

Γιόσι Όιντα και Λόρνα Μάρσαλ

ο Αόρατος Ηθοποιός

Μετάφραση:

Θοδωρής Τσαπακίδης - Μαριλίτα Λαμπροπούλου

ΚΟΑΝ

Σειρά: ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ

12. Γιόσι Οιντα & Λόρνα Μάρσαλ, Ο Αόρατος Ηθοποιός

Τίτλος πρωτοτύπου:

The Invisible Actor, Yoshi Oida and Lorna Marshall

Methuen London, 1997

Μετάφραση: Θεοδωρής Τσαπακίδης - Μαριλίτα Λαμπροπούλου

Επιμέλεια & διορθώσεις: Αργυρώ Πιπίνη

Εξώφυλλο (προσαρμογή) και ηλεκτρονική σελιδοποίηση: Γιώργος Μοιράγιας

Επιμέλεια έκδοσης και μετάφραση εξωφύλλου: Άγγελος Μοιράγιας

© 1997, Γιόσι Οιντα & Λόρνα Μάρσαλ

© 2003, για την ελληνική έκδοση, Άγγελος Μοιράγιας, εκδόσεις ΚΟΑΝ

Δεύτερη έκδοση, αναθεωρημένη: ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2007

Επιμέλεια & διορθώσεις: Αντώνης Γαλέος

ISBN 960-7895-37-1

Κεντρική διάθεση:

Εκδόσεις/Βιβλιοπωλείο ΚΟΑΝ

Σκουφά 64, 106 80 Αθήνα

Τηλ.: 210 3628265, 210 3628307 • Fax: 210 3613349

www.koan.gr • e-mail: koan@otenet.gr

Μπορείτε να προμηθευτείτε αυτό το βιβλίο
από το βιβλιοπωλείο των εκδόσεων ΚΟΑΝ
ή ζητήστε το από τον βιβλιοπώλη σας.



Περιεχόμενα

Πρόλογος από τον Πίτερ Μπρουκ	11
Εισαγωγή	13
Πρόλογος	21
1 Αρχίζοντας	27
2 Κινώντας	42
3 Παίζοντας	61
4 Μιλώντας	130
5 Μαθαίνοντας	160
Σημειώσεις του Μεταφραστή	177

Πρόλογος

από τον Πίτερ Μπρουκ

Το περιστατικό που θα σας διηγηθώ συνέβη τον πρώτο καιρό που η ομάδα μας δούλευε στο Παρίσι. Μας είχαν προσκαλέσει κάποιοι φίλοι μουσικοί σε μια βραδιά με ζωντανή μουσική στο τζαζ κλαμπ στο οποίο έπαιζαν, στην Άλ'. Ο Γιόσι ήταν δίπλα μου. Είχαμε καταφέρει, με μεγάλη δυσκολία, ν' ανοίξουμε δρόμο ανάμεσα στον κόσμο και να περάσουμε από τη μοναδική πόρτα που οδηγούσε σ' εκείνη τη μικρή, ασφυκτικά γεμάτη, αίθουσα. Για να καταφέρουμε να φτάσουμε ως τη σκηνή, μόνο που δεν παλέψαμε. Κι εκεί, άδειες θέσεις υπήρχαν μόνο ανάμεσα στους μουσικούς και στον τούβλινο τοίχο, πίσω τους. Η μουσική ήταν αδιάφορη και η ζέστη ανυπόφορη, αλλά εκεί που είχαμε καθίσει, μπροστά σε όλο το ακροατήριο, δεν γινόταν να φύγουμε πριν από το τέλος. Όταν –πολύ αργά είναι η αλήθεια– η συναυλία τελείωσε και επιτέλους μπορέσαμε να ξεκολλήσουμε τα πονεμένα και ζεστά σώματά μας από τα καθίσματα, συνειδητοποιήσαμε ότι ο Γιόσι δεν ήταν πια μαζί μας. Το πώς κατάφερε να φύγει χωρίς να το πάρουμε είδηση παραμένει μέχρι σήμερα ένα ανεξιχνίαστο μυστήριο· κι αυτός πλάσμα με σάρκα και αίμα είναι όπως όλοι μας, δεν μπορεί να εξαϋλώθηκε ως δια μαγείας! Σίγουρα δεν ήταν μαγεία, αλλά οπωσδήποτε ήταν μια ιδιαίτερη τέχνη.

Του πατέρα μου του άρεσε να επαναλαμβάνει τα λόγια ενός παλιού καθηγητή του της φυσικής που έλεγε συχνά: «Δεν υπάρχει φαινόμενο που να μην μπορεί να αναχθεί σε αριθμούς». Σήμερα, η τραγωδία της τέχνης είναι ότι στερείται επιστήμης και η τραγωδία της επιστήμης ότι στερείται ψυχής. Διαβάζοντας τον

τίτλο του βιβλίου που έγραψε ο μεγάλος δάσκαλος του Ζεν, Ζε-άμι, *Η μυστική Παράδοση του Νο*², το μυαλό ενός δυτικού πηγαίνει αμέσως σε μια Ανατολή βυθισμένη μέσα στη γαλαζοπράσινη αιθάλη ενός τεκέ οπίου. Στην πραγματικότητα, τα μυστικά όπως και τα μυστήρια είναι απροσδιόριστα και ρομαντικά μόνο όσο παραμένουν ανεξερεύνητα. Σ' αυτό το εξαιρετικό βιβλίο, ο Γιόσι Όιντα μάς δείχνει πως στο παίξιμο του ηθοποιού τα μυστήρια και τα μυστικά είναι συνυφασμένα με μια συγκεκριμένη, λεπτομερή και ακριβέστατη επιστήμη, η οποία κατακτιέται μέσα από την τριβή και την εμπειρία.

Κατά τη συνήθειά του, μεταδίδει την ουσία της διδασκαλίας του με τόση ελαφρότητα και χάρη ώστε μαθαίνεις χωρίς να καταλάβεις πότε έμαθες. Οι δυσκολίες έχουν γίνει αόρατες. Όλα φαίνονται τόσο απλά, όμως δεν είναι έτσι. Στην Ανατολή, όπως και στη Δύση, *τίποτα δεν είναι απλό.*

Παρίσι, 1997

Εισαγωγή

Ο Γιόσι Όιντα είναι μοναδικός.

Η επαγγελματική του καριέρα άρχισε στην Ιαπωνία, πριν από πενήντα σχεδόν χρόνια. Στα πρώτα του βήματα ως ηθοποιός, εξερεύνησε το θέατρο Νο, αλλά και σύγχρονες μορφές έκφρασης, συμπεριλαμβανομένης της τσιλέορας. Μεγαλώνοντας συνέχισε να μελετάει και να ερμηνεύει διάφορα είδη γιαπωνέζικου παραδοσιακού θεάτρου (Νο, Καμπούκι, και το αφηγηματικό στυλ Γκινταΐου), αλλά και να παίζει σε έργα δυτικού τύπου. Επίσης συμμετείχε σε πειραματικές δουλειές με τον θεατρικό συγγραφέα Γιούκιο Μισίμα.

Λίγο πριν από τα σαράντα του χρόνια του έφυγε από την Ιαπωνία, για να πάει στην Ευρώπη. Είχε μόλις γνωρίσει έναν αλλοδαπό σκηνοθέτη, ονόματι Πίτερ Μπρουκ, που οι ιδέες του για το θέατρο τού φαίνονταν νέες και του είχαν εξάψει την περιέργεια. Παρόλο που ο Γιόσι δεν μιλούσε καμιά ευρωπαϊκή γλώσσα, ετοίμασε τις βαλίτσες του και πήρε το αεροπλάνο για το Παρίσι, και παρά το πρωτόγνωρο της «εξωτικής» αυτής κουλτούρας και την ανοίκεια προσέγγισή του για το θέατρο, ο Γιόσι παρέμεινε στη Γαλλία, και συνέχισε να ερευνά την τέχνη του. Με την πάροδο του χρόνου, έγινε μια από τις βασικές δυνάμεις του Διεθνούς Κέντρου Θεατρικής Δημιουργίας και συμμετείχε στις περισσότερες από τις παραγωγές του ορόσημα, όπως οι *Ik*, *Το συνέδριο των πουλιών*, η *Μαχαμπαράτα*, *Ο άντρας που...* Έπαιξε επίσης στον κινηματογράφο, σκηνοθέτησε θέατρο και οργάνωσε εργαστηριακά μαθήματα για ηθοποιούς, σε όλο τον κόσμο.

Δεν γνωρίζω κανέναν που να έχει το εύρος και το βάθος της παραστασιακής του εμπειρίας. Όχι μόνο στο θέατρο της Ανατολής και της Δύσης, αλλά και στο παραδοσιακό και στο πειραματικό θέατρο, στο βασισμένο πάνω σε κείμενο και στο αυτοσχεδιαστικό, στον κινηματογράφο και στη σκηνή, στο σώμα και στη φωνή, ως ηθοποιός, δάσκαλος και σκηνοθέτης. Αυτό το εξαιρετικό φάσμα ικανοτήτων και πρακτικής εμπειρίας είναι που τον καθιστούν μοναδικό και μοναδικά εξοπλισμένο να σχολιάσει την τέχνη του ηθοποιού.

Ο Γιόσι αναφέρεται συχνά στις τεχνικές, στις προσεγγίσεις και στις μεθόδους διδασκαλίας που εφαρμόζονται στις κλασικές θεατρικές παραδόσεις της Ιαπωνίας, καθώς αυτές αποτέλεσαν τη βασική του παιδεία.

Στο ιαπωνικό θέατρο υπάρχουν δύο βασικά είδη: το Νο και το Καμπούκι³. Αυτά γεννήθηκαν εδώ και αιώνες, διατηρούν, όμως, την απήχησή τους ως τις μέρες μας, παρά τον ανταγωνισμό του δυτικότροπου θεάτρου και της τηλεόρασης. Αυτά τα είδη, παρότι φέρουν ανάγλυφα τα σημάδια των αρχαίων καταβολών τους, δεν αποτελούν μουσειακά εκθέματα, ούτε αναπαριστούν χαμένες παραδόσεις. Πρόκειται για ζωντανές θεατρικές φόρμες που έχουν σταθερό κοινό.

Το Νο, που είδε το φως στις αρχές του 14ου αιώνα, κωδικοποιήθηκε από τον μεγάλο δάσκαλο Ζεάμι. Στην πραγματικότητα περιλαμβάνει δύο είδη: το Νο, αυτό καθεαυτό, και το Κυογκέν. Το Νο είναι ένα θέατρο μάσκας, έντονα στυλιζαρισμένο, που χαρακτηρίζεται από τελετουργικές χορευτικές κινήσεις, μουσική συνοδεία και ασυνήθιστους τονισμούς στη φωνή. Τα θέματά του είναι κατά κανόνα «μελαγχολικά» κι έχουν να κάνουν με το πένθος και την οδύνη της απουσίας, καθώς και με την αβεβαιότητα της ζωής και του έρωτα. Παρά τα μεγαλόπρεπα κοστούμια, το Νο είναι στην πραγματικότητα μινιμαλιστικό. Γυμνή σκηνή, συμβολικές χειρονομίες και μάσκες βοηθούν τον θεατή να βυθιστεί σε μια αποστασιοποιημένη τραγική ατμόσφαιρα, χωρίς να εμπλακεί πραγματικά στη θεατρική δράση. Στο Νο δεν υπάρχει έκφραση συναισθημάτων, ούτε άμεσες αντιπαραθέσεις, και τα θεαματικά εφέ είναι σπάνια.

Αντίθετα, το Κυογκέν είναι πιο πεζό, αφού αποτελείται από σύντομες φάρσες που εκθέτουν κωμικές περιπέτειες με ανέντιμους υπηρέτες, υποχόνδριες θεότητες, καταστάσεις που γενικά σατυρίζουν τις μικροατέλειες της καθημερινής ζωής. Σε μια παραδοσιακή παράσταση θεάτρου Νο, τα δύο είδη συνυπάρχουν πάνω στην ίδια σκηνή, καθώς έργα Νο και Κυογκέν εναλλάσσονται κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος.

Στο παρελθόν, κάθε πρόγραμμα παρουσιαζόταν μόνο μία φορά τη χρονιά. Δεν υπήρχε η έννοια της «σεζόν», ούτε της σειράς παραστάσεων. Μέσα σε μια μέρα, παρουσιάζονταν κανονικά πέντε έργα Νο –σοβαρά– εναλλάξ με τέσσερα Κυογκέν⁴ –κωμικά. Στις μέρες μας, αυτές οι ολοήμερες παραστάσεις σπανίζουν, αλλά η δομή τους εξακολουθεί να καθορίζει τα θέματα των έργων. Κατά παράδοση, το πρώτο έργο Νο μάς παρουσιάζει θεούς, το δεύτερο ζωντανεύει στη σκηνή ιστορίες πολεμιστών και το τρίτο έχει ως κεντρικό ήρωα ένα γυναικείο χαρακτήρα. Η τέταρτη ομάδα έργων παρουσιάζει άτομα (συνήθως γυναίκες) με μεγαλύτερη ψυχολογική πολυπλοκότητα από ό,τι οι προηγούμενοι ρόλοι. Γι' αυτό τον λόγο, τα έργα αυτά χαρακτηρίζονται συχνά ως έργα «τρελών γυναικών», αν και η ποικιλία των χαρακτήρων είναι, στην πραγματικότητα, μεγαλύτερη απ' ό,τι υπαινίσσεται αυτή η ονομασία. Η πέμπτη και τελευταία ομάδα αφηγείται ιστορίες με δαιμόνια. (Οι ίδιες κατηγορίες ισχύουν και στο Κυογκέν, με εξαίρεση την ομάδα «των γυναικών», η οποία δεν υπάρχει). Τα έργα είναι συνήθως αργά σε εξέλιξη και επιβλητικά, ενώ τα έργα με τους πολεμιστές, παρότι έχουν περισσότερο σωματικό δυναμισμό, δεν έχουν αντίστοιχο δραματικό βάθος. Προχωρώντας προς τις κατηγορίες των γυναικών και ειδικά των τρελών γυναικών, η δραματική πολυπλοκότητα και το συναισθηματικό αναταραχή αυξάνονται, ενώ το τελικό έργο με τους δαίμονες, είναι βίαιο, γρήγορο και σχετικά θεαματικό. Στις μέρες μας, ένα πρόγραμμα Νο περιλαμβάνει ένα με δύο έργα οποιασδήποτε κατηγορίας.

Το θέατρο Καμπούκι εμφανίστηκε τον 12ο αιώνα, και, όπως και το Νο, στις παραστάσεις του συνδυάζει τον χορό, το τραγούδι, τη μουσική, καθώς και υπέροχα κοστούμια. Σε αντίθεση

με το Νο, στόχος του Καμπούκι ήταν ένα μεγάλοπρεπο θέαμα που θαμπώνει το κοινό. Το κείμενο, επίτηδες μελοδραματικό και συναισθηματικό, μιλούσε για εραστές που αυτοκτόνησαν, για γενναίους (αλλά αδικημένους) σαμουράι που πολεμούσαν για τα δικαιώματά τους, και για παιχνίδια κομφών παλλακίδων. Τα προκλητικά γεγονότα, η ερωτική ομορφιά, ο τρόμος, ο πόνος, η απώλεια, όλα έπαιρναν σάρκα και οστά στο δεξιότεχνικό παίξιμο του ηθοποιού. Αυτή η δεξιότητα «παρουσιάζεται» έτσι ώστε να τη θαυμάσει το κοινό. Απ' αυτή την άποψη, η προσέγγιση του Καμπούκι είναι πολύ διαφορετική από εκείνη του Νο. Ενώ το Νο παίζει με τη λεπτομέρεια και την έμμεση υποδήλωση των συναισθημάτων, τα έργα του Καμπούκι σχεδιάζονται να επιδεικνύουν τη σωματική, φωνητική και συγκινησιακή δεξιότητα των ηθοποιών.

Μια «σεζόν» Καμπούκι κρατάει ένα μήνα, και το πρόγραμμα που παρουσιάζεται αντανάκλα την ιδιαιτερότητα του εν λόγω μήνα – παραδείγματος χάριν, το καλοκαίρι επιλέγονται συχνά έργα με φαντάσματα (ιστορίες που «παγώνουν» το αίμα), ή ιστορίες που φέρνουν στο νου τρεχούμενα νερά, για να ανακουφίσουν το κοινό από τη φρικτή ζέστη. Κανονικά, οι παραστάσεις Καμπούκι, που απαρτίζονται από διάφορα ετερόκλητα έργα, ξεκινάνε το πρωί και τελειώνουν το βράδυ. Μπορεί κανείς να καθίσει όλη τη μέρα, από την αρχή ως το τέλος, ή να μπαϊνοβγαίνει κατά βούληση. Μπορεί ακόμα και να πάρει μαζί το φαγητό του και να το φάει κατά τη διάρκεια της παράστασης. Στο πρόγραμμα της ημέρας δεν υπάρχουν επαναλήψεις. Δεν πρόκειται για μια απογευματινή παράσταση που την ακολουθεί μια βραδινή, αλλά για διαφορετικά έργα που ακολουθεί το ένα το άλλο. Μπορεί, παραδείγματος χάριν, το θέαμα να αρχίζει μ' ένα ιστορικό έργο τριών πράξεων, στο οποίο να εξιστορούνται οι πόλεμοι μιας παλιότερης εποχής, και, στη συνέχεια, το έργο αυτό να συνδυάζεται με μια κωμωδία ή μ' ένα πιο «ψυχολογικό» έργο που θα μιλάει για σύγκρουση καθήκοντος, άτυχους έρωτες και προσωπικές θυσίες. Και, τέλος, το θέαμα να κλείνει, με μια χορευτική παρουσίαση ανάλαφρη σε διάθεση αλλά εντυπωσιακή από τεχνική άποψη και πλούσια σε θεαματικά σκηνικά εφέ.

Εκτός από το Νο και το Καμπούκι, υπάρχει και η παραδοσιακή τέχνη του αφηγητή-παραμυθά που λέγεται *γκινταϊγού*, η οποία αναπτύχθηκε κατά τον 16ο αιώνα. Αυτή, μπορεί να υπάρχει ως αυτόνομη τέχνη, αλλά και ως συνοδευτική του θεάτρου μαριονέτας *Μπουνρακού*, ενώ, μερικές φορές (αλλά όχι πάντα), εμφανίζεται σε μερικά θεατρικά έργα του Καμπούκι, για να επεξηγήσει και να υποβοηθήσει τη θεατρική δράση. Σ' αυτή την περίπτωση, ο αφηγητής-παραμυθός κάθεται σε μια άκρη της σκηνής και αφηγείται τα γεγονότα με εξαιρετική φωνητική έκταση και συναισθηματική εμπλοκή. Δίπλα του κάθεται ένας ερμηνευτής *σαμσέν*⁵, που συνοδεύει με ευαισθησία τα λόγια και εντείνει ακόμα περισσότερο την ατμόσφαιρα.

Σ' αυτές τις ιαπωνικές θεατρικές φόρμες, οι όροι «ηθοποιός» και «παίξιμο» δεν υπάρχουν αυτόνομα έτσι όπως τις εννοούμε στη Δύση· κάθε είδος ερμηνείας στη σκηνή χαρακτηρίζεται ως «χορός», «τραγούδι» ή «λόγος». Το σύνολο αυτών των ικανοτήτων ένας δυτικός θα ονόμαζε «υποκριτική». Αυτό αντικατοπτρίζει τη φύση του παραδοσιακού ιαπωνικού θεάτρου, που είναι ένα είδος «ολικού θεάτρου» το οποίο ενσωματώνει την κίνηση, το λόγο και μια στυλιζαρισμένη χρήση της φωνής. Στη Δύση, το θέατρο είναι εξειδικευμένο: τους ηθοποιούς απασχολεί η υποκριτική, τους χορευτές ο χορός, και οι τραγουδιστές εστιάζουν στη μελωδική χρήση της φωνής. Αν εξαιρέσουμε το μουσικό θέατρο, πολύ λίγοι ερμηνευτές είναι υποχρεωμένοι να κατέχουν τις τεχνικές άλλων ειδών θεάματος. Ακόμα κι αν κάποια σπάνια άτομα διαπρέπουν εξίσου στο τραγούδι, στον χορό και στην υποκριτική, αυτά τα άτομα είναι εξαιρέσεις και επαινούνται ιδιαιτέρως για το γεγονός ακριβώς ότι είναι πολυτάλαντα. Για έναν Ιάπωνα ηθοποιό αντιθέτως, θεωρείται αυτονόητο πως θα τα κατέχει όλα. Αυτό, βέβαια, δεν σημαίνει ότι ένας Ιάπωνας ηθοποιός μπορεί, παραδείγματος χάριν, να ανταποκριθεί σε ένα ρόλο στη Royal Opera House του Λονδίνου· εδώ και αιώνες η όπερα και το μπαλέτο της Δύσης έχουν εξελιχθεί στους εξειδικευμένους τομείς τους και οι τρόποι φωνητικής εκφοράς και κίνησης είναι πολύ διαφορετικοί από αυτούς της Ιαπωνίας. Είναι όμως σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι ένας παραδοσιακός

ηθοποιός στην Ιαπωνία πρέπει να έχει μεγαλύτερη γκάμα φωνητικής και σωματικής έκφρασης από ό,τι ο δυτικός ηθοποιός, και ότι ο χορός αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της δουλειάς του ηθοποιού. Στο ιαπωνικό θέατρο, ο «χορός» είναι η οπτική έκφραση ενός ήρωα, μιας κατάστασης, μιας σχέσης, ενός συναισθήματος, πέρα από καθαρή κίνηση.

