image
 21. Self- education
 22. Movement
 23. Sensation
 24. Feeling
 25. Thinking
 26. Consciousness
 27. Proprioception
 28. Grotowski
 29. David krasner
 30. An Actor's Craft: The Art and Technique of Acting
 31. Margolis
 32. Renaud
 33. The Politics of American Actor Training
 34. Body Memory
 35. William James
 36. Peter Brook
 37. Jigoro Kano
 38. Monika Pagneux
 39. Mary Wigman
 40. "The Way of Acting"
 41. Culture is the Body, The Theatre Writings of Tadashi Suzuki
 42. Kameron H. Steele
 43. Staniewski
 44. Eugenio Barba
 45. Waseda University
 46. Paul Allain
 47. Minoru Betsuyaku
 48. Arata Isozaki
 49. Kayoko Shiraishi
 50. Shakespeare
 51. Non- animal energy
 52. Grammar of the Feet
 53. Tatsukichi Irisawa
 54. Concerning the Sitting Habits of the Japanese
 55. Shingeki

قلمداد می‌شود. به دلیل پیشینه و زمینه فعالیت او، متد او در ابتدا بیشتر برای رشد و پرورش کلی انسان در نظر گرفته می‌شد، اما امروزه اهمیت متد او برای بازیگران به رسمیت شناخته شده است. تأکید او بر پرورش آگاهی از طریق حرکت و مشاهده مداوم و توجه به حرکات، و رهایی بدن از عادات نادرست حرکتی بسیار شبیه به فرایندی است که در «متد سوزوکی» مورد نظر است.

نزد تاداشی سوزوکی نیز بدن آگاهی و یکپارچگی بدن و ذهن اهمیت بسیاری دارد. چنانچه مطرح شد در نوشته‌های تئاتری خود سوزوکی و مطالبی که دیگران درخصوص متد سوزوکی و تمرین‌های آن به نگارش درآورده‌اند، به این نکته پی می‌بریم که سوزوکی، به‌جد در پی آن است تا عادات اشتباهی را که زندگی مدرن بر بدن افراد به‌طور عام، و بازیگران به‌طور خاص، تحمیل کرده زود و بازیگران را به نحوی تربیت کند که به‌راحتی و با سیالیت عمل کنند و قابلیت جسمانی و انرژی نهفته در درون خود را کشف کرده و به‌کار بندند. سوزوکی نیز مانند فلدن کرایس بر آگاهی برآمده از حرکت تأکید می‌ورزد. اما علاوه بر انواع مختلف حرکت، او تأکید خاصی بر پاکوبی دارد که به باور او سبب برقراری پیوند خاصی میان پاها و زمین می‌شود. بدین‌سان، با بررسی انواع مختلف گام‌برداشتن و تمرین‌های دیگر متد سوزوکی پی می‌بریم او نیز مانند فلدن کرایس در پی ایجاد بدن آگاهی در بازیگران است. او نیز مانند فلدن کرایس بر این باور است که مشاهده بدن در حال حرکت به فرد کمک می‌کند درک بهتری از یکپارچگی بدن و ذهن داشته باشد و با آگاهی عمیق و تمرکز بالا، حضور صحنه‌ای چشمگیری را به‌نمایش بگذارد.

پی‌نوشت

1. Body awareness
2. Awareness
3. Viewpoints
4. Ann Bogart
5. Stage presence
6. Feldenkrais
7. Tadashi Suzuki
8. Noh
9. Animal energy
10. Robert Sholl
11. The Feldenkrais Method in Creative Practice, Dance, Music and Theatre
12. Victoria Worsley
13. Feldenkrais for Actors: How to Do Less and

- H. Nelson, Samuel; Blades-Zeller, Elizabeth. (2002), *SinS ging with Your Whole Self: The Feldenkrais Method and Voice*, Scarecrow Press.
- Harrop, John. (2011), *Acting (Theatre Concepts)*, Routledge.
- Krasner, David. (2012), *An Actor's Craft: The Art and Technique of Acting*, Palgrave Macmillan.
- Margolis, Ellen; Tyler Renaud, Lissa. (2011), *The Politics of American Actor Training*, Routledge.
- Morris, Kelly. (1966), "Image, Movement, and Actor: Restoration of Potentiality", *Tulane Drama Review*, Volume 10, No. 3, 112- 126.
- Pavis, Patrice. (1998), *Dictionary of the Theatre Terms, Concepts, and Analysis*, University of Toronto Press.
- Sholl, Robert. (2022), *The Feldenkrais Method in Creative Practice: Dance, Music and Theatre*, Methuen Drama.
- Worsley, Victoria. (2016), *Feldenkrais for Actors: How to Do Less and Discover More*, Nick Hern Books, London.
- Suzuki , Tadashi, Rimer, Thomas. (1986), *The Way OF Acting*, Theatre Communications Group.
- Suzuki, Tadashi. (2015), *Culture Is The Body, The Theatre Writings of Tadashi Suzuki*. Trans. Kameron H.steele, Theatre Communications Group.
56. *The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*
57. James R. Brandon
58. *The Drama Review*
59. *Training at the Waseda Little Theatre: The Suzuki Method*
60. SITI
61. Frank
62. Tabi
63. Stamping or stomping
64. Pigeon-toes
65. Outside of the feet
66. Inside of the feet
67. Tiptoes
68. A sideways slide
69. A sideways manoeuvre with the body directed forward
70. A sideways stamp
71. Sliding walk
72. Duckwalk
73. Slow ten tekka ten
74. Shakuhachi
75. Dionysus
76. Kunren
77. Disciplines

منابع

- Allain, Paul. (1998), *Suzuki Training, The Drama Review (TDR)*, Vol. 42, No. 1. 66- 89.
- Allain, Paul. (2002), *The Art of Stillness: The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, published by Palgrave Macmillan, New York.
- Allain, Paul. (2011), *The Theatre Practice of Tadashi Suzuki: A critical study*, Methuen Drama.
- Brandon, James R. (1978), *Training at the Waseda Little Theatre: The Suzuki Method*, *The Drama Review (TDR)*, Vol. 22, No. 4. 29- 42.
- Callery, Dymphna. (2002), *Through the Body: A Practical Guide to Physical Theatre*, Routledge.
- Feldenkrais, Moshe. (1987), *Awareness Through Movement (Health Exercise for Personal Growth)*, Penguin Books.