Με ρωτούν συχνά πώς άρχισε η συνεργασία μου με τον Όιντα. Στην πραγματικότητα αυτή υπήρξε κατά κάποιο τρόπο αναπόφευκτη, αφού η δουλειά μου στο θέατρο είναι συγγενική με του Γιόσι. Στο παρελθόν μαθήτευσα κοντά σε πολλούς μεγάλους δασκάλους στη Δύση και στην Ιαπωνία, και έκανα τις ίδιες ερωτήσεις με τον Όιντα για τη φύση της υποκριτικής. Κάποια στιγμή συστηθήκαμε, και μετά από πολλές συζητήσεις για το «παίξιμο» και την «εκπαίδευση του ηθοποιού» (και τις «επιλογές»... και τη «ζωή»... κ.τ.λ.), ο Γιόσι μου ζήτησε να τον βοηθήσω στο γράψιμο του αυτοβιογραφικού του έργου *Ο ακυβέρνητος ηθοποιός* (εκδ. ΚΟΑΝ, 2001). Και λίγο αργότερα αποφασίσαμε να γράψουμε το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας.

Όλα αυτά τα χρόνια που συνεργαζόμαστε με τον Γιόσι έχουμε περάσει πολλές ώρες συζητώντας. Προσωπικά αυτές οι συζητήσεις υπήρξαν απίστευτα πολύτιμες γιατί μου πρόσφεραν νέους τρόπους να βλέπω τον εαυτό μου και τη δουλειά μου. Οι συζητήσεις αυτές δεν ήταν ποτέ εύκολες. Ο Γιόσι σχεδόν ποτέ δεν υποστηρίζει μία θέση κάθετα. Αντίθετα, κάνει ερωτήσεις, διερευνά ή λέει μια φαινομενικά άσχετη ιστορία για ξιφασκία, Παρ' όλα αυτά, ακόμα και όταν διαφωνώ μαζί του, ή δεν καταφέρνω να καταλάβω τη σημασία των παρατηρήσεών του, τα ερωτήματα που ανακύπτουν με κάνουν να σκεφτώ πιο βαθιά αυτά που κάνω. Ο Γιόσι με έκανε να σταθώ και να επανεξετάσω τις απόψεις μου και τις μηχανικές αντιδράσεις μου. Στο τέλος έδωσα τις δικές μου απαντήσεις στα ερωτήματα που είχε θέσει. Αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο δουλεύει ο Γιόσι. Ποτέ δεν θα πει «Αν κάνεις το Α, θα συμβεί το Β». Απλώς θα θέσει το ερώτημα, ή θα προτείνει μια άσκηση, και θα αφήσει σε σένα να ανακαλύψεις τι μπορεί να συμβεί.

Η συμβολή μου σ' αυτό το βιβλίο ήταν να προσπαθήσω να σας δώσω μια γεύση για το είδος των συζητήσεων που είχα την τύχη να κάνω με τον Γιόσι. Δεν υπάρχουν αλάθητες συνταγές για άμεση επιτυχία, μόνο ερωτήματα και προτάσεις και ιστορίες και ασκήσεις. Καλή τύχη.

Σημείωση: Τα πλάγια γράμματα είναι δικές μου παρατηρήσεις, που συνήθως σχολιάζουν ή αποσαφηνίζουν τα λεγόμενα του Γιόσι Όιντα.

Λόρνα Μάρσαλ

Πρόλογος

του Γίοσι Οιντα

Την εποχή που ήμουνα παιδί, στην Ιαπωνία, οι ταινίες νίντζα ήταν εξαιρετικά δημοφιλείς, ιδιαίτερα ανάμεσα στα παιδιά. Όπως πολλοί φίλοι μου, έτσι και εγώ λάτρευα αυτές τις ταινίες και έτρεχα να τις δω, όποτε μου δινόταν ευκαιρία.

Σ' αυτές τις ταινίες, ένα από τα πιο ελκυστικά πράγματα για τα παιδιά ήταν η «μαγική» δύναμη του ήρωα. Για τον πολεμιστή νίντζα το σκαρφάλωμα σ' έναν επίπεδο τοίχο ή το περπάτημα στο ταβάνι ήταν παιχνιδάκι. Μπορούσε να βαδίζει πάνω στο νερό ή ακόμα και να γίνεται «αόρατος», αν ήθελε. Η μυστική του εκπαίδευση τού επέτρεπε να φέρνει εις πέρας εκατοντάδες επικίνδυνες αποστολές, όπως το να διεισδύει στο εχθρικό στρατόπεδο για να κατασκοπεύσει την κατάσταση ή το να περνάει απαρατήρητος από την άμυνα ενός φρουρίου για να απελευθερώσει τους αιχμάλωτους φίλους του.

Οι μαχητές νίντζα υπήρξαν πραγματικά, στη μεσαιωνική Ιαπωνία, έστω κι αν οι «δυνάμεις» τους δεν είχαν ύποτα το μαγικό. Ήταν πολεμιστές ειδικευμένοι στην κατασκοπία, στη διείσδυση και στη δολιοφθορά, οι οποίοι έφερναν εις πέρας αποστολές που φαινόταν αδύνατες, χάρη σε ειδικές τεχνικές και τεχνάσματα. Για παράδειγμα, όταν σκαρφάλωναν έναν τοίχο, είχαν γάντζους προσαρμοσμένους στα χέρια, και για να περπατήσουν πάνω στο νερό φορούσαν μικρά φουσκωτά «παπούτσια». Ήταν ντυμένοι στα μαύρα, για καμουφλάζ, και ρίχναν σκόνη στα μάτια των εχθρών τους, όταν ήθελαν να εξαφανιστούν γρήγορα. Η εκμάθηση αυτών των τεχνικών και η εξοικείωση μαζί τους απαιτούσε χρόνια εκπαίδευσης.

Φυσικά, στις ταινίες δεν δινόταν ποτέ αυτή η ορθολογική εξήγηση των ανδραγαθημάτων τους. Χάρη στην τεχνολογία του κινηματογράφου, οι νίντζα παρουσιάζονταν σαν όντα υπεράνθρωπα και μαγικά, προικισμένα με ασυνήθιστες δυνάμεις, ικανά να εμφανίζονται και να εξαφανίζονται, όποτε ήθελαν. Και βεβαίως όντα άκρως συναρπαστικά για ένα κοινό από πιτσιρικά.

Προτού καν φτάσω σε ηλικία να πάω στο σχολείο, είχα κιόλας μαγευτεί απ' αυτές τις ταινίες και έλεγα στη μητέρα μου ότι ήθελα να γίνω νίντζα. Πάνω απ' όλα, ήθελα να εξαφανίζομαι ως δια μαγείας. Το επαναλάμβανα συνέχεια στη μητέρα μου ζαλίζοντάς την μέχρι που επιτέλους βρήκε μια λύση. Μου έφτιαξε ένα σάκο από μαύρο ύφασμα, τον οποίο μου έδωσε λέγοντας: «Είναι το μαγικό μυστικό των νίντζα!»

Γρήγορα-γρήγορα, κουκουλώθηκα ολόκληρος με τον σάκο και γονάτισα στο πάτωμα. Η μητέρα μου αναφώνησε: «Πού είναι ο Γιόσι; Πού εξαφανίστηκε;»

Κατενθουσιάστηκα. Είχα τη δύναμη να γίνομαι αόρατος, και, μέσα μου, σκέφτηκα: «Επιτέλους, είμαι ένας νίντζα!».

Στη συνέχεια τράβηξα το μαύρο ύφασμα και «ξαναεμφανίστηκα από το πουθενά». Η μητέρα μου έμεινε μ' ανοιχτό το στόμα και είπε: «Α, Γιόσι! Εδώ είσαι! Πώς γινόταν και δεν σε έβλεπα;»

Και έτσι εξακολουθήσαμε αυτό το παιχνίδι για ένα διάστημα.

Μερικές εβδομάδες αργότερα, μια φίλη της μητέρας μου ήρθε να της κάνει επίσκεψη. Κρύφτηκα αμέσως μέσα στο μαγικό σάκο νίντζα, και η μητέρα μου αναφώνησε ως συνήθως: «Ο Γιόσι εξαφανίστηκε! Πού είναι;»

Τότε, η φίλη της έδειξε με το δάχτυλό της το σάκο: «Να τος!»

Εκείνη τη στιγμή κατάλαβα τι γινόταν και ξέσπασα σε κλάματα, ουρλιάζοντας: «Αυτός δεν είναι μαγικός σάκος, είναι κοροϊδία!»

Και έτσι εγκατέλειψα το όνειρό να γίνω μια μέρα νίντζα.

Η επόμενη φάση ήταν οι περούκες και το μακιγιάζ.

Σε ορισμένες τελετές στους σιντοϊστικούς⁶ ναούς τοποθετούνται πάγκοι που πουλάνε κάθε είδους εμπορεύματα, μεταξύ των οποίων περούκες και μάσκες για τα παιδιά. Περιττό να πω ότι

όλα αυτά με γούπευαν πολύ και πίεζα όλη την ώρα τη μητέρα μου να μου αγοράσει μια χάρτινη περούκα σαμουράι και μαύρη μελάνη, με την οποία θα ζωγράφιζα αγριωπά φρύδια στο μέτωπό μου. Και, για να τονίσω την ηρωική εικόνα μου, πρόσθετα ένα μούσι κι ένα μουστάκι. Έπαιζα επίσης και με μια χάρτινη περούκα γκέισας και με τα βαφτικά της μάνας μου. Άλειφα το πρόσωπό μου με μεγάλες ποσότητες λευκής πούδρας μέχρι που γινόμουν τελειώς αγνώριστος. Το αποτέλεσμα με ικανοποιούσε απόλυτα.

Στη συνέχεια ενοχλούσα ξανά τη μητέρα μου για να μου αγοράσει κάποιες από τις υποτυπώδεις μάσκες από πλαστικό ή χαρτί, που επίσης πουλούσαν στην είσοδο των ναών. Αφού γινόταν κι αυτό, έκανα επιδρομή στην γκαρνταρόμπα των γονιών μου. Και, τότε, φορώντας τις περούκες μου, τις μάσκες και τα κοστούμια, φανταζόμουν ότι είμαι εκατοντάδες διαφορετικά πρόσωπα: άρχοντας, γενναίος σαμουράι, όμορφη αλλά τραγική γκέισα και ούτω καθεξής. Ωρες ολόκληρες κορδωνόμουν μπροστά σ' έναν καθρέφτη, παριστάνοντας ότι είμαι όλοι αυτοί οι άνθρωποι.

Σήμερα είμαι σίγουρος ότι οι περούκες και το μακιγιάζ με τα οποία διασκεδάζα δεν ήταν τίποτα άλλο, στην πραγματικότητα, από διαφορετικές εκδοχές του μαύρου σάκου που μου είχε δώσει στην αρχή η μητέρα μου. Ένα μέσο να εξαφανιστώ. Ένας τρόπος να κρυφτώ, να χαθώ από το βλέμμα των ανθρώπων αντί να εκτεθώ μπροστά τους. Εννοείται ότι δεν ήμουν στην πραγματικότητα «αόρατος», αλλά το «εγώ» που έβλεπαν οι άλλοι δεν ήταν το «πραγματικό εγώ» μου. Με το μακιγιάζ και τις μάσκες, το «εγώ» γινόταν αόρατο.

Εφόσον προτιμούσα να είμαι «αόρατος», γιατί να διαλέξω να γίνω ηθοποιός, κάποιος που πρέπει να αποκαλύπτεται μπροστά στο κοινό; Για χρόνια έκανα στον εαυτό μου αυτή την ερώτηση, και τώρα, σιγά-σιγά, αρχίζω να καταλαβαίνω.

Εμένα, όταν παίζω, δεν μ' ενδιαφέρει να εκτιμηθεί η παρουσία μου ή να επιδείξω την τεχνική μου. Ο στόχος μου είναι, αντίθετα, μέσα από το παίξιμο ν' αποκαλυφθεί «κάτι άλλο», κάτι στο οποίο το κοινό δεν έχει πρόσβαση στην καθημερινή του

ζωή. Ο ηθοποιός δεν μπορεί να το παρουσιάσει αυτό, δεν είναι κάτι το οποίο φαίνεται, αλλά αν καταφέρει να παρακινήσει τη φαντασία του κοινού, αυτό το «κάτι άλλο» θα εμφανιστεί από μόνο του στο μυαλό του θεατή. Για να συμβεί αυτό, το κοινό δεν πρέπει να έχει την παραμικρή ιδέα τι κάνει ο ηθοποιός. Πρέπει να μπορεί να τον ξεχνά. Ο ηθοποιός πρέπει να εξαφανίζεται.

Στο θέατρο Καμπούκι υπάρχει μια χειρονομία που σημαίνει «κοιτάζοντας το φεγγάρι», όπου ο ηθοποιός δείχνει με το δείκτη του τον ουρανό. Ένας πολύ ταλαντούχος ηθοποιός εκτελούσε αυτή την κίνηση με χάρη και γοητεία. Το κοινό σκεφτόταν τότε: «Α, τι ωραία η κίνησή του!» θαυμάζοντας την ομορφιά της ερμηνείας του και την τεχνική του δεξιοτεχνία.

Ένας άλλος ηθοποιός έκανε την ίδια κίνηση, έδειξε το φεγγάρι. Το κοινό δεν παρατήρησε αν η κίνησή του είχε χάρη· το κοινό απλώς είδε το φεγγάρι. Εγώ προτιμώ αυτό το τελευταίο είδος ηθοποιού, αυτό που σε κάνει να δεις το φεγγάρι. Τον ηθοποιό που μπορεί να γίνει αόρατος.

Τα κοστούμια, οι περούκες και το μακιγιάζ δεν αρκούν για να επιτύχει κανείς αυτό το επίπεδο «εξαφάνισης». Οι νίντζα έπρεπε να εξασκήσουν χρόνια το σώμα τους για να μάθουν να γίνονται αόρατοι. Έτσι και οι ηθοποιοί πρέπει να δουλέψουν πολύ σκληρά για να εξελίξουν τα σώματά τους, όχι τόσο για να αποκτήσουν τεχνικές που θα μπορούν να επιδεικνύονται μπροστά στο κοινό, αλλά για να μάθουν να εξαφανίζονται.

Ο δάσκαλος Οκούρα, ένας φημισμένος δάσκαλος του Κιουγκέν, εξήγησε κάποτε τη σχέση ανάμεσα στο σώμα και τη σκηνή. Στα ιαπωνικά χρησιμοποιούμε τη λέξη *μποντάι* για να περιγράψουμε τη σκηνή· *μπον* σημαίνει «χορός» ή «κίνηση», και *τάι* σημαίνει «σκηνή». Κατά λέξη «ο τόπος/η σκηνή του χορού». Όμως, η λέξη *τάι* σημαίνει επίσης «σώμα», πράγμα που υποδηλώνει μια άλλη σημασία: «το σώμα του χορού». Αν διαλέξουμε αυτή την ερμηνεία της λέξης *μποντάι*, τι είναι τότε ο ηθοποιός; Ο Οκούρα λέει ότι το ανθρώπινο σώμα είναι «το αίμα του σώματος που χορεύει». Χωρίς αυτό η σκηνή είναι νεκρή. Από τη στιγμή που ο ηθοποιός βγαίνει στη σκηνή, η σκηνή αποκτάει ζωή: το «σώμα

του χορού» αρχίζει να «χορεύει». Κατά μία έννοια, ο ίδιος ο ηθοποιός δεν «χορεύει», αλλά μέσα από την κίνησή του κάνει τη σκηνή να «χορεύει». Η δουλειά του ηθοποιού δεν είναι να επιδείξει το εξαιρετικό ταλέντο του, αλλά αντίθετα να δώσει ζωή στη σκηνή. Από τη στιγμή που θα συμβεί αυτό, το κοινό αφήνεται να παρασυρθεί και συμμετέχει στον κόσμο που φτιάχνει η σκηνή· πιστεύει ότι βρίσκεται σε μια έρμηχη χαράδρα, ή μες στη μέση ενός πεδίου μάχης, ή οπουδήποτε αλλού στον κόσμο. Η σκηνή περιέχει όλες αυτές τις δυνατότητες: έργο του ηθοποιού είναι να τους δώσει ζωή.

Παρίσι, 1997

1 Αρχίζοντας

ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ

Ό,τι κι αν πρόκειται να κάνουμε, πριν αρχίσουμε είναι σημαντικό να καθαρίσουμε το χώρο στον οποίο θα δουλέψουμε. Να τον αδειάσουμε, να βγάλουμε από μέσα ό,τι είναι άχρηστο, και να τοποθετήσουμε τις καρέκλες και τα πράγματα που χρειαζόμαστε, στην περιφέρεια της αίθουσας. Μετά πλένουμε το πάτωμα. Αν στην αρχή της πρόβας οι ηθοποιοί αφιερώσουν λίγο χρόνο και προσπάθεια γι' αυτό, μεγαλώνουν οι πιθανότητες να πάει καλά η δουλειά που θα γίνει. Στην Ιαπωνία, στο θέατρο, στη θρησκεία και στις πολεμικές τέχνες παραδοσιακά χρησιμοποιούν αυτή την πρακτική.

Αυτό το καθάρισμα, όμως, δεν γίνεται μ' οποιονδήποτε τρόπο, απλώς και μόνο για να βγει η βρομιά, με δυο-τρεις μεζούρες απορρυπαντικού ή με ηλεκτρικές σκούπες. Η παραδοσιακή αγωγή, είτε πρόκειται για θέατρο είτε για θρησκεία είτε για πολεμικές τέχνες, εφαρμόζει τον ίδιο τρόπο καθαρισμού του πατώματος, εδώ και χιλιάδες χρόνια: κρύο νερό μόνο κι ένα βαμβακερό πανί, και απόλυτη συγκέντρωση σε μια συγκεκριμένη στάση υποχρεωτικά. Βρέχετε το πανί με κρύο νερό (χωρίς απορρυπαντικό), το στύβετε, και μετά, ενώ είναι ακόμα υγρό, το απλώνετε πάνω στο πάτωμα, και βάζετε πάνω τις παλάμες σας. Τα γόνατά σας δεν ακουμπάνε στο πάτωμα, μόνο τα χέρια και τα πέλματα πατάνε, έτσι ώστε το σώμα να σχηματίζει ένα «Λ». Στη συνέχεια, «περπατάτε» προς τα μπρος σπρώχνοντας το πανί στο πάτωμα. Κανονι-

κά, ξεκινάτε από μια άκρη του δωματίου και σπρώχνετε σε ευθεία γραμμή μέχρι την άλλη άκρη, χωρίς να σταματάτε. Όταν φτάσετε στον απέναντι τοίχο, σπκωνόσαστε, βρέχετε το πανί και ξαναρχίζετε σε έναν άλλο «διάδρομο». Σ' αυτή τη στάση τα ισχία είναι τετωμένα, κι έτσι ασκείτε το σώμα σας την ώρα που καθαρίζετε το πάτωμα. Όταν εκτελείτε αυτή την άσκηση, το μόνο που πρέπει να σας απασχολεί είναι αν καθαρίζετε καλά το πάτωμα. Δεν πρέπει να βιαζόσαστε, ν' αφαιρέσετε ή να σκέφτεστε άλλα πράγματα. Δεν πρέπει να μιλάτε στους άλλους. Όλα αυτά είναι αρκετά δύσκολα, αλλά συνιστούν μια πολύ καλή άσκηση συγκέντρωσης.

Στην παραδοσιακή βουδιστική φιλοσοφία υπάρχει η έννοια «σαμάντι», που αναφέρεται σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο βαθιάς συγκέντρωσης. Είναι πολύ απλό. Όταν διαβάζουμε ένα βιβλίο, συγκεντρωνόμαστε απλώς στην ανάγνωση αυτού του βιβλίου. Όταν πάμε για ψάρεμα, έχουμε απλώς την προσοχή μας συνεχώς στραμμένη στις κινήσεις και τα τινάγματα της πετονιάς. Όταν καθαρίζουμε το πάτωμα, απλώς καθαρίζουμε το πάτωμα.

Στην καθημερινή ζωή, όταν κάνετε μια απλή πράξη, θα πρέπει να προσπαθείτε να συγκεντρώνεστε τελείως σ' αυτό που κάνετε. Να προσπαθείτε να νιώσετε ότι σας περιβάλλει και σας στηρίζει η ενέργεια ολόκληρου του σύμπαντος. Συνήθως, οι σκέψεις μας περιπλανώνται προς όλες τις κατευθύνσεις: για παράδειγμα, όταν καθαρίζουμε το πάτωμα, «ξεχνάμε» αυτό που κάνουμε και χαζεύουμε, σκεφτόμαστε τι κάναμε την προηγούμενη, τη φασαρία που κάνουν οι γείτονες, ή αγχωνόμαστε για τον λογαριασμό του ηλεκτρικού που πρέπει να πληρώσουμε. Σ' αυτή την κατάσταση είναι αδύνατο να νιώσουμε ότι μας στηρίζει ολόκληρο το σύμπαν. Δεν έχει σημασία σε τι συγκεντρωνόμαστε, σημασία έχει να συγκεντρωνόμαστε ολοκληρωτικά. Αυτή η αναζήτηση της συγκέντρωσης μάς βοηθάει να επιτύχουμε το «σαμάντι». Από τη στιγμή που θα φτάσουμε σ' αυτή την κατάσταση, αρχίζουμε να διαισθανόμαστε ότι υπάρχει κάτι «παραπάνω» από την προσωπική μας ενέργεια. Υπάρχουμε σε δύο επίπεδα. Για παράδειγμα, τώρα διαβάζετε αυτό το βιβλίο. Ενώ συγκεντρώνετε στην «ανάγνωση» των λέξεων, συγχρόνως έχετε συναίσθηση των πραγμάτων που σας περιβάλλουν. Παρ' όλα

αυτά, η συναίσθηση των πραγμάτων που σας περιβάλλουν δεν σας αποσπά από την ανάγνωσή σας.

Προσπαθώ να κάνω αυτή την άσκηση στην καθημερινή μου ζωή: Όταν σπκωνομαι το πρωί και πλένω τα δόντια μου, προσπαθώ να συγκεντρωθώ στο βούρτσισμα των δοντιών. Αλλά, δυστυχώς, κάθε φορά κάτι με αποσπά. Στην αρχή, ναι, είμαι απόλυτα συγκεντρωμένος στο βούρτσισμα των δοντιών, αλλά στη συνέχεια πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται: «Να μην ξεχάσω να περάσω από την τράπεζα... Και μετά πρέπει να πάρω τηλεφώνω τον τάδε και τον δείνα... Λες το μετρό να είναι πήχτρα;...» Ομοίως, είναι εξαιρετικά δύσκολο να συγκεντρωθεί κανείς αποκλειστικά στο πλύσιμο του πατώματος. Παρ' όλα αυτά οι ηθοποιοί πρέπει να μπορούν να επιδίδονται σε οποιαδήποτε δραστηριότητα και με το εκατό τοις εκατό της συγκέντρωσής τους.

Απ' αυτή τη σκοπιά, το καθάρισμα δεν είναι απλώς μια «προετοιμασία» για τη δουλειά. Η λέξη «προετοιμασία» υποδηλώνει ότι αυτό που ακολουθεί, ό,τι θα κάνουμε είναι το πιο σημαντικό. Αυτό όμως δεν ισχύει στην περίπτωση μας. Η ίδια η πράξη του καθαρισμού έχει σημασία.

Αυτή η προσέγγιση στο καθάρισμα δεν περιορίζεται μόνο στον χώρο της δουλειάς. Πρέπει να βεβαιωθούμε επίσης ότι και το σώμα είναι στην ίδια κατάσταση ετοιμότητας. Στην Ιαπωνία, πριν από κάθε σημαντικό τουρνουά πολεμικών τεχνών, ή πριν από κάθε ιδιαίτερα σημαντική παράσταση θεάτρου Νο, οι αθλητές/ερμηνευτές ρίχνουν κρύο νερό στο κεφάλι τους. Αυτό δεν γίνεται απλώς για να πλυθούν, αλλά και για να καθαριστούν συμβολικά. Ομοίως, είναι ενδιαφέρον να παρατηρήσουμε ότι ένας μεγάλος αριθμός πολιτισμών στον κόσμο δίνει ιδιαίτερη σημασία στον τελετουργικό καθαρισμό. Στο Ισλάμ, πλένουν τα πόδια τους πριν μπουν στο τζαμί, και στο Σίντο, βρέχουν το στόμα και τα χέρια πριν μπουν στον ναό. Στον Χριστιανισμό, το βάπτισμα έχει συμβολική και τελετουργική σημασία. Ίσως αυτοί οι κανόνες πηγάζουν από την ανάγκη της εκπαίδευσης του πληθυσμού σε θέματα υγιεινής, αλλά τονίζουν επίσης, εξίσου, τη σημασία του καθαρισμού στη θρησκευτική πρακτική.

Η καθαριότητα και η αγνότητα είναι θεμελιώδεις αξίες για την ιαπωνική κουλτούρα. Φυσικά, η σημασία του πλυσίματος και του καθαρισμού, για την πρόληψη των ασθενειών, είναι γνωστή σ' ολόκληρο τον κόσμο. Στην Ιαπωνία, όμως, η συνήθεια του καθαρισμού του σώματος και του περιβάλλοντός μας, έχει μια πρόσθετη αξία, μια πνευματική διάσταση, που έχει τις ρίζες της στο σιντοϊστικό μύθο της δημιουργίας. Σύμφωνα μ' αυτόν τον μύθο, ο θεός Ισανάγκι έπλυνε το σώμα του, για να καθαριστεί, μετά από ένα ταξίδι στο επέκεινα των νεκρών. Καθώς καθάριζε το θεϊκό του δέρμα, βγάζοντας από πάνω του το μiasma του κάτω κόσμου, δημιουργήθηκαν διάφορες οντότητες, θεοί και όγκοι γης. Σ' αυτή την κοσμολογία, ο καθαρισμός συνδέεται με τη δημιουργία. Είναι μια θετική, δυναμική πράξη, και όχι μόνο ένας τρόπος για να ξεφορτωθούμε τη βρομιά.

Σε ορισμένες σιντοϊστικές αιρέσεις, η τελετή του καθαρισμού του σώματος παίρνει τη μορφή μπάνιου στη θάλασσα, ακόμα και μες στο καταχείμωνο. Αυτή η πρακτική, η οποία καλείται μισόγκι, αν δεν τελεσθεί στη θάλασσα, μπορεί να τελεσθεί σε οποιασδήποτε μορφής κρύο τρεχούμενο νερό, όπως ποτάμι, καταρράκτη ή ακόμα και ντους. Όταν αυτός που κάνει την τελετή μπει μέσα στο νερό, εκτελεί ειδικές ασκήσεις, που περιλαμβάνουν ψαλμωδίες και συγκέντρωση.

Για να μιλήσουμε με όρους της καθημερινής ζωής, ο καθαρισμός δείχνει σεβασμό του εαυτού μας, και προσφέρει στο πνεύμα και στο σώμα μας έναν ενεργητικό τρόπο προετοιμασίας για να εργαστούν πειθαρχημένα. Οι πολεμικές τέχνες και οι διάφορες θρησκευτικές πρακτικές επιμένουν όλες στη σημασία αυτού του καθαρισμού, όχι ως προκαταρκτικό για τη δράση, αλλά ως αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Έτσι, λοιπόν, ξεκινάμε την ημέρα δουλειάς, με εξονυχιστικό πλύσιμο του χώρου εργασίας και του σώματος. Α.Μ.

ΟΙ ΕΝΝΕΑ ΤΡΥΠΕΣ

Ετοιμάζω το σώμα δεν σημαίνει μόνο το καθαρίζω· πρέπει επίσης να το φροντίσω. Ιδιαίτερα τις «εννέα τρύπες». Σύμφωνα με την ιαπωνική παράδοση, το σώμα έχει εννέα τρύπες: δυο μάτια, δυο ρουθούνια, δυο αυτιά, ένα στόμα, μια τρύπα για την ούρηση, και μια για την αφόδευση. Όλες θέλουν φροντίδα.

Το μάτι

Το κοινό προσέχει πάρα πολύ τα μάτια των ηθοποιών, γι' αυτό οι τελευταίοι πρέπει να δείχνουν ιδιαίτερη φροντίδα στα μάτια τους. Για παράδειγμα, καλό είναι να πλένουμε τα μάτια μας με χλιαρό νερό. Βάζουμε το πρόσωπό μας μέσα στο νερό, ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας πολλές φορές, κοιτάμε πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά, και μετά τα γυρνάμε κυκλικά. Αφού πλύνουμε τα μάτια μας, μπορούμε να τους κάνουμε απαλό μασάζ. Κλείνουμε τα βλέφαρά μας, ακουμπάμε τις παλάμες των χεριών μας πάνω τους, και σπρώχνουμε πολύ απαλά τους λοβούς προς τα μέσα.

Στο θέατρο Καμπούκι, τα εκφραστικά μάτια θεωρούνταν πάντοτε ένα πολύ σημαντικό προτέρημα (από κει βγήκε και η έκφραση «μάτια ενός εκατομμυρίου γεν»). Με το πέρασμα των αιώνων, παγιώθηκε ένα πλήθος συμβάσεων ώστε τα μάτια να υποδηλώνουν ένα μεγάλο φάσμα συγκινήσεων. Για παράδειγμα, για να εκφράσει κανείς σεξουαλική γοητεία ρίχνει ένα πλάγιο βλέμμα, αντί να κοιτάξει κατάματα το άτομο που τον ενδιαφέρει. Αυτές οι συμβάσεις αποτελούν ένα σημαντικό κομμάτι της παράδοσης του Καμπούκι. Τα μάτια του ηθοποιού πρέπει να είναι σε θέση να συμμετέχουν ολοκληρωτικά στο παίξιμό του.

Ακόμα και σε άλλα είδη εκτός από το Καμπούκι, ο ηθοποιός θα πρέπει να έχει πλήρη συνείδηση του τι κάνουν τα μάτια του, για να παίξει καλά. Για παράδειγμα, θα πρέπει να είναι σε θέση να διαλέξει το με-σεν (γραμμή του βλέμματος). Αυτή περιλαμβάνει όχι μόνο την κατεύθυνση του βλέμματος αλλά και της εστίασης (συγκεντρωμένο βλέμμα, απλανές, κοντινό αντικείμενο, μα-

κρινό αντικείμενο). Υπάρχουν κι άλλα παραδοσιακά τεχνάσματα, όπως η σύμβαση «κοιτάζω το φεγγάρι». Έστω κι αν στο κοινό δίνεται η εντύπωση ότι ο ηθοποιός έχει τα μάτια του στραμμένα προς το φεγγάρι, στην πραγματικότητα, βλέπει το φεγγάρι με το πηγούνι του. Η κίνηση γίνεται έτσι μεγαλύτερη και πιο αληθινή.

Η σωστή χρήση των ματιών δεν έχει να κάνει μόνο με τη σωματική μας υπόσταση. Ας μην ξεχνάμε την έκφραση «πρέπει να βγάλεις τις παρωπίδες σου». Το μάτι μπορεί να δει αόρατα πράγματα, σαν να ήταν απτά αντικείμενα.

Μια φορά κι έναν καιρό ήταν ένας δάσκαλος που είχε έναν μαθητή. Και μια μέρα ο μαθητής πήγε στον δάσκαλο και του είπε: «Υπήρξατε εξαιρετικός δάσκαλος, και μου μάθατε πάρα πολλά χρήσιμα πράγματα. Θα ήθελα να σας εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου για τη βοήθειά σας. Έχω φέρει μαζί μου έναν πίνακα αξίας, ένα πολύτιμο κειμήλιο, που ανήκει στην οικογένειά μου εδώ και πολλές γενιές. Εγώ δεν ξέρω και πολλά από ζωγραφική, και από το να τον κρατήσω εγώ, νομίζω ότι είναι καλύτερα να τον δώσω σε σας. Να τον βάλετε στο σπίτι σας, να τον βλέπετε και να σας δίνει χαρά».

Ο δάσκαλος δέχτηκε τον πίνακα και τον κρέμασε στον τοίχο. Κάθισε να τον κοιτάξει και μετά από μια στιγμή, γύρισε προς τον μαθητή του και του είπε: «Σ' ευχαριστώ πολύ. Μου έδωσες έναν πραγματικό θησαυρό. Σε αντάλλαγμα, θα ήθελα να σου δώσω ως δώρο μερικά χρήματα».

Ο μαθητής εναντιώθηκε, λέγοντας: «Όχι, όχι! Δεν σας χάρισα αυτόν τον πίνακα για να μου δώσετε λεφτά. Απλά μου φάνηκε σωστό να σας χαρίσω τον θησαυρό μου».

Ο δάσκαλος καθυσάχασε τον μαθητή και του είπε: «Σε παρακαλώ, μην εξάπτεσαι. Κι εγώ, με τη σειρά μου, θέλω να σε ευχαριστήσω και να σου εκφράσω την εκτίμησή μου. Θέλω πολύ να πάρεις αυτά τα χρήματα».

Ο μαθητής σκέφτηκε για μια στιγμή και, στη συνέχεια, δέχτηκε τα χρήματα. Φεύγοντας, είπε: «Νιώθω πολύ ευτυχισμένος όσο σκέφτομαι ότι αυτός ο οικογενειακός μας θησαυρός θα βρισκείται στο σπίτι σας».

Μετά από μερικές μέρες, ένας αντικέρ επισκέφτηκε τον δάσκαλο. Βλέποντας τον πίνακα, αναφώνησε: «Φοβάμαι ότι σας κορόιδεψαν. Αυτός ο πίνακας είναι φτηνό αντίγραφο».

Ο δάσκαλος αρκέστηκε απλά να χαμογελάσει και απάντησε: «Το ξέρω. Σ' αυτόν τον τοίχο δεν έχω κρεμάσει το έργο ενός μεγάλου καλλιτέχνη, αλλά την καλή καρδιά του μαθητή μου. Δεν έχει καμία σημασία αν το δώρο που μου έδωσε είναι αντίγραφο, η καρδιά του είναι που μετράει».

Αν κανείς αρκестεί να «κοιτάξει» τον πίνακα, θα δει μόνο ένα αντίγραφο. Αλλά αν τον «δει» πραγματικά, τότε θα δει τη γενναϊόδωρη καρδιά του μαθητή.

Υπάρχουν δύο πλευρές στα πράγματα: η ορατή και η αόρατη. Όταν ασχολούμαστε με την ύλη, μπορούμε να δούμε αποκλειστικά την «υλική» πλευρά. Μπορούμε επίσης, αντίθετα, να προσπαθήσουμε ν' αντιμετωπίσουμε την ύλη σαν κάτι που περικλείει και ένα άλλο νόημα ή σαν κάτι που διαθέτει και μία άλλη διάσταση, δηλαδή σαν να υπάρχει κάτι πέρα και πίσω από την υλική μορφή.

Η μύτη

Είναι σημαντικό να εισπνέει κανείς αρκετό αέρα. Αν τα ρουθούνια του είναι βουλωμένα, μπορεί να εισπνέει και να εκπνέει μόνο από το στόμα, αλλά είναι προτιμότερη η εισπνοή απ' τη μύτη. Επιπλέον, υπάρχει μια παλιά γιαπωνέζικη παράδοση, η οποία συνδέει τα ρουθούνια με το «τρίτο μάτι». Δεν ξέρουμε τι ακριβώς είναι αυτό το «τρίτο μάτι», αλλά σύμφωνα με την παραδοσιακή δοξασία, η βουλωμένη μύτη επηρεάζει την ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε καθαρά τα πράγματα, καθώς και την ικανότητά μας να σκεφτόμαστε έξυπνα. Έτσι, αν θέλουμε να είμαστε σε απόλυτη εγρήγορση, πρέπει να διατηρούμε τη μύτη μας καθαρή, ώστε ο αέρας να μπορεί να κυκλοφορεί ελεύθερα. (Πιθανώς ένας από τους λόγους που νιώθουμε τόσο ανόητοι όταν είμαστε συναχωμένοι είναι ότι είναι βουλωμένη η μύτη μας).

Δεν αρκεί να διατηρούμε καθαρά τα ρουθούνια μας (δοκιμάστε να τα ξεπλύνετε με νερό), βοηθούν επίσης και οι μαλάξεις στα τοιχώματα της μύτης. Βάζουμε τα δάχτυλα πάνω από τα

ρουθούνια, και από τις δυο μεριές, και τα ανεβάζουμε σιγά-σιγά προς την καμάρα της μύτης στη συνέχεια, επαναλαμβάνουμε αυτή την κίνηση πάνω-κάτω, για αρκετή ώρα. Είναι ενδιαφέρον να σημειώσουμε πως, όταν είμαστε κουρασμένοι, πολλές φορές τρίβουμε ασυναίσθητα το πρόσωπό μας και, με την κίνηση αυτή, ανεβοκατεβάζουμε τα δάχτυλά μας κατά μήκος της μύτης μας.

Τα αφτιά

Και στα αφτιά πρέπει να κάνουμε μασάζ πού και πού. Για να μαλάξετε τα αφτιά σας, εντοπίζετε πρώτα το μικρό κομμάτι χόνδρου στο μπροστινό τμήμα του αυτιού, εκεί όπου το αφτί ενώνεται με το πλάι του προσώπου, και το τσιμπάτε απαλά. Στη συνέχεια, πιάνετε τον λοβό, ανάμεσα στον αντίχειρα και στον δείκτη, και κάνετε, πιέζοντας, μια κυκλική κίνηση. Έπειτα, προσπαθείτε να «μεγαλώσετε» το αφτί, τραβώντας το: προς τα κάτω, από τον λοβό, και προς τα πάνω, από το πτερύγιο, και προς τα πίσω, από το πλάι. Στη συνέχεια, πιάνετε ξανά τον λοβό και τον κουνάτε, κατά βούληση, προς όλες τις κατευθύνσεις. Στην Ιαπωνία, η παράδοση λέει ότι μεγάλος λοβός σημαίνει πλούτο και υγεία... οπότε τραβάτε χωρίς δισταγμό!

Κατόπιν, πιέζετε απαλά την παλάμη του χεριού πάνω σ' ολόκληρο το αφτί. Την κρατάτε πάνω του περίπου τρία δευτερόλεπτα και μετά απότομα απελευθερώνετε την πίεση. Ασχολείστε με το κάθε αφτί ξεχωριστά, και επαναλαμβάνετε δύο φορές τη διαδικασία. Στη συνέχεια, πάντα με την παλάμη του χεριού, διπλώνετε προς τα μέσα το εξωτερικό πτερύγιο του αυτιού. Κι ενώ η παλάμη του χεριού κρατάει το αφτί γυρισμένο, με τα δάχτυλα (που είναι προσανατολισμένα προς το πίσω μέρος του κρανίου) δίνετε μικρά χτυπηματάκια στη βάση του.

Το στόμα

Ας έρθουμε τώρα στο στόμα. Πέρα από το να πλένουμε τα δόντια μας, θα πρέπει να φροντίζουμε ιδιαιτέρως και τα ούλα μας, γιατί τα υγιή ούλα κρατάνε τα δόντια στη θέση τους. Το μασάζ

είναι τονωτικό και γι' αυτά. Με το στόμα κλειστό, τοποθετείτε την άκρη των δάχτυλών μας στο πάνω χείλος, κάτω ακριβώς από τη μύτη. Δώστε απαλά χτυπηματάκια σ' αυτή την περιοχή με την άκρη των δάχτυλών μας, και συνεχίστε με μια κυκλική κίνηση, στο πρόσωπο, μέχρι κάτω από τα μάλα. Έπειτα κατεβάστε τα δάχτυλα μέχρι το πιγούνι και συνεχίστε να μαλάζετε με τον ίδιο τρόπο τα ούλα της κάτω σιαγόνας.

Ο άνθρωπος έχει τρία είδη δοντιών: τους κυνόδοντες, τους κοπτήρες και τους τραπεζίτες. Οι κυνόδοντες είναι χαρακτηριστικοί των σαρκοφάγων, οι κοπτήρες των χορτοφάγων, και οι τραπεζίτες δημιουργήθηκαν για να αλέθουν σπόρους. Η αναλογία τους μέσα στο στόμα είναι μια ένδειξη για το ποια πρέπει να είναι η διατροφή του σώματος. Ένας γνωστός δάσκαλος του αϊκίντο είχε πει πως, σε σύνολο τριάντα δύο δοντιών, τέσσερα είναι κυνόδοντες, δηλαδή ποσοστό ένα στα οκτώ. Αφού μόνο το ένα όγδοο των δοντιών μας προορίζεται για να τρώμε κρέας, μόνο το ένα όγδοο της διατροφής μας θα πρέπει να έχει ως κύριο συστατικό το κρέας.

Ο πρωκτός

Όσον αφορά την καθαριότητα, δεν υπάρχει κάτι συγκεκριμένο να ειπωθεί για τις δύο τρύπες της ούρησης και της αφόδευσης. Ωστόσο, η περιοχή γύρω από τον πρωκτό είναι σημαντική για άλλους λόγους.

Στην Ιαπωνία, όλες οι παραδοσιακές πολεμικές τέχνες και όλα τα παραδοσιακά είδη θεάτρου ζητούν να διατηρείται ο πρωκτός σφιγμένος κατά τη διάρκεια της δουλειάς. Φυσικά, στην καθημερινή ζωή, τον διατηρούμε χαλαρό. Εξάλλου, ακόμα και κατά τη διάρκεια της παράστασης, δεν είναι απαραίτητο να τον σφίγγουμε όλη την ώρα, αλλά μόνο στις σημαντικές στιγμές, όταν πρέπει να δώσουμε ένα δυνατό χτύπημα ή να υψώσουμε τη φωνή μας με μεγάλη ένταση. Το δυνατό σφίξιμο του πρωκτού τροφοδοτεί με ενέργεια το σώμα και τη φωνή, και η δράση μας κερδίζει σε ισχύ και διάρκεια. Στην καθημερινή ζωή, το σφίξιμο του πρωκτού, όταν προσπαθούμε να ση-

κώσουμε ή να σπρώξουμε ένα βαρύ αντικείμενο, μας βοηθάει να προστατέψουμε το σώμα μας από την υπερβολική προσπάθεια.

Όταν σφίγγουμε τον πρωκτό μας, στρέφουμε την προσοχή μας προς αυτή την περιοχή. Εγώ προσωπικά όταν εκτελώ αυτή την άσκηση νιώθω κάτι σαν «ηλεκτροπληξία». Ίσως να ανοίγει ένα είδος «καναλιού» στο σώμα μου, αφήνοντας να εισρεύσει ενέργεια απέξω. Κατά κάποιο τρόπο, η περιοχή αυτή είναι ένα σημείο εισόδου της ενέργειας στο σώμα.

Σε ένα είδος θιβετιανών ιερών εικόνων (*τάντρα*) εμφανίζεται συχνά ένα φίδι στην περιοχή του πρωκτού. Κάτι παρόμοιο συναντάμε και σε μια αρχαία κινεζική ταοϊστική εικόνα με έναν καθισμένο άνθρωπο. Δίπλα στη βάση της σπονδυλικής στήλης, βλέπουμε τη ρόδα ενός νερόμυλου· μοιάζει με μια μεγάλη ρόδα λούνα-παρκ, με άδειους κουβάδες που κατεβαίνουν, βουτάνε μέσα στο ποτάμι, και βγαίνουν γεμάτοι νερό. Σ' αυτή την εικόνα, το νερό συμβολίζει τη σωματική ενέργεια που, καθώς ανεβαίνει κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, προσφέρει εσωτερική ευεξία. Ανάλογη, είναι στην ινδική γιόγκα, η έννοια του «φιδιού της ενέργειας» (του λεγόμενου Κουνταλί), που κι αυτό θεωρείται ότι ανεβαίνει κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και γεννάει πνευματική ενέργεια.

Υπάρχει κάτι ανάλογο στους αφρικανικούς χορούς, όπου η περιοχή γύρω από τον πρωκτό είναι πολύ δραστήρια. Οι χορευτές μπορούν και κάνουν τη σπονδυλική τους στήλη να ταλαντεύεται σαν φίδι, με μια κίνηση η οποία ξεκινάει από τον κόκκυγα (ιερό οστό) που βρίσκεται κοντά στον πρωκτό. Ο κόκκυγας ταλαντεύεται μπρος-πίσω, και η υπόλοιπη σπονδυλική στήλη συμπαρασύρεται σε μια κυματιστή ανωδική ταλάντωση. Παρόλο που πρόκειται για καθαρά σωματική δράση, πιστεύω ότι διαθέτει και μια άλλη διάσταση· βελτιώνει την κυκλοφορία της εσωτερικής ενέργειας.

Αφού φροντίσετε τις «εννέα τρύπες» σας, μπορούμε να στρέψουμε την προσοχή μας και σε άλλα σημαντικά μέρη του σώματός μας.

ΤΑ ΑΛΛΑ ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η σπονδυλική στήλη

Σε οποιαδήποτε κίνηση της σπονδυλικής στήλης (όπως η ταλάντωση στον αφρικανικό χορό) το νευρικό σύστημα συμμετέχει ολόκληρο. Σχεδόν όλα τα νεύρα του σώματος περνάνε μέσα από την σπονδυλική στήλη για να καταλήξουν από τον εγκέφαλο στα άκρα. Αν η στήλη είναι σε καλή κατάσταση και όλοι οι σπόνδυλοι κινούνται ελεύθερα, τα νεύρα λειτουργούν καλύτερα, οι αισθήσεις και η συνείδηση οξύνονται. Κατά κάποιο τρόπο, οι κινήσεις της σπονδυλικής στήλης κάνουν ένα είδος μασάζ σ' όλο το νευρικό σύστημα.

Γι' αυτό τον λόγο είναι πραγματικά σημαντικό να εξασκούμε τη σπονδυλική μας στήλη, ώστε κάθε σπόνδυλος να παραμένει ανεξάρτητος και ελεύθερος, και τα νεύρα να μην μπλοκάρονται από τους μυς. Οι περισσότερες ασκήσεις κατά τις οποίες κινούμε προσεκτικά τη σπονδυλική στήλη και της κάνουμε «στρέτσινγκ», είναι ωφέλιμες.

Καθείστε άνετα στο πάτωμα, με τα πόδια απλωμένα χαλαρά μπροστά σας, όπως κάνουν τα μωρά. Στη συνέχεια, προσπαθείστε να χώσετε την άκρη του κόκκυγα κάτω από το σώμα σας. Η λεκάνη γέρνει ελαφρά προς τα πίσω. Μετά, οδηγήστε τον κόκκυγα προς την αντίστροφη κατεύθυνση, αφήνοντάς τον να κινηθεί «έξω» προς τον ουρανό. Η λεκάνη θα ανταποκριθεί γέροντας ελαφρά προς τα εμπρός. Συνεχίστε αυτή την παλινδρόμηση για λίγη ώρα. Μερικές φορές βοηθάει αν σκεφτείτε: «μπρος... πίσω... μπρος... πίσω». Στη συνέχεια, αφήστε την κίνηση να ταξιδέψει σταδιακά ανεβαίνοντας τη σπονδυλική στήλη μέχρι να αρχίσει να κινείται και το στέρνο. Τώρα πάει «πάνω... κάτω... πάνω... κάτω...». Το σημαντικότερο σε αυτή την άσκηση είναι να κρατήσετε τη σπονδυλική στήλη πολύ μαλακή και χαλαρή. Δεν έχει νόημα να βάλετε μεγάλη ενέργεια σ' αυτή την άσκηση, το σημαντικό είναι να ξεκινήσετε σωστά την κίνηση από το άκρο του κόκκυγα και να την αφήσετε να εξαπλωθεί μέχρι το στέρνο, συμπαρασύροντας μαζί της ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη.

Έχετε δει πώς ο σκύλος κρύβει τελείως την ουρά στα σκέλια όταν φοβάται, και πώς τη σηκώνει ολόρθη, όταν τα πράγματα πάνε καλά. Ο σκύλος εκφράζει τα αισθήματά του με τις κινήσεις του κόκκυγα. Η ταλάντωση του κόκκυγα και το ξεδίπλωμα αυτής της κίνησης κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης, μέχρι τον λαιμό και το κεφάλι, δίνει, κατά κάποιο τρόπο, μεγαλύτερη αίσθηση «εγρήγορης».

Όταν δουλεύετε με τη σπονδυλική σας στήλη, να φαντάζεστε ότι είστε ένα τεράστιο ευέλικτο φίδι. Ή μπορεί, καθώς κινείστε, να φανταστείτε την ενέργεια να ανεβαίνει κατά μήκος της σπονδυλικής σας στήλης. Ακόμα κι όταν απλώς στέκεστε όρθιοι, μπορείτε να φανταστείτε την ενέργεια της γης να ποτίζει το σώμα σας μέσα από τα πέλματα των ποδιών. Ό,τι κι αν κάνετε, πρέπει να αποφύγετε οι κινήσεις σας να καταλήξουν μηχανικές. Αφεθείτε στη φαντασία σας.

Το χάρα

Όταν οι Ιάπωνες μιλάνε για το χάρα, αναφέρονται σε εκείνη την περιοχή του σώματος που βρίσκεται μερικά εκατοστά κάτω από τον ομφαλό. Πρόκειται για το κέντρο βάρους του ανθρώπινου σώματος, που με δυτικούς όρους αντιστοιχεί στην «κοιλιά». Αλλά η ιαπωνική λέξη «χάρα» σημαίνει κάτι παραπάνω από ένα απλό μέρος του σώματος: είναι ο πυρήνας ολόκληρου του όντος. Το κέντρο της δύναμής του, της υγείας του, της ενέργειας, της ακεραιότητάς του, της σχέσης του με τον κόσμο και το σύμπαν. Ένα δυνατό χάρα δεν είναι μόνο ουσιαστικής σημασίας για μια υγιή ζωή, αλλά είναι και αδύνατο να εκπαιδευτεί κανείς σ' οποιοδήποτε σωματικό ή πνευματικό τομέα (όπως στις πολεμικές τέχνες, στον διαλογισμό ή στο θέατρο) χωρίς να ενεργοποιήσει αυτή την περιοχή. Κατά συνέπεια, κάθε εκπαίδευση σ' αυτούς τους τομείς περιλαμβάνει ασκήσεις που έχουν σαν στόχο ν' αναπτύξουν και να δυναμώσουν το χάρα. Α.Μ.

Ένας τρόπος να προετοιμαστεί και να δυναμώσει το χάρα είναι να γίνει μασάζ στην περιοχή, αφού, παραδόξως, το «δυνατό» χάρα είναι μαλακό. Αν, όταν ξεκινήσουμε να μαλάζουμε το χάρα, αισθανθούμε κάποιο κόμπο ή σφίξιμο ή πόνο σε ένα σημείο όταν το

αγγίζουμε, πιέζουμε πολύ απαλά, για να το χαλαρώσουμε. Αρχικά ενώνουμε τα δάχτυλά μας, έτσι που να σχηματίζουν κάτι σαν μικρό φτυάρι. Με την άκρη των δαχτύλων μας (εκτός από τους αντίχειρες), πιέζουμε απαλά την περιοχή που είναι κάτω από τον αφαλό, κάνοντας μια κυκλική κίνηση, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού (για παράδειγμα, ξεκινάμε με τα χέρια στ' αριστερά, τα κατεβάζουμε κάτω από τον αφαλό, στη συνέχεια τα ανεβάζουμε πηγαίνοντάς τα προς τα δεξιά, και κλείνουμε τον κύκλο στο ύψος της μέσης). Συνεχίζουμε να κάνουμε μασάζ μέχρι να καλύψουμε όλη την κοιλιακή χώρα, την οποία θα πρέπει να αισθανόμαστε, στη συνέχεια, απαλή και ελαστική σαν ζύμη ψωμιού. Αν ένα συγκεκριμένο κομμάτι παραμένει αφύσικα σκληρό, συνεχίζουμε να το πιέζουμε απαλά μέχρι να χαλαρώσει.

Τα χέρια

Σύμφωνα με τους ειδικούς του βελονισμού, μερικά σημεία στο πλάι των δαχτύλων των χεριών και των δαχτύλων των ποδιών συνδέονται απευθείας με το κέντρο του σώματος. Λειτουργούν σαν «κανάλια» που συνδέουν το κέντρο της ενέργειας με τον εξωτερικό κόσμο. Αν μαλάξετε αυτά τα άκρα ή αν τα υποβάλλουμε σε κάποιο «σοκ», κάνετε το ίδιο και στο εσωτερικό σύστημα ενέργειας σας. Έτσι, όταν χτυπάμε τα πόδια μας ή όταν κάνουμε παλαμάκια για αρκετή ώρα, αυτά τα ακραία σημεία διεγείρονται. Τα «κανάλια» ανοίγουν και νέα ενέργεια μπαίνει απ' έξω.

Οι πιστοί μιας ιαπωνικής σέκτας χτυπούν παλαμάκια κάθε πρωί, για μισή ώρα, για να βελτιώσουν την υγεία τους. Οι Κινέζοι, από τη μεριά τους, θεωρούν ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στη χρήση των χεριών και στη σωματική ευεξία. Όντως, κινήσεις επαφής των δύο χεριών συναντώνται σε πολλές θρησκευτικές παραδόσεις. Στον σιντοϊσμό, χτυπούμε παλαμάκια για να επικαλεστούμε τα πνεύματα. Στον χριστιανισμό και στον βουδισμό, ενώνουμε τις παλάμες μας για να προσευχηθούμε.

Αν τοποθετήσετε τα χέρια σας σε απόσταση δέκα περίπου εκατοστών το ένα από το άλλο, και αργά-αργά τα πλησιάσετε λίγο (σε απόσταση πέντε εκατοστών), για να τα απομακρύνετε στη συ-

νέχεια και να πάρουν πάλι την αρχική τους θέση, μπορείτε να αισθανθείτε κάτι σαν ένταση ανάμεσα στις δύο παλάμες, σαν λάστιχο ή σαν ένα είδος μαγνητικής δύναμης. Κάτι μοιάζει να βρίσκεται εκεί.

Επίσης, όλοι θα έχουμε παρατηρήσει ότι, όταν πονάει το στομάχι μας, βάζουμε ενστικτωδώς το χέρι πάνω στην κοιλιά μας. Ή ό,τι όταν έχουμε πονόδοντο, πιάνουμε με τη χούφτα το σαγόι μας. Όντως, κάθε πόνος προκαλεί, σχεδόν αυτόματα, μια «επί-θεση» των χεριών. Άρα, ασυνείδητα, γνωρίζουμε ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην επαφή του χεριού και στην ανακούφιση του πόνου ή της αδιαθεσίας. Προσωπικά, πιστεύω ότι υπάρχει ένα είδος ενέργειας που ακτινοβολούν τα χέρια μας, η οποία είναι ικανή να ανακουφίσει τον πόνο ή να καταπραΰνει την αρρώστια, και πως το να χτυπάει κανείς παλαμάκια ή να ενώνει τις παλάμες τού επιτρέπει να διεγείρει ή να επαναφορτίσει αυτή την ενέργεια. Γι' αυτό τον λόγο εμφανίζονται αυτές οι πρακτικές στις θρησκευτικές παραδόσεις.

Η εξάσκηση των χεριών αποδεικνύεται σημαντική και για έναν ακόμα λόγο. Όλοι γνωρίζουμε ότι ενδέχεται με το γήρας να επέλθει απώλεια μνήμης, ακόμα και άνοια. Έρευνες Ιαπώνων επιστημόνων οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το πρόβλημα αυτό έχει να κάνει ως ένα βαθμό με τη μειωμένη «άσκηση» του εγκεφάλου, και όχι τόσο με κάποια φυσιολογική διαδικασία του γήρατος. Για, να θεραπεύσουν λοιπόν αυτή την κατάσταση, επινόησαν μερικές απλές ασκήσεις. Μια από αυτές περιλαμβάνει κινήσεις με τα χέρια, με ιδιαίτερη έμφαση στα δάχτυλα. Το να κουνάει, όμως, κανείς αφηρημένα τα δάχτυλά του δεν θα φέρει κανένα αποτέλεσμα· το σημαντικό είναι να ξυπνήσει η φαντασία. Για παράδειγμα, μπορεί κανείς να φανταστεί ότι οι κινήσεις που κάνει είναι να βάζει μπιζέλια σε σειρές, ή να τοποθετεί λουλούδια σε βάζα. Πρόκειται για απλές κινήσεις, που καθώς συνηθίζονται με το σώμα, έχουν ως συνέπεια τη διεγερση του εγκεφάλου. *Το να κάνει κανείς αυτή την άσκηση χωρίς να χρησιμοποιεί τη φαντασία, δεν έχει κανένα νόημα.*

ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ ΠΙΝΕΛΙΕΣ

Στην Ιαπωνία, όταν εκτελούμε πνευματικές ασκήσεις, φοράμε ειδικές «στολές». Στο Σίντο, τα ρούχα αυτά είναι άσπρα, ενώ στον βουδισμό είναι, συνήθως, κόκκινα ή κίτρινα. Κατ' αντιστοιχία, κι εγώ θεωρώ καλό να φοράμε μια ειδική «στολή» για να δουλεύουμε. Η εκπαίδευση δεν είναι συνέχεια της συνηθισμένης καθημερινότητας, πρόκειται για κάτι διαφορετικό. Η «στολή» με βοηθάει να τονίσω αυτό το διαχωρισμό. Με την ίδια λογική είναι καλό να έχουμε ένα ξεχωριστό μέρος για την προσωπική μας εξάσκηση.

Άρα, για να ξεκινήσουμε την άσκηση, πηγαίνουμε σ' ένα ιδιαίτερο μέρος το οποίο έχουμε καθαρίζει από πριν, εξαγνίζουμε το σώμα μας βουτώντας το μέσα σε κρύο νερό, φοράμε ειδικά ρούχα, και, τότε, είμαστε έτοιμοι να δουλέψουμε.

2 Κινώντας

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να μάθει ένας ηθοποιός είναι η γεωγραφία του σώματός του. Πρέπει να ξεκινήσει εξερευνώντας τη σπονδυλική του στήλη, στη συνέχεια ν' ανακαλύψει τα πόδια και τέλος τα χέρια. Πρακτικά, ξεκινάμε δουλεύοντας την όρθια στάση και μετά την αναπτύσσουμε κάνοντας κινήσεις καθόδου και ανόδου. Στη συνέχεια, εξερευνούμε την καθιστή στάση, και περνάμε, στο τέλος, στο βάδισμα, που μας δίνει τη δυνατότητα να πηγαινοερχόμαστε άνετα.

Η εκμάθηση της γεωγραφίας του σώματος δεν ισοδυναμεί με το να εκτελούμε απλώς ασκήσεις, ή με το ν' αποκτήσουμε μια καινούργια σωματική γλώσσα, όσο ενδιαφέρουσα κι αν είναι αυτή. Η εκμάθηση αυτή έχει να κάνει κυρίως με την όξυνση της συνείδησης της κίνησης. Ακόμα και στην απλή όρθια στάση, οι παραμικρές ζώνες έντασης ή ανισορροπίας επηρεάζουν όχι μόνο την κινητική μας ευχέρεια και την εξωτερική μας εμφάνιση, αλλά και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Και η απειροελάχιστη μεταβολή του σώματος δημιουργεί μια διαφορετική εσωτερική πραγματικότητα.

Η ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ

Αν θέλουμε ν' αντιλαμβανόμαστε αυτές τις λεπτές μεταβολές, θα πρέπει να γνωρίζουμε, ανά πάσα στιγμή, πού ακριβώς βρίσκεται το σώμα μας. Για παράδειγμα, πού είναι τα πέλματά μας;

Φυσικά, είναι στην άκρη των ποδιών μας, αλλά τι σχέση έχουν με το υπόλοιπο σώμα μας και τις αισθήσεις σας;

Εγώ χρησιμοποιώ τέσσερις βασικές στάσεις των ποδιών, και σ' αυτές εξετάζω τι αισθάνεται το σώμα μου. Κατ' αρχάς, την όρθια στάση με τα πέλματα να ακουμπάνε. Τι αισθήματα σας δημιουργεί; Στη συνέχεια, με τα πόδια ανοιχτά, πέντε με εφτά εκατοστά το ένα από το άλλο. Για τον περισσότερο κόσμο, αυτό το άνοιγμα αντιστοιχεί με το φάρδος των ισχίων. Πρέπει να αισθάνεστε το σημείο στο οποίο τα οστά του μπρού ενώνονται με την άρθρωση του ισχίου, στο πάνω μέρος του ποδιού, και στη συνέχεια να αφήσετε τη σκέψη σας να ακολουθήσει αυτό το σημείο μέχρι το πάτωμα. Καταλήγετε έτσι σε μια απομάκρυνση των πελμάτων, περίπου πέντε με εφτά εκατοστά στους άντρες και έξι με εννέα εκατοστά στις γυναίκες. *(Τις περισσότερες φορές, οι ασκούμενοι κάνουν λάθος σ' ό,τι αφορά αυτή την απόσταση· είτε θεωρούν την απόσταση των ισχίων τους πολύ πιο μεγάλη απ' ό,τι είναι στην πραγματικότητα, είτε χρησιμοποιούν ως μέτρο το κόκαλο που προεξέχει στο πάνω μέρος της λεκάνης, αντί για το σημείο όπου το κόκαλο του ποδιού ενώνεται με τη λεκάνη. Α.Μ.).* Όταν βρείτε τη σωστή θέση, αφεθείτε να νιώσετε την αίσθηση που σας προκαλεί.

Η επόμενη στάση αντιστοιχεί σε απομάκρυνση των ποδιών ίση με το πλάτος των ώμων. Μ' αυτόν τον τρόπο σχηματίζετε ένα είδος ορθογώνιου στο χώρο.

Η τελευταία στάση αντιστοιχεί σε άνοιγμα των ποδιών μεγαλύτερο του φάρδους των ώμων. Αυτή η στάση συναντάται συχνά στις πολεμικές τέχνες, αφού εξασφαλίζει μια σταθερή και δυναμική γείωση στο έδαφος.

Αφού εξερευνήσετε τις τέσσερις αυτές διαφορετικές στάσεις, επιλέγετε αν τα πέλματά σας θα είναι παράλληλα ή υπό γωνία σαρανταπέντε μοιρών. Η ακρίβεια έχει σημασία.

Σχεδόν σ' όλα τα θεατρικά είδη στον κόσμο έχει σημασία να είναι «μακρυσά» η σπονδυλική στήλη, όχι όμως και άκαμπτη. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να το πετύχετε αυτό. Ένας απ' αυτούς είναι να φανταστείτε πως η αίσθηση του εαυτού σας βυθίζεται στα έγκατα της γης, ενώ, συγχρόνως, ο αυχένας μας μα-

κραίνει, σχεδόν λες και το κρανίο μας τραβιέται στον ουρανό. Πρέπει, επίσης, η κάτω άκρη του στέρνου μας να χαμηλώνει ελαφρά, χωρίς όμως ο θώρακας να χώνεται προς τα μέσα.

Όταν πήγα με τον Πίτερ Μπρουκ στην Αφρική, για πολλές μέρες διασχίζαμε την έρημο της Σαχάρας. Ένα μέρος όπου δεν υπήρχαν ούτε δέντρα, ούτε βουνά, ούτε τηλεγραφικοί στύλοι, ούτε άνθρωποι. Μόνο ο ουρανός, η επίπεδη γη και η γραμμή του ορίζοντα, προς όλες τις κατευθύνσεις. Τότε ένιωσα χαμένος μες στην απεραντοσύνη του κόσμου που με περιέβαλλε.

Άρχισα, λοιπόν, να διερευνώ διάφορους τρόπους να τοποθετήσω το σώμα μου, που να μου επιτρέπουν να υπάρχω μέσα σ' αυτή την κενή απεραντοσύνη. Η όρθια στάση δεν ήταν η κατάλληλη. Κάτι δεν πήγαινε καλά. Η δεύτερη δοκιμή που έκανα ήταν να ξαπλώσω στο έδαφος, που ήταν γεμάτο πετραδάκια, και έτσι ξαπλωμένος όπως ήμουνα, κοίταξα τον ουρανό. Είχα την αίσθηση ότι είχα γίνει ένα με τη γη της ερήμου, χωμένος μες στο χώμα σαν νεκρός. Δεν είχα πια ατομικότητα. Στο τέλος, κάθισα με ίσια την πλάτη και συγκέντρωσα την ενέργειά μου στο *χάρα*. Εκείνη τη στιγμή, ένιωσα ξαφνικά ότι είχα μια καινούργια μορφή ύπαρξης, αιωρούμενος μεταξύ ουρανού και γης, ενώνοντας τον ουρανό με τη γη, σαν γέφυρα. Μετά από πολλές δοκιμές, είχα βρει τη θέση που μου επέτρεπε να υπάρχω τέλεια μέσα σ' αυτόν τον ιδιαίτερο χώρο.

Όρθιοι, με τα πόδια ανοιχτά όσο και οι ώμοι, προσπαθούμε να φανταστούμε ότι το δέρμα μας είναι ένα μπαλόνι. Μέσα σ' αυτό το μπαλόνι υπάρχει μόνο νερό. Ούτε εγκέφαλος, ούτε καρδιά, ούτε στομάχι· μόνο νερό. Διάφανο νερό σαν κρύσταλλο. Χωρίς να κλείσουμε τα μάτια, κοιτάζουμε το νερό. Μετά από λίγο το νερό αρχίζει να κινείται. Μπροστά, προς τα δεξιά, προς τα αριστερά, και πίσω. Πρόκειται για μια ευχάριστη και ήρεμη κίνηση, ακριβώς όπως αυτή του νερού. Κάποια στιγμή, όταν έχουμε πλέον εδραιώσει πραγματικά την αίσθηση ότι το σώμα μας είναι ένα μπαλόνι με νερό, προσπαθούμε να νιώσουμε την επίδραση της γήινης βαρύτητας. Η δύναμη αυτή, που έρχεται από το κέντρο της γης, μας τραβάει προς τα κάτω. Όλο και πιο κάτω, όλο και πιο βαθιά, ενώ η σάρκα μας παρα-

μένει νερό. Το κεφάλι μας βαραίνει, οι ώμοι μας βαραίνουν, και τα χέρια μας βαραίνουν από την επίδραση της δύναμης της βαρύτητας. Αργά-αργά κατεβαίνουμε προς το δάπεδο, μέχρι να καθόμαστε οκλαδόν, με το κεφάλι και τα χέρια χαλαρά.

Στη συνέχεια φανταζόμαστε ότι τρία νήματα ενώνουν το σώμα μας με τον ουρανό και το κρατάνε όρθιο. Το ένα απ' αυτά τα νήματα μάς τραβάει από την κορυφή του κεφαλιού μας και τα άλλα δύο είναι πιασμένα στις παλάμες μας. Τα τρία νήματα αρχίζουν να τραβάνε το σώμα μας προς τα πάνω, μέχρι που το σηκώνουν τελείως, σε όρθια στάση, με τα χέρια τεντωμένα προς τα πάνω. Στη συνέχεια, νιώθουμε ξανά την έλξη της βαρύτητας, και τα νήματα εξαφανίζονται, χέρια και κεφάλι πέφτουν, παρασύροντας και τον υπόλοιπο κορμό. Επαναλαμβάνουμε αυτή την άσκηση, ταλαντευόμενοι διαρκώς ανάμεσα σε ουρανό και γη, ενώ το σώμα μας εξακολουθεί να είναι νερό. Καθώς προσπαθούμε να επαναλάβουμε την κίνηση, αυτή επιταχύνεται βαθμιαία. Προς το τέλος, αφήνουμε τα νήματα που είναι πιασμένα στα χέρια· υπάρχει πια μόνο ένα νήμα πιασμένο στην κορυφή του κεφαλιού. Συνεχίζουμε να κάνουμε πάνω-κάτω για λίγο, χωρίς να χρειάζεται καμία προσπάθεια, και στο τέλος επιβραδύνουμε την κίνηση, για να καταλήξουμε όρθιοι, σε ακινησία. Νιώθουμε ότι βρισκόμαστε σε ισορροπία ανάμεσα στις δύο δυνάμεις, σ' αυτή του ουρανού και σ' αυτή της γης.

Η ΕΞΑΣΚΗΣΗ

Ένας δάσκαλος του ζεν είπε κάποτε ότι οι άνθρωποι είναι σαν μαριονέτες. Τη στιγμή της γέννησης τα νήματά τους είναι τεντωμένα στο έπακρο και τη στιγμή του θανάτου κόβονται ξαφνικά. Ο δάσκαλος αυτός έλεγε χαρακτηριστικά ότι όταν οι άνθρωποι πεθαίνουν, το νήμα κόβεται και η μαριονέτα σωριάζεται στο έδαφος.

Το ίδιο συμβαίνει και με τον ηθοποιό όταν είναι πάνω στη σκηνή. Είναι μία μαριονέτα που τη συγκρατούν όρθια και τη χειρίζονται τα «νήματα» του πνεύματός του. Αν το κοινό βλέπει τα «νήματα», η παράσταση δεν είναι ενδιαφέρουσα. Σ' όλη τη διάρκεια

της παράστασης, είτε εκτελούμε κάποια δράση είτε είμαστε ακίνητοι, πρέπει να μη φαίνεται η συγκεντρώνση που απαιτείται. Το κοινό δεν πρέπει ν' αντιλαμβάνεται ποτέ ότι συγκεντρωνόμαστε.

Από την άλλη, αν η συγκεντρώνση αδυνατίσει, τα νήματα της μαριονέτας δείχνουν ξεχειλωμένα. Οι δράσεις γίνονται ακατανόητες, και το κοινό αντιλαμβάνεται ότι τη δεδομένη στιγμή κοιτάζει μια μαριονέτα κι όχι ένα πραγματικά ζωντανό ον. Γι' αυτό τον λόγο, αν το «νήμα» της συγκεντρώνσης του ηθοποιού χαλαρώσει, η ερμηνεία δεν στέκει. Όταν το «νήμα» παραμένει τεταμένο, αλλά, παρ' όλα αυτά, αόρατο, η ερμηνεία φαίνεται αληθινή κι όχι μηχανική· είναι απόλυτα ζωντανή.

Αυτό το είδος «τάσης του νήματος» δεν εφαρμόζεται αποκλειστικά και μόνο στη σκηνή· υπάρχει και στις «πράξεις» της καθημερινής μας ζωής. Όταν εκτελούμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες, θα πρέπει να προσπαθούμε να διατηρούμε το πνεύμα μας σε μια κατάσταση πλήρους συνείδησης, σε ένα είδος «τάσης της ψυχής». Κάθε πράξη της καθημερινής μας ζωής πρέπει να γίνεται με «τεταμένο σχοινί», με απόλυτη συνείδηση ολόκληρης της ύπαρξής μας, ανά πάσα στιγμή, κάθε ώρα και μέρα.

Ως ηθοποιοί, είναι σημαντικό να τροφοδοτούμε και να εξασκούμε τη φαντασία μας, όσο πιο συχνά γίνεται. Στην ιδανική περίπτωση, κάθε σωματική άσκηση θα πρέπει να έχει και μια φανταστική συνιστώσα, έτσι που να μην γυμνάζει μόνο το σώμα, γεγονός που θα έχει και ένα άλλο ευεργετικό αποτέλεσμα. Αν κάνουμε μια απλή άσκηση, όπως για παράδειγμα να λυγίσουμε τα γόνατα, και το μόνο που σκεφτόμαστε είναι τους μυς που γυμνάζονται, τα πόδια μας πολύ γρήγορα θα πιαστούν και θα πονάνε, και η κίνηση θα μοιάζει με καταναγκαστικά έργα. Αλλά, αν σκεφτούμε την εικόνα των νημάτων και της παλινδρόμησης μεταξύ ουρανού και γης, η δράση γίνεται πιο εύκολη, και βρίσκουμε έναν τρόπο να συγκεντρωθούμε.

Όταν κάνουμε ασκήσεις, έχουμε την τάση να σκεφτόμαστε: «Τι πειράζει, μια απλή άσκηση είναι. Κι αν κάνω λάθος, τι σημασία έχει;»

Εντούτοις, αν κάνουμε λάθος πάνω στη σκηνή, πρέπει, είτε το θέλουμε είτε όχι, να συνεχίσουμε και να προσπαθήσουμε να καλύψουμε το λάθος. Δεν μπορούμε να σταματήσουμε, για

να κάνουμε μια δεύτερη προσπάθεια. Στην πραγματικότητα, δεν πρέπει να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να κάνει το παραμικρό λάθος. Οι ηθοποιοί του παραδοσιακού θεάτρου, που «δοκιμάζουν» συνέχεια τη δουλειά τους μπροστά σε πραγματικό κοινό είναι πάρα πολύ καλά εξοικειωμένοι μ' αυτό το πρόβλημα, και η δουλειά τους έχει αμεσότητα και στόχο, ακόμα κι όταν κάνουν πρόβα. Έτσι θα 'πρεπε να σκέφτονται όλοι οι ηθοποιοί όταν εξασκούνται.

Όντως, πρέπει πάντα να φανταζόμαστε ότι κάνουμε τις ασκήσεις μας μπροστά σε κοινό. Τότε αμέσως γίνεται πολύ σημαντικό το να τα δίνουμε όλα και το να αποφύγουμε το «περίπου». Μ' αυτόν τον τρόπο, η ποιότητα της δουλειάς μας βελτιώνεται, και η εξάσκηση γίνεται πραγματικά ωφέλιμη. Αν σκεφτόμαστε «μια άσκηση είναι και τι έγινε», η δουλειά μας δεν θα έχει μεγάλη αξία, όσο καλά κι αν εκτελούμε τις ασκήσεις.

Μπορούμε, μάλιστα, να εφαρμόσουμε αυτή την τεχνική στην καθημερινή μας ζωή. Να φανταζόμαστε ότι είμαστε πάνω στη σκηνή και πως υπάρχει κόσμος που μας κοιτάει. Φυσικά, δεν είναι ανάγκη να παίξουμε κάποιο ρόλο ή να κάνουμε κάτι περίπλοκο. Αρκεί να είμαστε ο εαυτός μας, και να παραμένουμε φυσικοί. Με λίγη εξάσκηση, πιθανόν να συνειδητοποιήσουμε ότι η συνείδησή μας αλλάζει. Εξακολουθούμε να έχουμε συνείδηση του εξωτερικού κόσμου, και δεν αφηνόμαστε να μας παρασύρουν τελείως οι δραστηριότητές μας. Όταν «παίζουμε» μ' αυτό τον τρόπο, είμαστε καθαρά ο εαυτός μας, έχοντας συγχρόνως συνείδηση ότι παρατηρούμε τον εαυτό μας. Είμαστε σε δύο καταστάσεις μέσα μας: υποκειμενικότητα και αντικειμενικότητα. Όταν φανταζόμαστε ότι μας παρατηρεί ένα κοινό επιτυγχάνουμε αυτό το είδος διπλής συνείδησης, αλλά, επιπλέον, το σώμα μας μαθαίνει κάτι όταν αισθάνεται πως το «παρατηρούν». Αυτό δεν έχει καμία σχέση με ναρκισσοισμό ή με επιδεικτικότητα, απλώς το σώμα εξοικειώνεται με το να το κοιτούν. Μ' αυτόν τον τρόπο, όταν το σώμα εμφανίζεται όντως μπροστά σ' ένα πραγματικό κοινό, ξέρει ήδη, και έτσι δεν βρίσκεται ξαφνικά αντιμέτωπο με μια νέα και τρομακτική εμπειρία. Αν δεν είμαστε εξοικειωμένοι με το να μας κοιτούν, το να βγούμε ξαφνικά στη σκηνή και να νιώσουμε το βλέμ-

μα του κοινού πάνω μας μπορεί να μας φέρει σε δύσκολη θέση. Το σώμα μπορεί να αντιδράσει με διαφορετικό τρόπο απ' ό,τι θ' αντιδρούσε χωρίς κοινό, και τα αισθήματα μπορεί να μην είναι τόσο ελεύθερα. Αλλά αν φανταζόμαστε την παρουσία του κοινού στην καθημερινή μας ζωή, ή όταν κάνουμε αυτές τις ασκήσεις, εξοικειωνόμαστε μ' αυτό το αδιάντροπο βλέμμα, μας γίνεται οικείο, και κατά συνέπεια λιγότερο απειλητικό όταν θα το αντιμετωπίσουμε στην πραγματικότητα. Και σ' αυτή την περίπτωση, η φαντασία αποδεικνύεται ένα πολύτιμο εργαλείο.

ΟΙ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Στην καθημερινή μας ζωή, έχουμε την περισσότερη ώρα την προσοχή μας στραμμένη προς τα μέσα, στο εσωτερικό του δέρματός μας. Μετακινούμε το σώμα μας, μαζεύουμε αντικείμενα, αποφεύγουμε να πέσουμε πάνω σε καρέκλες, ανοίγουμε δρόμο στο συνωστισμό. Και ενώ κάνουμε όλα αυτά τα πράγματα, σπάνια αναρωτιόμαστε πού ακριβώς βρίσκεται το σώμα μας μέσα στον χώρο που μας περιβάλλει.

Αντίθετα, το σώμα του ηθοποιού βρίσκεται μέσα σ' έναν ιδιαίτερο χώρο, τον σκηνικό χώρο, και είναι απαραίτητο να «προβάλλει» τον εαυτό του μέσα σ' αυτόν, για να τον γεμίσει. Πέρα από τη συνείδηση που πρέπει να έχει για τη σάρκα και τα οστά του, πρέπει επίσης να έχει συναίσθηση όλων των κατευθύνσεων που περιβάλλουν το σώμα του. Σταθείτε, οπουδήποτε μέσα στον σκηνικό χώρο, και ρωτήστε τον εαυτό σας: «Πού είναι το μπροστά, πού είναι το πίσω, πού είναι το πλάι, πού είναι το πάνω, πού είναι το κάτω;» Και σχετικά με το κοινό, είναι ακριβώς απέναντί σας, ή ελαφρώς διαγώνια;

Αυτή η αίσθηση του χώρου μπορεί να κωδικοποιηθεί σε οχτώ κατευθύνσεις. Οι κατευθύνσεις αυτές είναι: με πρόσωπο στο κοινό, με πλάτη στο κοινό, με τη δεξιά πλευρά στο κοινό, με την αριστερή πλευρά στο κοινό, συν τις τέσσερις ενδιάμεσες διαγώνιους. Όλες μαζί σχηματίζουν ένα αστέρι με οχτώ ακτίνες, ένα σαφές σχέδιο μέσα στον χώρο, ένα θεμελιακό σχήμα κινήσεων, έστω κι

αν κι άλλα γεωμετρικά σχήματα, όπως ο κύκλος, για παράδειγμα, αποδεικνύονται στην πράξη το ίδιο εφαρμόσιμα. Αυτό το σχήμα, πέρα από το γεγονός ότι βοηθάει τον ηθοποιό ν' αποκτήσει μια αίσθηση του σώματός του μέσα στον χώρο, δημιουργεί και μια πολύ σαφή εικόνα της σκηνής από τη σκοπιά του θεατή.

Μια άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να αντιληφθείτε αυτό το «αστέρι» με τις οχτώ κατευθύνσεις. Σταθείτε όρθιοι, με πρόσωπο στο κοινό, και τα πόδια παράλληλα, ανοιχτά στην προέκταση των ισχύων. Κάνετε με το δεξί σας πόδι ένα μεγάλο βήμα μπροστά, αναγκάζοντας ολόκληρο το σώμα σας να το ακολουθήσει. Τα χέρια σας, ακολουθώντας την εκτίναξη του σώματος, σηκώνονται στο ύψος των ώμων. Όταν το δεξί σας πόδι πατήσει κάτω, είναι λυγισμένο, ενώ το αριστερό παραμένει τεντωμένο. Το βάρος του σώματος σας πέφτει κυρίως στο μπροστινό σας πόδι, ενώ η σπονδυλική στήλη παραμένει στήλη και κατακόρυφη.

Στη συνέχεια στρίβετε όλο το σώμα σας κατά εκατόν ογδόντα μοίρες, και τοποθετείστε πλάτη στο κοινό, χωρίς να αλλάξετε τη θέση των ποδιών σας. Απλώς στρίβετε επιτόπου, στρέφοντας ολόκληρο το σώμα σας, χωρίς να σηκώσετε τα πόδια σας από το πάτωμα. Βρίσκεστε, τώρα, απέναντι στον τοίχο που είναι στο βάθος της σκηνής, πλάτη στο κοινό και με το αριστερό πόδι «μπροστά». Σ' αυτή τη στροφή, κάνετε ένα νέο βύθισμα, λυγίζοντας όμως αυτή τη φορά το αριστερό γόνατο. Κάνοντας το αυτό, τα χέρια παρασύρονται προς τα πίσω, στη συνέχεια πάλι προς τα μπρος, και τοποθετούνται απέναντι σ' αυτό το καινούργιο «μπροστά».

Στη συνέχεια, επαναλαμβάνετε την προηγούμενη διαδικασία με αφετηρία τη νέα θέση: ξεκινάτε πάλι την κίνηση με το δεξί πόδι, στρίβοντας προς τα δεξιά. Το πόδι σας περνάει «πίσω» απ' το αριστερό πόδι, για να πάρει τη νέα του θέση, στην οποία είναι «μπροστά», στραμμένο στα δεξιά, όπως βλέπει το κοινό. Στη συνέχεια, κάνετε μια ακόμα στροφή, εκατόν ογδόντα μοίρες αυτή τη φορά, που φέρνει το σώμα σας στην εκ διαμέτρου αντίθετη θέση, στραμμένοι προς τα αριστερά. Ως εδώ έχετε ορίσει τα εμπρός, πίσω, δεξιά και αριστερά του αστεριού.

Η εικόνα ολοκληρώνεται, στη συνέχεια, με τις τέσσερις διαγώνιους: τοποθετείτε το δεξί σας πόδι «μπροστά» στρίβοντάς το

προς τη δεξιά διαγώνιο με την πλάτη στο κοινό (στη θεατρική γλώσσα: βάθος σκηνής δεξιά). Στριβετε κατά εκατόν ογδόντα μοίρες, ούτως ώστε να βρεθείτε κατά τρία τέταρτα με πρόσωπο στο κοινό, στη διαγώνιο που καταλήγει στο προσκόνιο αριστερά. Τώρα, περάστε το δεξί σας πόδι πίσω, για να βρεθείτε στη διαγώνιο που καταλήγει στο προσκόνιο δεξιά, κατά τρία τέταρτα με πρόσωπο στο κοινό, και στη συνέχεια στρίψτε, για να βρεθείτε με πλάτη στο κοινό πάνω στη διαγώνιο που καταλήγει στο βάθος σκηνής αριστερά. Τώρα είστε έτοιμοι να ξαναρχίσετε από την αρχή όλο το «αστέρι», κινώντας το δεξί πόδι στην κατεύθυνση του κοινού. Η σειρά είναι πάντα «δεξί πόδι μπροστά, στροφή, δεξί πόδι μπροστά, στροφή».

Κάθε φορά που αλλάζετε κατεύθυνση, δεν στρίβουν μόνο τα πόδια, αλλά ολόκληρο το σώμα στρέφεται προς το καινούργιο «μπροστά». Η άσκηση αυτή σας βοηθάει να αποκτήσουμε μια πραγματική αίσθηση του σκηνικού χώρου σε σχέση με το κοινό.

Σε μια στυλιζαρισμένη παράσταση, αυτό το αστεροειδές σχήμα διαγράφεται πολύ καθαρά, αλλά όταν θέλουμε να παίξουμε ρεαλιστικά δεν είναι απαραίτητο να είναι τόσο σαφές. Εξάλλου, μπορούμε να έχουμε συνείδηση των οχτώ κατευθύνσεων, και να δομήσουμε πάνω σ' αυτές τη δουλειά μας ως ηθοποιοί, χωρίς εντούτοις αυτό να γίνεται μηχανικά. Οι δράσεις σας θα εξακολουθήσουν να δείχνουν φυσικές, ενώ ταυτοχρόνως θα είναι καθαρές και θα προβάλλονται στο χώρο. Επιπλέον, οι κινήσεις που είναι σωστά τοποθετημένες στα επίπεδα του χώρου επενεργούν πάνω στο σώμα σ' ένα πιο βαθύ επίπεδο. Μας βοηθάνε να νιώσουμε, ουσιαστικά, τη σχέση μας με τον κόσμο που μας περιβάλλει.

Όσον αφορά τη σχέση μας με τη γη, ξέρουμε ότι η χαλάρωση στο πάτωμα έχει ένα ισχυρό αντίκτυπο στο σώμα. Μπορεί να προκαλέσει μια κατάσταση βαθιάς εσωτερικής ισορροπίας και ηρεμίας, γεγονός που ίσως να εξηγεί γιατί εφαρμόζεται σε πολλές θρησκείες.

Ακόμα και στην καθημερινή ζωή είναι χρήσιμο να σκεφτόμαστε τη θέση και τον προσανατολισμό του σώματός μας στον χώρο. Σύμφωνα με την ιαπωνική παράδοση, όταν ετοιμάζουμε

τη σορό ενός ανθρώπου για την κηδεία του, την τοποθετούμε πάντα με το κεφάλι προς τον βορρά. Τα αγάλματα του κοιμώμενου Βούδα είναι πάντα ξαπλωμένα στο δεξί πλευρό, και με το κεφάλι προς τον βορρά. Επίσης, υπάρχει μια δοξασία στην Ιαπωνία, σύμφωνα με την οποία δεν κοιμόμαστε καλά, αν το κεφάλι μας είναι προς τη δύση. Η λογική όλων των παραπάνω έχει να κάνει με τη φορά περιστροφής της Γης. Άλλη αίσθηση έχουμε όταν κοιμόμαστε με το κεφάλι μας να ταξιδεύει προς την κατεύθυνση αυτής της περιστροφής (δηλαδή προς την ανατολή), και άλλη αν το κεφάλι μας είναι προς τη δύση (σ' αυτή την περίπτωση, ταξιδεύουμε μαζί με τη Γη, με τα πόδια μπροστά). Έτσι, όποιος ετοιμάζεται να πέσει να κοιμηθεί σε ένα κρεβάτι που είναι παράλληλο στον ισημερινό, θα πρέπει να τοποθετεί το κεφάλι του προς την ανατολή. Παρ' όλα αυτά, η θέση που συνιστάται ως η καλύτερη για τον ύπνο είναι να έχουμε το κεφάλι μας προς τον πλησιέστερο πόλο. Δηλαδή προς βορρά, αν ζούμε στο βόρειο ημισφαίριο. Υποθέτω ότι αν ζούμε στο νότιο ημισφαίριο, θα πρέπει να κοιμόμαστε με το κεφάλι μας προς τον νότο.

Δεν ξέρω αν όλες αυτές οι παραδοσιακές δοξασίες έχουν σ' αλήθεια βάση ή χρησιμότητα, αλλά κάνουν σαφές ότι η διαφορετική θέση στο κρεβάτι παράγει διαφορετική εσωτερική αίσθηση. Όλοι ξέρουμε ότι το να είμαστε ξαπλωμένοι στο δεξί πλευρό δεν είναι το ίδιο με το να είμαστε ξαπλωμένοι στο αριστερό, και ο καθένας μας έχει σαφή προτίμηση για το ποια θέση τού αρέσει στον ύπνο.

Κατά μία έννοια, υπάρχουμε μέσα σ' ένα πλέγμα χώρου και χρόνου. Τα σώματά μας βρίσκονται σ' ένα σημείο όπου συμβάλλουν βορράς, νότος, ανατολή και δύση, πάνω και κάτω, δεξί κι αριστερό, παρελθόν και μέλλον, γέννηση και θάνατος.

Η ΚΑΘΙΣΤΗ ΣΤΑΣΗ

Η επόμενη στάση που θα εξετάσουμε είναι η καθιστή. Στη Δύση, οι ηθοποιοί ξεκινάνε συνήθως την κίνηση όρθιοι, ή διαφορετικά κάθονται σε καρέκλες, και μόνο πολύ σπάνια βρι-

σκονται στο πάτωμα. Αντίθετα, στο ιαπωνικό θέατρο, η καθιστή στάση χρησιμοποιείται συχνά πάνω στη σκηνή. Το κάθισμα στο δάπεδο έχει το πλεονέκτημα ότι διευρύνει το οπτικό πεδίο του κοινού, ενώ, συγχρόνως, το πώς περνάει κανείς από την καθιστή στην όρθια θέση, και το αντίστροφο, αποδεικνύονται επίσης πολύ σημαντικά. Ένα απλό πράγμα που πρέπει να προσέχουμε όταν καθόμαστε κάτω είναι να επιλέγουμε μια στάση που να μας επιτρέπει τη μέγιστη δυνατότητα αβίαστων κινήσεων, και, κυρίως, να διευκολύνει τη μετάβαση μας στην όρθια στάση.

Η θέση οκλαδόν είναι συνηθισμένη, αλλά περιοριστική. Είναι δύσκολο να περάσουμε σχετικά ήρεμα στην όρθια θέση όπως, εξάλλου, είναι δύσκολο να κάνουμε και οποιαδήποτε μετακίνηση. Αυτή η στάση είναι πολύ «στερεή»· μπορούμε, κατά συνέπεια, να μείνουμε αρκετή ώρα καθισμένοι μ' αυτόν τον τρόπο, αλλά οι δυνατότητες κίνησης περιορίζονται. Άλλες στάσεις, όπως το κάθισμα στις φτέρνες με τα δάχτυλα των ποδιών τεντωμένα, κατά το ιαπωνικό πρότυπο, ή διπλωμένα κάτω από τα οπίσθια (όπως βλέπουμε συχνά στους αρχαιοελληνικούς αμφορείς), μας προσφέρουν μεγαλύτερη ελευθερία. Σ' αυτές τις στάσεις, το σώμα είναι σε ετοιμότητα και μπορεί γρήγορα να σκωθεί. Αν θέλουμε να μην αποκλείσουμε τη δυνατότητα να ξεκινήσουμε τη δράση μας από το πάτωμα, είναι πιο εύκολο να ξεκινήσουμε με μια από αυτές τις στάσεις.

Η αφιέρωση λίγου χρόνου για να μελετήσουμε απλώς τη λειτουργία του σώματός μας όταν περνάει από την καθιστή στην όρθια στάση, μπορεί να αποδειχτεί χρήσιμη, ιδιαίτερα δε, αν προσπαθήσουμε να κάνουμε όλες τις κινήσεις πάρα πολύ αργά, κάνοντας, ας πούμε, πέντε λεπτά για να καθίσουμε. Μ' αυτόν τον τρόπο βρίσκουμε σωστή οικονομία κινήσεων: πώς να κρατάμε το κεφάλι, ή πώς να ισορροπούμε το σώμα, ή πού να ρίχνουμε το βάρος, ή ποιο από τα πόδια καταβάλλει τη μεγαλύτερη προσπάθεια, κ.τ.λ. Για να τελειοποιήσουμε την άσκηση, μπορούμε επίσης να ανατρέξουμε στη φαντασία. Στο κατέβασμα μπορούμε να χρησιμοποιούμε την εικόνα που ήδη αναφέραμε, της γήινης βαρύτητας που έλκει το σώμα προς το έδαφος. Και

για να σκωθούμε, μπορούμε να χρησιμοποιούμε την εικόνα της μαριονέτας που κρέμεται από τον ουρανό μ' ένα νήμα. Ή και να επινοήσουμε μια άλλη εικόνα.

Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Στην προσπάθειά μας να γνωρίσουμε το σώμα μας πρέπει να μάθουμε να αισθανόμαστε τη διαφορά ανάμεσα στη χαλάρωση και την ένταση, και να μάθουμε να ελέγχουμε τη δεύτερη. Αυτό είναι αρκετά δύσκολο να γίνει, όταν κάνουμε ασκήσεις, ιδίως αν υπάρχει κάποιος που μας παίρνει τ' αφτιά: «Χαλαρώστε! Τι θα γίνει, θα χαλαρώσετε;» Το πρόβλημα είναι ότι απλώς δεν ξέρουμε από πού να ξεκινήσουμε.

Μια λύση είναι να σφίξουμε τελείως τους μυς του σώματος μας. Να φτάσουμε στη μέγιστη ένταση και να νιώσουμε καλά την πραγματική σημασία της λέξης «ένταση», και στη συνέχεια να χαλαρώσουμε απότομα τους μυς. Εκείνη τη στιγμή, μπορούμε να νιώσουμε μια αντίθετη αίσθηση από εκείνη που προσδιορίζει η λέξη «ένταση».

Τα αντίθετα μπορεί να είναι πολύτιμα και σε άλλες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, για να πηδήσουμε ψηλά, πρέπει να λυγίσουμε πολύ τα γόνατα. Για να χτυπήσουμε ένα τύμπανο, πρέπει πρώτα να απομακρύνουμε το χέρι μας από το όργανο. Και όσο απομακρύνουμε το χέρι μας, τόσο πιο ισχυρό θα είναι το χτύπημα πάνω στο δέρμα του τυμπάνου και τόσο πιο δυνατός θα είναι ο ήχος.

Ήταν κάποτε ένας ηθοποιός που μελετούσε για πολλά χρόνια το Νο. Στο τέλος ο δάσκαλός του του είπε: «Έχεις δουλέψει σκληρά. Έμαθες αρκετά, είσαι άξιος πια να γνωρίσεις τα μυστικά της παράδοσης για το παίξιμο του θεάτρου Νο. Σου δίνω, λοιπόν, ένα αντίτυπο του μυστικού μας βιβλίου».

Ο μαθητής ήταν πολύ χαρούμενος που του δόθηκε αυτό το προνόμιο. Ευχαρίστησε ταπεινά τον δάσκαλο του και έτρεξε αμέσως να πάει σ' ένα ήσυχο μέρος, για να διαβάσει το πολύτιμο βιβλίο του. Το άνοιξε. Η πρώτη σελίδα ήταν λευκή. Η επό-

μενν ήταν κι αυτή λευκή, και ούτω καθεξής, μέχρι και την τελευταία. Πάνω στην τελευταία ήταν γραμμένο το εξής: *Βάλτε όλη σας τη δύναμη στο μικρό δάχτυλο.*

Ο μαθητής είχε μείνει εμβρόντητος. Δεν μπορούσε να καταλάβει τι σήμαινε αυτό.

Την ίδια συμβουλή, παρ' όλα αυτά, δίνουν και οι δάσκαλοι των πολεμικών τεχνών. Όταν ο σαμουράι κρατάει το σπαθί, δεν το σφίγγει με το χέρι ούτε με την παλάμη ούτε καν με τον αντίχειρα. Συγκεντρώνεται στο μικρό του δαχτυλάκι. Έτσι, οι κινήσεις του κερδίζουν σε δύναμη και συγχρόνως σε ελευθερία.

Αρκεί να το δοκιμάσει κανείς αυτό με πολύ απλές κινήσεις, για να καταλάβει πόσο αποτελεσματικό είναι. Πιάστε, για παράδειγμα, ένα φλιτζάνι, κανονικά, με το χέρι και τα δάχτυλα, αλλά βάλτε τη δύναμή σας στο μικρό δαχτυλάκι. Στην πραγματικότητα αυτό είναι που κρατάει το φλιτζάνι, τα άλλα δάχτυλα χρειάζονται απλά για να το εξισορροπούν και να το κατευθύνουν. Δημιουργεί άλλη αίσθηση. Για κάποιον λόγο χρησιμοποιώντας στο μικρό δαχτυλάκι επιτρέπουμε στην ενέργεια να κυκλοφορεί καλύτερα. Επιπλέον, αν για να σηκώσετε το φλιτζάνι εστιάσετε τη δύναμή στο μπράτσο σας, ο ώμος κινδυνεύει να σφίξει, δημιουργώντας μία εικόνα έντασης στη σκηνή. Αν κατευθύνουμε την ενέργειά μας αλλού, κανείς δεν θα αντιληφθεί πώς λειτουργούμε, και οι κινήσεις μας θα φαίνονται σαν να γίνονται χωρίς προσπάθεια.

Ένας άλλος δάσκαλος του Νο εξέφρασε την ίδια ιδέα λίγο διαφορετικά. Είπε: «Το μυστικό κρύβεται στο μικρό δαχτυλάκι του ποδιού. Εκεί πρέπει να βάλτε τη δύναμή σας. Δεν μπορείτε να σας εξηγήσω το γιατί, αλλά εκεί είναι το μυστικό».

Στην πραγματικότητα, είναι αδύνατο να σφίξουμε δυνατά τους μυς σ' αυτές τις περιοχές. Αλλά στρέφοντας εκεί τη συγκέντρωσή μας, την απομακρύνουμε από το κεφάλι, τον αυχένα ή τα πόδια (όπου η μυϊκή ένταση προκαλεί στον ηθοποιό ορατά προβλήματα).

ΤΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

Αν παρατηρήσουμε ένα άτομο που περπατάει, χρησιμοποιώντας σωστά το σώμα του, φαίνεται σαν να μην κινείται καθόλου από τη μέση και πάνω. Δίνει την εντύπωση πως μόνο τα πόδια κινούνται, ενώ το πάνω μέρος του σώματός του παραμένει «ήρεμο». Δεν πρόκειται για την «ηρεμία» που προέρχεται από την ακαμψία ή τη μυϊκή προσπάθεια, αλλά για την «ηρεμία» που είναι προϊόν ελευθερίας και χαλάρωσης. Το σώμα είναι γαλήνιο. Ακόμα και τα εσωτερικά όργανα είναι ήσυχα. Όταν βρισκόμαστε σ' αυτή την κατάσταση, μπορούμε άνετα να κάνουμε μια μεγάλη απόσταση με τα πόδια, χωρίς να νιώσουμε κόπωση.

Μπορούμε να δούμε αυτό το φαινόμενο στο παίξιμο των ηθοποιών του θεάτρου Νο. Ο κορμός του ηθοποιού δεν κινείται, δίνει περισσότερο την εντύπωση ότι μεταφέρεται αβίαστα από δω και από κει, πάνω στη σκηνή, από τα πέλματα. Οι ηθοποιοί συμπεριφέρονται σαν να είναι πολύ άνετα «καθισμένοι» μέσα στα σώματά τους, γεγονός από το οποίο πηγάζει η μεγάλη αρμονία που διαθέτουν στην κίνηση. Οι μύες δουλεύουν χαλαρά και συγχρόνως με δύναμη, ένα μεγάλο μέρος, εντούτοις, της κινητικής ευχέρειας οφείλεται σ' αυτό που συντελείται μέσα τους.

Όταν μαθητεύουμε στο θέατρο Νο, μας υπενθυμίζουν συνέχεια τη σημασία του «χάρα». Η περιοχή αυτή να φροντίζετε πάντα να διατηρείται ανοιχτή. Όταν είναι, η εσωτερική ενέργεια συσσωρεύεται, διατηρώντας σε ανταπόδοση το σώμα σας στον άξονά του, αρμονικό. Ο καλός ηθοποιός είναι χαλαρά σταθερός· όχι άκαμπος σαν δέντρο, αλλά μαλακός σαν νερό.

Δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση. Σταθείτε όρθιοι, ήρεμοι, απέναντι σ' έναν παρτεναίρ. Είστε χαλαροί και δεκτικοί. Ο συμπαίκτης σας αποπειράται να σας κάνει να χάσετε την ισορροπία σας, δίνοντάς σας μικρές σπρωξιές στον αριστερό ή στο δεξιό ώμο, στον δεξιό ή στον αριστερό μηρό (πρώτα στον έναν, μετά στον άλλον, όχι ταυτόχρονα). Προσπαθεί να σας αιφνιδιάσει και για να μην προβλέψετε σε πιο σημείο θα σας χτυπήσει. Αν είστε τοποθετημένοι σωστά στον άξονά σας, τίποτα απ'

αυτά που θα κάνει ο συμπαίκτης σας δεν θα καταφέρει να σας ρίξει κάτω. Όσο δυνατά κι αν σας σπρώξει, θα απορροφήσετε απλώς το χτύπημα και θα επιστρέψετε γαλήνια σε κατακόρυφη θέση, στον άξονά σας. Δεν αντιστέκεστε στο σπρώξιμο με μυϊκή ένταση, αντίθετα παραμένοντας σωστά ζυγισμένοι στον άξονά σας και δεκτικοί, είστε σε θέση να απορροφήσετε οτιδήποτε συμβεί.

Όταν το *χάρα* είναι ανοιχτό, η εσωτερική ενέργεια αυξάνεται, και γινόμαστε πιο ισορροπημένοι. Πέρα απ' αυτό, επειδή το κέντρο της φωνής είναι κάτω από τον ομφαλό, το άνοιγμα του *χάρα* είναι σημαντικό. Αντίθετα, αν «ανοίξουμε» το θώρακα, χάνουμε την ισορροπία μας.

Ακόμα και στην καθημερινή ζωή, αν κινούμαστε με την ενέργεια τοποθετημένη στο πάνω μισό του κορμού μας, κουραζόμαστε πάρα πολύ γρήγορα. Αντίθετα, αν κατεβάσουμε την ενέργεια στο *χάρα*, μπορούμε να συνεχίσουμε ό,τι κάνουμε για περισσότερη ώρα, νιώθοντας, συγχρόνως, λιγότερη κούραση.

Ας προσπαθήσουμε να «περπατήσουμε κανονικά». Περπατάμε απλώς, χωρίς να προσθέτουμε οτιδήποτε. Συνειδητοποιήσουμε ότι ο τρόπος που περπατάμε είναι μοναδικός· εντελώς προσωπικός. Όσο κι αν δοκιμάσει κανείς να είναι «κανονικός», το «κανονικό» περπάτημα του αποδεικνύεται πολύ περίπλοκο, καθώς αντανakλά την προσωπικότητα του. Ο ένας, για παράδειγμα, κουνάει πιο πολύ το δεξί χέρι από το αριστερό. Ο άλλος έχει τον αριστερό ώμο σπκωμένο ψηλότερα από τον δεξί, ή γέρνει λίγο το κεφάλι του στο πλάι. Αυτές οι μικρές διαφορές καθιστούν κάθε άτομο μοναδικό. Ορισμένες φορές αυτές οι ιδιαιτερότητες είναι γοπευτικές, άλλες φορές μπορεί να τους λείπει η χάρη. Παρατηρώντας, όμως, τα ζώα, διαπιστώνουμε ότι τέτοιες ιδιαιτερότητες δεν υπάρχουν. Θα λέγαμε ότι ένας ιαπωνικός γάτος κινείται κατά τον ίδιο τρόπο μ' έναν ευρωπαϊκό ή αφρικανικό γάτο.

Το σώμα κάθε ανθρώπου έχει δεχτεί την ισχυρή επίδραση της κουλτούρας από την οποία προέρχεται (χώρα, τάξη, κοινωνική ομάδα, κ.τ.λ.). Η προσωπική ιστορία του ατόμου ρυθμίζει επίσης και την εξωτερική του εμφάνιση. Και ενώ είναι καλό να έχει

κανείς σώμα απολύτως μοναδικό, οι ηθοποιοί πρέπει να είναι σε θέση ν' αναπαραστήσουν μια γκάμα χαρακτήρων. Είναι αναγκαίο να είναι σε θέση να «χάσουν» το δικό τους σώμα, αν θέλουν ν' ανακαλύψουν και να ενσαρκώσουν το σώμα του ρόλου τους. Κάθε ρόλος που παίζουμε είναι ένα μοναδικό άτομο, και, άρα, πρέπει να ψάξουμε να βρούμε το δικό του σώμα.

Για να διευκολύνουμε αυτή τη διαδικασία, είναι χρήσιμο να έχουμε ως αφετηρία ένα «ουδέτερο» σώμα· δηλαδή ένα σώμα απλώς «ανθρώπινο» που δεν αντανakλά κάποια προσωπική ιστορία. Είναι το σώμα στο οποίο γεννηθήκαμε χωρίς να έχει προστεθεί σ' αυτό τίποτα. Δεν είναι εύκολο να το ξαναβρούμε, αλλά όταν αποκτήσουμε μια αίσθηση για το πως είναι αυτό το σώμα μπρούμε να αρχίσουμε να κινούμαστε και ν' ανακαλύπτουμε πώς να «περπατάμε κανονικά».

Το πιο απλό που μπορείτε να κάνετε είναι να δοκιμάσετε να περπατήσετε διατηρώντας μια ισορροπία στα πέλματα· κάνετε ένα βήμα μπροστά με το δεξί, ένα με το αριστερό, ρίχνοντας το ίδιο βάρος σε κάθε πόδι, χωρίς να αλλάζετε ρυθμό, φροντίζοντας συγχρόνως το σώμα να παραμένει ίσιο και ισορροπημένο, για να βρείτε ακριβώς την ουσία του «περπατήματος».

Μια ιαπωνική παράδοση συνιστά στους γονείς να ξετάζουν τα παπούτσια του υποψήφιου γαμπρού, πριν δώσουν την κόρη τους. Αν είναι φαγωμένα στις φτέρνες, είναι κακό σημάδι, δείγμα τεμπελιάς. Σ' αυτή την περίπτωση, το καλύτερο που έχουν να κάνουν είναι να δείξουν την πόρτα στον νεαρό. Αν τα παπούτσια του υποψήφιου γαμπρού είναι φαγωμένα μπροστά, αυτό θεωρείται καλό σημάδι. Μπορεί ο νεαρός να τα κάνει όλα κάπως βιαστικά, αλλά το σώμα του είναι υγιές και ενεργητικό, υπάρχουν άρα τα εχέγγυα για μελλοντική ευμάρεια. Σ' αυτή την περίπτωση, η έγκριση για τον γάμο θα έρθει σύντομα.

Η φιλοσοφία αυτή υπάρχει και στις πολεμικές τέχνες, όπου το βάρος του σώματος σπνρίζεται στο μπροσινό μέρος του πέλματος. Το ίδιο ισχύει και στο θέατρο Νο. Αυτό δεν σημαίνει, όμως, ότι το ζητούμενο είναι να χορεύει κανείς συνέχεια στις μύτες των ποδιών του, ούτε να περπατάει όπως στο μπαλέτο (πρώτα η μύτη του πέλματος και μετά η φτέρνα). Όχι, το ζητού-

μενο είναι, όπως και στο κανονικό περπάτημα, η φτέρνα να έρχεται πρώτη σε επαφή με το έδαφος αλλά το βάρος του σώματος να μεταφέρεται αστραπιαία στην άλλη άκρη του πέλματος. Είναι σημαντικό να κρατάτε το βάρος του σώματος σας μπροστά, αντί να τ' αφήνετε να αναπαύεται στις φτέρνες. Αλλά ακόμα κι αν το βάρος σας μεταφέρεται στο μπροστινό τμήμα του πέλματός σας, το περπάτημα ξεκινάει από το *χάρα*. Περπατάτε ξεκινώντας από το «κέντρο», και τα δάχτυλα του ποδιού «γραπώνουν τη γη», για να σας ωθούν δυνατά προς τα εμπρός. Αν βρίσκεστε σε ελαφριά κλίση προς τα μπροστά όταν είστε όρθιοι, θα είστε σε θέση να αντιδράτε πιο γρήγορα και να κινήστε πιο ελεύθερα.

Κάποτε, ένας μεγάλος σαμουράι πήγε σε μια παράσταση, που έδινε ένας πολύ γνωστός ηθοποιός του θεάτρου Νο. Όταν γύρισε από το θέατρο, ένας φίλος του τον ρώτησε πώς του φάνηκε ο ηθοποιός. Ο σαμουράι απάντησε: «Είναι στ' αλήθεια πολύ καλός, το παίξιμό του ήταν τέλειο: ούτε μια στιγμή δεν άφησε το παραμικρό άνοιγμα για να του επιτεθεί κανείς».

Όταν κατακτήσετε αυτή την αίσθηση του πώς είναι όταν «απλώς περπατάτε», μπορείτε να αρχίσετε να στρίβετε προς διάφορες κατευθύνσεις. Παραδόξως, η στροφή προς τ' αριστερά δεν προκαλεί την ίδια αίσθηση μ' αυτήν προς τα δεξιά. Θεωρητικά, αυτά τα δύο θα έπρεπε να είναι τα ίδια, αφού η δράση είναι η ίδια, αλλά αποδεικνύεται ότι οι δύο δράσεις είναι κατά κάποιον τρόπο διαφορετικές (είναι ενδιαφέρον, εξάλλου, να παρατηρήσουμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν περπατάνε με κλειστά τα μάτια, εκτρέπονται λίγο προς τ' αριστερά). Δεν ξέρω γιατί οι δύο κατευθύνσεις προκαλούν διαφορετική εσωτερική αίσθηση, αλλά είναι ένα αποδεδειγμένο φαινόμενο. Στο θέατρο Νο, πρόκειται για ένα κοινώς αποδεκτό γεγονός, και έχει μάλιστα οδηγήσει στην καθιέρωση μιας ερμηνευτικής σύμβασης. Όταν ο ηθοποιός πρέπει να ξεκινήσει μια δραστηριότητα, για παράδειγμα, να πάει στη μάχη, στρίβει προς τα δεξιά. Αν επιστρέφει στο σπίτι του, ή αισθάνεται θλιμμένος, στρίβει προς τα αριστερά. Για σας η εσωτερική αίσθηση μπορεί να διαφέρει σημαντικά. Μια δοκιμή θα σας πείσει.

Η ΓΕΥΣΗ

Όταν κάνετε όλες αυτές τις ασκήσεις, έχει σημασία να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας να «γεύεται» τις κινήσεις. Η μηχανική τους εκτέλεση δεν έχει νόημα. Πρέπει να παρατηρείτε τις διαφορετικές αισθήσεις μέσα στο σώμα. Ποια ακριβώς είναι η διαφορά όταν έχετε τα χέρια κατακόρυφα απ' ό,τι όταν έχετε τα χέρια οριζόντια; Μ' αυτό τον τρόπο δεν διερευνείτε μόνο τις μεγάλες κινήσεις. Χρησιμοποιείτε μόνο το ένα χέρι. Ανοίγετε την παλάμη σας, και, στη συνέχεια, την κλείνετε: Η αίσθηση διαφέρει. Έπειτα κουνάτε το χέρι σας, στρέφετε την παλάμη προς το σώμα σας, και μετά, την απομακρύνετε. Σφίγγετε τη γροθιά σας και στη συνέχεια ανοίγετε την παλάμη σας, αρχίζοντας από το μικρό δαχτυλάκι. Αυτό δεν προκαλεί την ίδια αίσθηση με το να ανοίγατε την παλάμη σας, αρχίζοντας από τον αντίχειρα. Αυτές είναι πάρα πολύ μικρές κινήσεις, που όλες τους, όμως, επηρεάζουν το εσωτερικό σας διαφορετικά. Όταν εξασκείστε, πρέπει να θυμάστε πώς δεν είστε μηχανές, και να αντιλαμβάνεστε πώς ακριβώς η κάθε αλλαγή στο σώμα επηρεάζει την εσωτερική σας κατάσταση.

Όταν μιλάω γι' αυτές τις αλλαγές στις αισθήσεις, δεν αναφέρομαι σε κανενός είδους συναίσθημα ή μεταβολή ψυχολογικής φύσης, αλλά σε κάτι πιο θεμελιώδες. Αναφέρομαι στην πηγαία αντίδραση του ίδιου του σώματος. Είναι σημαντικό να καταλάβουμε ότι το παίξιμο του ηθοποιού δεν είναι μόνο η συγκίνηση, η κίνηση και οι δράσεις του, που συνήθως θεωρούμε ως τα βασικά στοιχεία μιας ερμηνείας. Το παίξιμο του ηθοποιού ενέχει και ένα άλλο, θεμελιώδες, επίπεδο: τις βασικές αισθήσεις του ίδιου του σώματος.

Ένας από τους δασκάλους μου έλεγε: «Είσαι ηθοποιός. Δεν πρέπει να είσαι θεωρητικός. Να μην είσαι πολύ λογικός ούτε να βασίζεσαι στην εγκεφαλική κατανόηση. Να μαθαίνεις με το σώμα».

Ίσως ακόμα και το γράψιμο αυτού του βιβλίου ήταν κακή ιδέα, αφού είναι εγκεφαλική άσκηση. Είναι πρωταρχικής σημασίας να έχουμε κατά νου ότι είναι αναγκαίο να καταλάβουμε το

παίξιμο με το σώμα μας, και όχι με το κεφάλι μας. Η υποκριτική πράξη δεν είναι εγκεφαλική κατανόηση ούτε θεωρία.

Όλη η δουλειά του Γιόσι επικεντρώνεται κυρίως στο σώμα. Όταν διδάσκει, ξεκινάει τη μέρα με δύσκολες σωματικές ασκήσεις, κι αυτή η φάση κρατάει ώρα. Μπορεί και δύο ή τρεις ώρες. Βέβαια, φαινομενικά, κι άλλοι δάσκαλοι μοιάζουν να κάνουν το ίδιο πράγμα, αλλά η προσέγγιση του Γιόσι είναι διαφορετική. Γι' αυτόν, το νόημα της σωματικής εξάσκησης δεν είναι η προθέρμανση ούτε το να κερδίσουμε δύναμη και ευκινησία ούτε το να μάθουμε να κινούμαστε «σωστά» (όλα αυτά είναι δευτερεύοντα ενεργητήματα). Δεν πρόκειται για μια προετοιμασία για το παίξιμο. Για τον Γιόσι η σωματική άσκηση επιτρέπει στον ερμηνευτή να αποκτήσει μια πιο βαθιά κατανόηση των θεμελιωδών διαδικασιών: μέσα από το σώμα να μάθει κάτι πέρα από το σώμα.

Για να το καταφέρει κανείς αυτό, έχει σημασία να είναι απόλυτα «παρών» μέσα στο σώμα του, τη σάρκα του, κάθε στιγμή. Ακόμα και όταν κάνει ασκήσεις που δεν έχουν καμία σχέση με τη δουλειά του Γιόσι. Α.Μ.

3 Παίζοντας

ΤΟ ΤΖΟ-ΧΑ-ΚΙΟΥ

Ζητώ συχνά από τους ηθοποιούς να καθίσουν σε κύκλο, να κλείσουν τα μάτια και να χτυπήσουν παλαμάκια, προσπαθώντας να βγάλουν όλοι μαζί έναν ήχο, χωρίς κανέναν να διευθύνει και χωρίς να επιβληθεί κανένας προκαθορισμένος ρυθμός. Κάθε φορά, από τη στιγμή που η ομάδα αρχίζει να γίνεται ένα, τα παλαμάκια επιταχύνονται ομαλά και φτάνουν σε μια κορύφωση της έντασης. Στη συνέχεια επιβραδύνονται πάλι, χωρίς ωστόσο να ξαναγίνουν τόσο αργά όσο ήταν στην αρχή, και έπειτα ξαναρχίζουν να επιταχύνονται, φτάνοντας σε μια δεύτερη κορύφωση. Και ούτω καθεξής.

Πριν από εξακόσια χρόνια, ο Ιάπωνας δάσκαλος του Νο, Ζεάμι, έλεγε: «Όλα τα φαινόμενα στο σύμπαν αναπτύσσονται σύμφωνα με έναν κανόνα εξέλιξης. Από το τιτίβισμα των πουλιών ως το συριγμό των εντόμων, ακολουθούν αυτή την εξέλιξη, το Τζο-Χα-Κιου».

Στον Μοτοκίγιο Ζεάμι (1363-1443 μ.Χ.) χρωστάμε τη δημιουργία του θεάτρου Νο, που αποτελεί σύνθεση δυο προγενέστερων ειδών θεάματος, του Σαρούγκακου και του Ντένγκακου. Το Σαρούγκακου (κατά λέξη «μουσική της μαϊμούς») ήταν ένα είδος λαϊκής διασκέδασης που περιλάμβανε ταχυδακτυλουργικά, κωμικά νούμερα και ακροβατικά. Το Ντένγκακου («μουσική των κάμπων») είχε την προέλευσή του στα τραγούδια και στους χορούς των αγροτικών τελετών.

Στο νέο καλλιτεχνικό είδος που προέκυψε, ο Ζεάμι εκλέπτυνε τη θεματολογία, τον τρόπο παρουσίασης και τις υποκριτικές τεχνικές. Για να μεταδώσει τις ανακαλύψεις του στις μελλοντικές γενιές ηθοποιών, συνέγραφε πολλές πραγματείες που μεταδίδονταν μυστικά στους κόλπους των οικογενειών του θεάτρου Νο. Και μόνον το 1908, όταν μια συλλογή των έργων του εμφανίστηκε κατά λάθος σ' ένα βιβλιοπωλείο με μεταχειρισμένα βιβλία, οι πληροφορίες ξανάγιναν προσβάσιμες στο πλατύ κοινό. Αν και τα έργα του Ζεάμι γράφτηκαν εδώ και αιώνες, οι ιδέες του εξακολουθούν να είναι συναρπαστικές και να αφορούν εκατό τοις εκατό όλους τους σύγχρονους ηθοποιούς (ακόμη και τους δυτικούς).

Μολονότι το ιαπωνικό θέατρο είναι πάρα πολύ στυλιζαρισμένο, ένας μεγάλος αριθμός των ερμηνευτικών του συμβάσεων βασίζονται, στην πραγματικότητα, στην ακριβή παρατήρηση των αρχών της φύσης. Ο Ζεάμι έφερε στο προσκήνιο μια από αυτές τις αρχές, τη ρυθμική οργάνωση που ονομάζουμε Τζο-Χα-Κιου (Τζο σημαίνει κατά λέξη «αρχή» ή «έναρξη», Χα σημαίνει «παύση» ή «εξέλιξη» και Κιου πάει να πει «επιτάχυνση», ή «κορύφωση»). Σ' αυτή τη δομή, ξεκινάμε αργά, στη συνέχεια προοδευτικά, ομαλά, επιταχύνουμε μέχρι να φτάσουμε στο μέγιστο της έντασης και του ρυθμού. Μετά από αυτή την κορυφή, συνήθως εμφανίζεται μια παύση και στη συνέχεια ξαναρχίζει ο κύκλος της επιτάχυνσης. Είναι ένας βιολογικός ρυθμός που παρατηρείται εύκολα στην πορεία του σώματος προς τον σεξουαλικό οργασμό. Σχεδόν κάθε σωματική δραστηριότητα που διέπεται από έναν ρυθμό, έχει την τάση να ακολουθήσει αυτή την αρχή, αν δεν αλλοιωθεί από κάποιον εξωτερικό παράγοντα.

Η ρυθμική οργάνωση του Τζο-Χα-Κιου διαφέρει πολύ από τη δυτική αντίληψη της «αρχής, μέσης, τέλους», στο μέτρο που η τελευταία καταλήγει περισσότερο σε μια σειρά «σταδίων» και όχι σε μια ομαλή επιτάχυνση. Επιπλέον, η έννοια της «αρχής, μέσης, τέλους» συνήθως αναφέρεται μόνο στη γενική δραματουργική δομή του έργου, ενώ το Τζο-Χα-Κιου στηρίζει κάθε στιγμή της παράστασης, πέρα από τη δομή. Στο ιαπωνικό θέατρο, όχι μόνο κάθε έργο, αλλά και κάθε πράξη και κάθε σκηνή διέπονται από το Τζο-Χα-Κιου, ομοίως και κάθε άτακα κρύβει το δικό της μυστικό Τζο-Χα-Κιου. Ακόμα και μια κίνηση τόσο απλή όσο το σήκωμα του χεριού, θ' αρχίσει σε μια άλφα ταχύτητα και θα τελειώσει με έναν ρυθμό ελαφρώς πιο γρήγορο. Το μέγεθος της

επιτάχυνσης ποικίλλει· άλλοτε θα είναι τελείως φανερή στον θεατή, άλλοτε η διακύμανση του τέμπο θα είναι σχεδόν ανεπαίσθητη, χωρίς ωστόσο να είναι ανύπαρκτη. Η αίσθηση της εξέλιξης είναι πάντα παρούσα. Ορισμένες φορές, η δράση σε επιφανειακό επίπεδο επιβραδύνεται, ή σταματάει τελείως· δεν υπάρχει οράτο Τζο-Χα-Κιου. Εντούτοις, η εξέλιξη του Τζο-Χα-Κιου δεν σταματάει· αυτή τη φορά συνεχίζεται σε εσωτερικό επίπεδο.

Όσον αφορά το κοινό, αυτό αισθάνεται πάντα ότι παρασύρεται προς τα μπρος. Σε μια παράσταση μπορεί να υπάρχει μια τεράστια ποικιλία επιφανειακών ρυθμών, αλλά το κοινό δεν έχει ποτέ την αίσθηση ότι η δράση «χαλάρωσε».

Πρέπει να λάβουμε υπόψη μας και μια άλλη παράμετρο. Καθώς η αρχή του Τζο-Χα-Κιου ενυπάρχει και στο σώμα του θεατή, το κοινό νιώθει ένα αίσθημα βιολογικής «ορθότητας» όταν οι ηθοποιοί συντονίζονται μ' αυτόν τον ρυθμό. Τα σώματα των ηθοποιών και αυτά των θεατών εναρμονίζονται τέλεια, δίνοντας την εντύπωση ότι συμμετέχουν στο ίδιο ταξίδι.

Πολλοί δυτικοί ερμηνευτές συντονίζονται ασυνείδητα με το ρυθμό του Τζο-Χα-Κιου. Αισθάνονται τότε μια παράσταση «κάνει κοιλιά», σε ποια σημεία έχει ανάγκη από «ρυθμό», έχει γίνει «στατική». Γνωρίζουν ενστικτωδώς πως η «στατικότητα» πρέπει να αποφεύγεται. Η ιδιαιτερότητα του ιαπωνικού θεάτρου είναι ότι μπόρεσε να αναγνωρίσει και να κωδικοποιήσει αυτή την αρχή, και συνειδητά να την εφαρμόσει σε όλες τις πλευρές της παράστασης. Δεν πρόκειται για κάτι «εξωτικό» που αφορά μόνο το ιαπωνικό θέατρο, αλλά για ένα χρήσιμο εργαλείο για οποιονδήποτε ερμηνευτή. Α.Μ.

Το Τζο-Χα-Κιου δεν είναι απλώς μια μυστικιστική θεατρική έννοια, αλλά είναι ένας θεμελιώδης ρυθμός που το κοινό αισθάνεται στη σάρκα και στα οστά του. Αν ο ηθοποιός ή ο σκηνοθέτης δεν έχει συνείδηση αυτού του δεδομένου, η παράσταση μπορεί να έχει πρόβλημα εξαιτίας της αντίφασης ανάμεσα στον ρυθμό του κοινού και στον ρυθμό του παιξίματος. Υπάρχει τότε ο κίνδυνος το κοινό να μην καταφέρει να χαλαρώσει και να μην αφηθεί να το παρασύρει η παράσταση. Βέβαια, μπορεί κάποιος από πρόθεση να επιλέξει να δουλέψει ενάντια στον οργανικό

ρυθμό του κοινού, ούτως ώστε η παράσταση να εκτυλίσσεται, για παράδειγμα, ομοιόμορφα, με βραδύτητα, ή αντίθετα με μια συνεχή ρυθμική ένταση. Το κοινό που αναγκάζεται, τότε, να βγει από τον έμφυτο ρυθμό του, μπορεί πιθανώς να βρει την παραγωγή πολύ «καλλιτεχνική». Αλλά σ' αυτή την περίπτωση η γνώμη του είναι πιο πολύ εγκεφαλική παρά αυθόρμητη. Προσωπικά, και για τη δουλειά μου, προτιμώ ένα θέατρο που με παίρνει σωματικά και οργανικά, από ένα θέατρο που απευθύνεται μόνο στο μυαλό μου.

Είναι σχεδόν αδύνατο να «είναι» κανείς όλη την ώρα φυσικός πάνω στη σκηνή. Εντούτοις, είναι σημαντικό, να «δίνει μια εντύπωση» φυσικότητας στο κοινό, κάθε στιγμή της παράστασης. Καθώς το *Τζο-Χα-Κιου* είναι μια θεμελιώδης αρχή που το κοινό ασυναίσθητα αντιλαμβάνεται ως «σωστή», η συμμόρφωση μ' αυτήν κάνει το παίξιμο να φαίνεται πιο ζωντανό και «φυσικό». Επιπλέον το να δουλεύει κανείς μ' έναν «πραγματικό» ρυθμό που έρχεται σε τέλεια συμφωνία με τη δράση, ευνοεί την αυθόρμητη ανάδυση ειλικρινών αισθημάτων. Έτσι η δράση γίνεται πιο σωστή τόσο για το κοινό όσο και για τους ηθοποιούς.

Ο χρόνος

Η πρώτη στιγμή του έργου μετράει ιδιαίτερα. Για τους σκηνοθέτες αποτελεί πρόβλημα το πώς θα ξεκινήσει η παράσταση. Για τον ηθοποιό, είναι η πρώτη στιγμή που έρχεται αντιμέτωπος με το κοινό. Πολύ δύσκολη στιγμή. Για να πω την αλήθεια, και η έξοδος από τη σκηνή δεν είναι λιγότερο δύσκολη, αλλά, αναμφισβήτητα, περισσότερο μετράει η αρχική εμφάνιση. Αφού γυρίσουμε το κλειδί στη μίζα, για να φύγει το αυτοκίνητο πρέπει να βάλουμε πρώτη και να πατήσουμε γκάζι. Ομοίως, στην αρχή μιας παράστασης, πρέπει να βάλουμε σε κίνηση μια μεγάλη ποσότητα ενέργειας, για να την κάνουμε να πάρει μπρος. Μια δυνατή αρχή επιτρέπει στο *Τζο-Χα-Κιου* όλου του έργου να εκτυλιχθεί σε μια στέρεη βάση (Φαίνεται παράξενο, αλλά συνειδητοποίησα, επίσης, ότι αν βρει κανείς ένα καλό τέλος, τον βοηθάει να βρει και μια καλή αρχή).

Οι τέχνες της ζωγραφικής και της γλυπτικής εκφράζονται στον χώρο, ενώ το θέατρο χρησιμοποιεί και τον χώρο και τον χρόνο. Η παράσταση (αντίθετα απ' το γραπτό κείμενο) υπάρχει μόνο μέσα στη στιγμή, στην οποία μετέχουμε πραγματικά. Και η φύση αυτής της συγκεκριμένης στιγμής είναι σε διαρκή εξέλιξη, και μεταβάλλεται σύμφωνα με την παράσταση, κάθε στιγμή. Ακόμα κι αν κάποιος πάει να ξαναδεί ένα έργο, θα διαπιστώσει ότι δεν υπάρχουν ποτέ δύο ακριβώς ίδιες παραστάσεις. Η συγκεκριμένη στιγμή στην οποία μετέχουμε δεν επαναλαμβάνεται ποτέ.

Καθώς ο χρόνος είναι δομικό στοιχείο της θεατρικής δουλειάς, είναι σημαντικό να ενδιαφερόμαστε για την «εξέλιξη» του. Κάνουμε μια κίνηση, ας πούμε κουνάμε το μικρό μας δαχτυλάκι. Αλλά πώς θα εξελίξουμε αυτή την κίνηση στο χρόνο; Ένας τρόπος είναι να την επαναλάβουμε. Αλλά, αυτή η επανάληψη, πρόκειται για «εξέλιξη» ή για απλή συνέχιση; Ένας τρόπος να προχωρήσουμε είναι να ρωτήσουμε το σώμα μας πώς θέλει να συνεχίσει τη δράση. Η κίνηση μπορεί, για παράδειγμα, να ανοίξει σιγά-σιγά ή να μετατοπιστεί σε ένα άλλο μέρος του σώματος. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, πρέπει να ρωτάμε το σώμα (και μόνον αυτό) τι θέλει να κάνει. Πρέπει να αποφεύγουμε κάθε εγκεφαλική επιλογή, να δίνει ο εγκέφαλος λογικές οδηγίες στο σώμα. Έχει σημασία ν' «ακούμε» την αίσθηση του χρόνου που έχει το σώμα μας.

Γι' αυτόν τον σκοπό, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε μέρος του σώματός μας (δάχτυλα, μπούστο, κεφάλι, γόνατο κ.τ.λ.), αλλά θα πρέπει να ξεκινάμε από πολύ μικρές κινήσεις. Ας πάρουμε μια ελάχιστη χειρονομία που να εκτείνεται σε περιορισμένο χώρο. Ξεκινείστε επαναλαμβάνοντάς την πολλές φορές, ξανά και ξανά και, κάποια στιγμή, ρωτείστε το σώμα σας πώς θέλει να εξελίξει αυτό το μοτίβο. Μια πιθανότητα είναι όλα τα δάχτυλα να μπουν στον ρυθμό, και μετά κι όλο το χέρι. Ή ίσως το άλλο χέρι να μπει στον ρυθμό, μαζί με το ένα πόδι. Η κίνηση κατά βάση μένει η ίδια, αλλά ενισχύεται και εξαπλώνεται μέσα στο σώμα. Σ' αυτή την περίπτωση η εξέλιξη επιτυγχάνεται μέσα από το άνοιγμα.

Μπορείτε να ξεκινήσετε και αντίστροφα, από μια ανοιχτή κίνηση και στην πορεία να τη μικρύνετε και να την περιορίσετε. Αυτό είναι εξέλιξη με αφαίρεση.

Η μεταμόρφωση είναι μια άλλη μορφή εξέλιξης της δουλειάς μας στο χρόνο. Κάποια στιγμή η σωματική δράση αλλάζει και παράγεται μια εντελώς νέα φόρμα. Και σ' αυτή την περίπτωση, η εξέλιξη δεν είναι προϊόν μιας εγκεφαλικής επιλογής, κατά την οποία ο νους σκέφτηκε από πριν την αλλαγή, και την εφάρμοσε με τη βοήθεια οδηγίων, όπως: «Κατεβάζω το χέρι μου προς τα κάτω, και τώρα λέω να κουνήσω το πόδι μου». Αντιθέτως, ενώ βρισκόμαστε σε μια συγκεκριμένη στάση του σώματος, εκτελώντας κάποια κίνηση, εκείνη τη στιγμή ρωτάμε το σώμα μας: «Θέλεις να πάρεις μια άλλη στάση ή να κάνεις μια άλλη κίνηση; Τι θα σου άρεσε;» Η απόφαση ανήκει στο σώμα. Η απάντηση είναι δική του. Στην αντίθετη περίπτωση, φαίνεται πολύ επιθυμητή και τεχνητή.

Αυτή η διαδικασία εξέλιξης στον χρόνο είναι απαραίτητη για όλες τις πλευρές της παράστασης. Ξεκινάμε από κάτι συγκεκριμένο, που στη συνέχεια πρέπει να βρούμε τρόπους να το αφήσουμε να αναπτυχθεί μέσα στο χρόνο. Αυτή η εξέλιξη μπορεί να επέλθει είτε με άνοιγμα είτε με την αφαίρεση είτε με μεταμόρφωση, αλλά, μ' όποιον τρόπο κι αν γίνει, είναι μια εξέλιξη, όχι μια απλή «αλλαγή». Το να επιβάλουμε μια «αλλαγή» σε μια σκηνή, σημαίνει ότι λειτουργούμε με το κεφάλι μας, άρα το αποτέλεσμα δεν προέρχεται από μια οργανική αντίληψη του χρόνου και του χώρου. Και το κοινό νιώθει διαφορά.

Είδαμε στο *Τζο-Χα-Κιου* ότι το σώμα θέλει να εξελίξει τη δράση (για παράδειγμα, τα παλαμάκια) επιταχύνοντάς την ομαλά. Στη συνέχεια, όταν ο ήχος θα έχει φτάσει σε μια συγκεκριμένη ένταση (όταν τα παλαμάκια θα είναι πολύ γρήγορα), θα ζητήσει να την επιβραδύνει για λίγο, και, στη συνέχεια, ν' αυξήσει ξανά την ταχύτητά της. Και ούτω καθεξής. Το *Τζο-Χα-Κιου* είναι ένας ρυθμός που αναγνωρίζει το σώμα και που το ευχαριστεί, και όχι ένα επιβεβλημένο μοντέλο. Κάθε φορά που βρισκόμαστε στην άλφα ή τη βήτα στάση ή κάνουμε την άλφα ή την βήτα κίνηση, το σώμα μας θέλει να κάνει κάτι για να

αντιδράσει. Πρέπει να μάθουμε να ακούμε αυτά που μας ζητάει το σώμα να κάνουμε.

Για να «ακούμε το σώμα» χρειάζεται εξάσκηση γιατί δεν σημαίνει «κάνω ό,τι ν'ναι». Είναι μια λεπτή διαδικασία, μεγάλης ακρίβειας. Το σώμα που ακούμε θα πρέπει να είναι ζωντανό. Ένα σώμα που δεν είναι ζωντανό δεν μπορεί να ζητήσει τι θέλει. Όσο κι αν του κάνει κανείς ερωτήσεις, δεν θα παίρνει απαντήσεις. Το σώμα αυτό δεν ξέρει τι θέλει, είναι «νεκρό» σώμα.

Ως ηθοποιοί, ολόκληρη η ζωή μας διέπεται από το *Τζο-Χα-Κιου*. Τη νύχτα κοιμόμαστε, το πρωί ξυπνάμε, το μεσημέρι και το απόγευμα φτάνουμε στο απόγειο της ενεργητικότητάς μας, και μετά ξαναπέφτουμε για ύπνο. Ακολουθούμε τον κύκλο των εποχών, άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνας. Αρχίζουμε την καριέρα μας ως αρχάριοι, στη συνέχεια εξελισσόμαστε, αποκτώντας πολλές γνώσεις για τη δουλειά, και στο τέλος γινόμαστε παλιές «καραβάνες». Γεννιόμαστε, ζούμε, πεθαίνουμε.

Ο χώρος

Με την εξάσκηση αποκτάμε καλύτερη συνείδηση του σώματός μας, των προτιμήσεών του, και, συγχρόνως, αρχίζουμε να παρατηρούμε πώς και η παραμικρή σωματική μεταβολή μπορεί να επιδράσει στην εσωτερική μας κατάσταση. Αρχίζουμε πραγματικά να κατοικούμε στο σώμα μας και βλέπουμε πώς και η πιο λεπτή μεταβολή σ' αυτό επηρεάζει το εσωτερικό μας τοπίο. Όταν παίζουμε, η αίσθηση αυτής της μυστηριακής ένωσης κάθε στιγμή είναι πραγματικά μαγευτική.

Αυτή η ανακάλυψη στιγμή προς στιγμή είναι συγκλονιστική, αλλά ως ηθοποιοί θέλουμε να πάμε πιο πέρα. Θέλουμε να δημιουργήσουμε στο κοινό την εντύπωση ότι υπάρχει «κάτι παραπάνω» πίσω από αυτές τις στιγμές. Πώς ό,τι κάνουμε και ό,τι λέμε είναι το απόσταγμα μιας μεγαλύτερης χρονικής περιόδου, ή ενός βαθύτερου επιπέδου της ανθρώπινης εμπειρίας.

Στα αρχαία χρόνια, ο σογκούν Χιντεγιόσι ήταν μαικίνας του περίφημου δασκάλου της τελετής του τσαγιού, ονόματι Ρίκιου.

Μια μέρα είπε στον Ρίκιου: «Άκουσα ότι την άνοιξη ο κήπος σας βγάζει πολύ όμορφα λουλούδια. Θα ήθελα να τα δω».

Ο Ρίκιου δέχτηκε και κάλεσε τον σογκούν να έρθει στο σπίτι του την επομένη. Ο Χιντεγιόσι εμφανίστηκε την επόμενη μέρα στον φράχτη του κήπου, γεμάτος προσδοκίες. Αλλά μπαίνοντας μέσα, συνειδητοποίησε με δυσaréσκεια ότι δεν υπήρχε ούτε ένα ανθισμένο λουλούδι στον κήπο. Ο Ρίκιου είχε κόψει όλα τα άνθη. Ο Χιντεγιόσι τον ρώτησε: «Γιατί το κάνατε αυτό; Για να δω τα λουλούδια ήρθα!»

Ο Ρίκιου απάντησε: «Μην εξάπιεστε, περάστε στον εσωτερικό κήπο».

Οι δύο άντρες μπήκαν στον εσωτερικό κήπο, όπου και εκεί όλα μα όλα τα λουλούδια ήταν κομμένα. Ο σογκούν θύμωνε όλο και περισσότερο γιατί νόμιζε ότι όλα αυτά τα έκανε ο Ρίκιου σκόπιμα για να τον δυσαρεστήσει. Στράφηκε προς το μέρος του και τον ρώτησε: «Γιατί το κάνατε αυτό;»

Ο Ρίκιου απάντησε ήρεμα: «Σας παρακαλώ, μην ανησυχείτε. Μόνο περάστε, σας παρακαλώ, στην αίθουσα που έχω για την τελετή του τσαγιού».

Ο σογκούν και ο δάσκαλος μπήκαν μέσα στη μικροσκοπική καλύβα στο κέντρο του κήπου. Στη γωνία του μικρού δωματίου υπήρχε ένα και μοναδικό λουλούδι. Ήταν ένα εξαιρετικά όμορφο λουλούδι, και ο Χιντεγιόσι, ενώ το κοίταζε με θαυμασμό, κατάλαβε το νόημα των πράξεων του Ρίκιου. Από μια άποψη, αυτό το ένα και μοναδικό τέλειο λουλούδι ήταν πιο όμορφο από τα χιλιάδες που θα ήταν στον κήπο. Επρόκειτο για ένα μόνο λουλούδι, αλλά σήμαινε κάτι παραπάνω. Αντιπροσώπευε το απόλυτο «Λουλούδι», ήταν «το Λουλούδι». Αποτελούσε την ουσία όλων των λουλουδιών, όχι μόνο εκείνων στον κήπο του Ρίκιου, εκείνη την άνοιξη, αλλά όλων των λουλουδιών, παντού.

Τον καιρό που μαθήτευα σ' ένα ναό ζεν, ο ιερέας με καθοδήγησε, όταν πιάνω ένα πιάτο ή κρατάω στο χέρι μου ένα φλιτζάνι, να προσπαθώ να φανταστώ ότι ζυγίζει τέσσερα-πέντε κιλά. Δεν ξέρω γιατί, αλλά όταν φανταζόμαστε ότι ένα αντικείμενο είναι πολύ βαρύ, η σχέση ανάμεσα σ' εμάς και σ' αυτό αποκτά μεγάλη σημασία στα μάτια του κοινού. Στην καθημερινή μας ζωή

δεν νοιαζόμαστε και πολύ για τα πράγματα που χρησιμοποιούμε· νοιαζόμαστε μόνο για τον εαυτό μας. Η σχέση που έχουμε με το πιάτο ή με το φλιτζάνι είναι τελείως αδιάφορη. Αλλά για να κρατήσουμε το αντικείμενο σαν να ήταν πολύ βαρύ, πρέπει αναγκαστικά να συνειδητοποιήσουμε την ιδιαίτερη σχέση που έχουμε μαζί του. Και τότε η σχέση δεν είναι πια «καθημερινή», αλλά αρχίζει να υποβάλει «κάτι παραπάνω».

Ορισμένες τεχνικές μπορούν να μας βοηθήσουν να χρησιμοποιήσουμε με επιτυχία αυτή τη βαρύτητα των κινήσεων, χωρίς ωστόσο να φορτώσουμε το παίξιμό μας με απλοϊκά τερτίπια. Ας πούμε, για παράδειγμα, ότι σε μια σκηνή ο ηθοποιός πρέπει να μετακινηθεί δύο μέτρα. Πολύ καλά, ο ηθοποιός μετακινείται δυο μέτρα. Η εσωτερική του πρόθεση, όμως, είναι να φτάσει στο βάθος του ορίζοντα. Όταν κάθεται, θα πρέπει να έχει την αίσθηση ότι το σώμα του θα κατέβει στο κέντρο της Γης. Όταν σηκώνεται, θα πρέπει να έχει την αίσθηση ότι ανεβαίνει στο κέντρο του σύμπαντος. Στην καθημερινή μας ζωή έχουμε να κάνουμε με πραγματικές αποστάσεις. Η καρέκλα είναι στα δύο μέτρα. Όταν καθόμαστε, βρίσκουμε τον πιο εύκολο τρόπο να καθήσουμε. Αντίθετα, πάνω στη σκηνή παίζουμε με όλο το εύρος της ζωής, και οι πράξεις μας πρέπει να αφηγούνται κάτι παραπάνω από «περπάτησα δυο μέτρα» ή «κάθησα». Δεν «δείχνουμε» κάτι, ούτε προσπαθούμε να δείξουμε στο κοινό ότι αυτές οι δράσεις έχουν κατά κάποιο τρόπο «πολύ βαθύ νόημα». Φανταζόμαστε απλώς ότι ο σκηνικός χώρος είναι πιο μεγάλος. Όταν διασχίζουμε τη σκηνή, με τη φαντασία μας πηγαίνουμε ως το τέρμα του ορίζοντα.

Επίσης όταν αντιμετωπίζουμε το αντικείμενο μ' αυτόν τον τρόπο, το σώμα μας τείνει αυτόματα να εμπλακεί ολόκληρο στη δράση τού «σκώνω». Πάνω στη σκηνή, είναι σημαντικό να συμμετέχει ολόκληρο το σώμα μας σ' αυτό που κάνουμε, ακόμα κι αν η ορατή κίνηση είναι απειροελάχιστη. Δεν είναι ανάγκη να δείξουμε ότι το αντικείμενο είναι βαρύ (όπως γίνεται στην παντομίμα), αλλά είναι ανάγκη στη φαντασία μας να έχει τεράστιο βάρος.

Μ' ανάλογο τρόπο, το σώμα του ηθοποιού είναι ένα «αντικείμενο» που μπορεί ν' αποκτήσει μεγαλύτερο εύρος και σημασία.

Διαθέτουμε ένα καθημερινό σώμα που κάνει τα ψώνια το πρωί και πλένει τα πιάτα μετά το φαγητό. Διαθέτουμε, όμως, επίσης, και ένα «αντικείμενο» που ερμηνεύει άλλα επίπεδα της ανθρωπίνης εμπειρίας. Όταν ασκούμε το σώμα μας, είναι σημαντικό να μην ξεχνάμε ότι ασκούμε το «σώμα του ηθοποιού», που είναι «μεγαλύτερο» και πιο πολυσήμαντο από το «καθημερινό σώμα».

Κάποτε, ο μαικίνας ενός μεγάλου δασκάλου της τελετής του τσαγιού, έστειλε τον προστατευόμενό του στο Τόκιο, να επισκεφτεί τον σογκούν. Ο μαικίνας συνέστησε στον δάσκαλο να πάρει μαζί του ένα σπαθί, για να είναι ασφαλής στο ταξίδι. Κανονικά, μόνο οι σαμουράι είχαν δικαίωμα να φέρουν σπαθί, αλλά επειδή οι ενδυμασίες των σαμουράι και των δασκάλων του τσαγιού ήταν ίδιες, ο κύριος πίστευε ότι ο υπηρέτης του δεν θα κινδύνευε, αν τον περνούσαν για επικίνδυνο πολεμιστή, για κάποιον, δηλαδή, που κανείς δεν θα τολμούσε να πειράξει, εκτός κι αν δεν έστεκε και πολύ καλά στα λογικά του. Εννοείται ότι ο δάσκαλος δεν είχε την παραμικρή ιδέα από μάχη, αλλά ο κύριός του ήλπιζε πως η πολεμική του εξάρτηση θα αρκούσε για ν' αποθαρρύνει τους επίδοξους εχθρούς.

Ο δάσκαλος μασκαρεύτηκε όπως έπρεπε και ξεκίνησε να πάει με τα πόδια στο Τόκιο. Στο δρόμο έσπρωξε κατά λάθος έναν πραγματικό σαμουράι. Ο τελευταίος, εξοργισμένος απ' αυτή την προσβολή, κάλεσε τον δάσκαλο σε μονομαχία. Ο δάσκαλος ζήτησε συγγνώμη, και εξήγησε στον σαμουράι ότι ο ίδιος δεν ήταν πραγματικός σαμουράι, αλλά ότι παρίστανε απλώς πώς ήταν, όπως τον πρόσταξε ο αφέντης του να κάνει. Ο σαμουράι όμως δεν τον πίστεψε και είπε: «Αυτό δεν έχει καμία σημασία. Κρατάς σπαθί και άρα είσαι υποχρεωμένος να δεχτείς την πρόκλησή μου».

Ο δάσκαλος συνειδητοποίησε ότι διέτρεχε θανάσιμο κίνδυνο, και είπε: «Δεν ξέρω να μάχομαι, γι' αυτό, αν πρόκειται να με σκοτώσετε, κάντε το να τελειώνουμε».

Ο σαμουράι αρνήθηκε να κάνει αυτό που του ζητούσε γιατί δεν θα ήταν καθόλου τιμητικό να σκοτώσει κάποιον που ποτέ στη ζωή του δεν είχε τραβήξει σπαθί. Το συζήτησαν και αποφάσισαν να αναβάλουν τη μονομαχία για μια ώρα, χρόνος αρκετός

για να προετοιμαστεί ο δάσκαλος. Ήθελε να πέσει με μια αξιοπρέπεια και λίγο έστω στυλ, κρατώντας σωστά το σπαθί. Ήθελε να μάθει τουλάχιστον τα απολύτως βασικά της τεχνικής.

Πήγε σε μια γειτονική σχολή πολεμικών τεχνών, όπου διηγήθηκε την ιστορία του στον σενοσί της σχολής. Εκείνος, όμως, αντί να του μάθει πώς να κρατάει το σπαθί, ζήτησε από τον δάσκαλο του τσαγιού να κάνει μια τελετή. Ο δάσκαλος δέχτηκε με τη σκέψη: «Αυτή θα είναι η τελευταία τελετή που θα κάνω στη ζωή μου».

Όταν η τελετή του τσαγιού τελείωσε, ο δάσκαλος των πολεμικών τεχνών του είπε: «Πολύ ωραία. Τέλεια. Δεν έχετε ανάγκη να μάθετε τεχνικές μάχης, είστε ήδη πανέτοιμος. Είστε ένας τέλειος σαμουράι. Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να κρατάτε το σπαθί σας σαν να κρατάτε ένα φλιτζάνι τσάι. Στην πραγματικότητα είναι το ίδιο πράγμα».

Ο δάσκαλος έφυγε, λοιπόν, να πάει να συναντήσει τον αντίπαλό του. Του είπε: «Έμαθα να κρατάω το σπαθί, και είμαι έτοιμος να πεθάνω. Τώρα μπορείτε να το κάνετε σκοτώστε με».

Και λέγοντας αυτά τα λόγια τράβηξε το σπαθί του και το κράτησε μπροστά του, έτοιμος να δεχτεί την επίθεση. Ο σαμουράι κοίταξε πώς στεκόταν ο δάσκαλος, και αντί να ορμήξει πάνω του, για να τον σκοτώσει, χαμήλωσε αργά το όπλο του και είπε: «Όχι, παραιτούμαι της μονομαχίας. Η δεξιοτεχνία σου είναι ολοφάνερη. Δεν μου αφήνεις κανένα άνοιγμα, για να επιθεθώ. Δεν θα κατάφερα να σε σκοτώσω. Σε παρακαλώ να με συγχωρέσεις για την αγενή συμπεριφορά μου».

Αν ο ηθοποιός ασκείται καθημερινά, φροντίζοντας να συγκεντρώνεται σε όλα τα επίπεδα συνείδησης, σαφήνειας και συντονισμού, το «σώμα του ηθοποιού» θα γίνει τελικά η φυσική του κατάσταση. Ακόμα και αν του ζητηθεί να κάνει κάτι τελείως καινούργιο και ασυνήθιστο, το σώμα του θα αντιδράσει όπως πρέπει. Θα βρει αυτόματα το απλό και σωστό τρόπο για να κάνει σχεδόν τα πάντα. Α.Μ.

ΜΕΣΑ/ΕΞΩ

Η ικανότητα ν' ανακαλύπτουμε συνέχεια νέους τρόπους για να δίνουμε ζωή στην υποκριτική μας απαιτεί δεξιοτεχνία κι οξυμένη αντίληψη. Κατά μία έννοια, για να παίξουμε καλά, πρέπει να συνδυάζουμε δύο στοιχεία: τεχνική δεξιοτεχνία, ελεύθερο κι ευέλικτο πνεύμα. Όταν ασκείται ο ηθοποιός, σ' όλη τη διάρκεια της ζωής του προσπαθεί ν' αναπτύξει και να εμβαθύνει αυτά τα δύο στοιχεία.

Όταν ο Γκόσι χρησιμοποιεί τη λέξη «πνεύμα» δεν εννοεί το μυαλό ή τη νοημοσύνη. Στα ιαπωνικά υπάρχει μία μόνο λέξη και για την «καρδιά» και για το «μυαλό»: κοκόρο. Ίσως να είναι καλύτερα να αποδώσουμε την έννοια ως το «εσωτερικό εαυτό». Α.Μ.

Χρησιμοποιούμε αυτές τις δύο πλευρές της ύπαρξης του ηθοποιού και καθημερινά ως μέρος της επαγγελματικής μας ζωής. Το πνεύμα και ο τεχνικός έλεγχος του σώματος είναι απολύτως εμφανή πάνω στη σκηνή. Σ' αυτή την περίπτωση, εκδηλώνονται ως εσωτερική κι εξωτερική έκφραση.

Η εξισορρόπηση της εσωτερικής κίνησης με την εξωτερική δράση είναι λεπτοδουλειά, που, όμως, αν γίνει επιδέξια, προσδίδει στο αποτέλεσμα μια ενδιαφέρουσα και συγχρόνως ασυνήθιστη διάσταση. Για παράδειγμα, αν η δράση που βλέπουμε πάνω στη σκηνή είναι βίαιη και συναισθηματικά φορτισμένη και η εσωτερική κατάσταση συνάδει με τη δράση, υπάρχει κίνδυνος να υπάρξει υπερβολική ένταση στην ερμηνεία. Είναι σημαντικό, λοιπόν, σ' αυτή την περίπτωση να παραμείνουμε ήρεμοι εσωτερικά. Αν, αντίθετα, υποδυόμαστε ένα ήρεμο ή πληκτικό άτομο, και βρισκόμαστε και εσωτερικά στην ίδια κατάσταση, υπάρχει μεγάλος κίνδυνος και η ερμηνεία μας να είναι φοβερά ανιαρή. Σ' αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό να δουλέψουμε εσωτερικά την ένταση, με οξυμένη συγκέντρωση και μεγάλη δύναμη, αν θέλουμε να υποστηρίξουμε την ηρεμία του προσώπου ή της κατάστασης, χωρίς να κάνουμε το κοινό να πλήξει. Στην ιδανική περίπτωση το μέσα και το έξω θα έπρεπε να βρίσκονται σε αντίθεση.

Δείτε τι κάνει μια σβούρα: όταν ταλαντεύεται πέρα-δώθε, περιστρέφεται αργά. Είναι έτοιμη να πέσει. Όταν είναι όρθια και στον άξονά της, η περιστροφή της είναι πάρα πολύ γρήγορη. Το ίδιο συμβαίνει και με το σώμα, πάνω στη σκηνή: όταν ζητείται από τον ηθοποιό να είναι ήρεμος και ακίνητος, η εσωτερική του τάση πρέπει να είναι τεράστια, να «σβουρίζει» δηλαδή πάρα πολύ γρήγορα μέσα του. Αν απουσιάζει αυτή η εσωτερική πηγή ενέργειας, οι ήρεμες δράσεις και οι στιγμές ακινησίας δεν έχουν κανέναν αντίκτυπο.

Και το αντίθετο είναι εξίσου αληθινό. Όταν εκτελούμε δυνατές ή βίαιες δράσεις, πρέπει να διατηρούμε έναν πυρήνα γαλήνης. Όπως η σβούρα, αν αρχίσουμε να πηγαίνουμε πέρα-δώθε, χάνουμε τον άξονά μας και δεν μπορούμε να συνεχίσουμε το «σβούρισμα» μας. Ακόμα κι όταν θα χρειαστεί να λυσομανούμε πάνω σ' όλη τη σκηνή, θα πρέπει να δώσουμε την εντύπωση πως δεν καταβάλουμε καμία προσπάθεια. Φαίνεται παράδοξο: η μία πλευρά του ερμηνευτή είναι ήρεμη, η άλλη δυναμική. Οι ηθοποιοί πρέπει να ζούνε αυτό το δυισμό. Η σωματική ακινησία δεν σημαίνει και πλήρη ακινησία: πρέπει να υποστηρίζεται από μια εσωτερική δυναμική. Όσο για τον σωματικό δυναμισμό, αυτός πρέπει να εξισορροπείται από μια εσωτερική ηρεμία.

Τι εννοούμε όταν λέμε «εσωτερική ηρεμία»; Να μην είμαστε δέσμιοι συναισθημάτων. Το μέσα είναι άδειο: τίποτα δεν μας ταλαιπωρεί. Εντούτοις αυτή η ηρεμία δεν ισοδυναμεί με νάρκωση των αισθήσεων ή με μια παγιωμένη κατάσταση αμετάβλητης «γαλήνης», αλλά με μια ρευστή συνείδηση που μας επιτρέπει να αντιδρούμε στις μεταβολές του κόσμου που μας περιβάλλει.

Αν μας έχει ήδη καταλάβει ένα δυνατό συναίσθημα, είναι, κατά μία έννοια, σαν να μας έχει γεμίσει. Δεν απομένει «χώρος» για άλλες αισθήσεις ή συναισθήματα. Είμαστε αιχμάλωτοι αυτού του δυνατού συναίσθηματος. Για παράδειγμα, αν μας έχει καταλάβει θυμός, είναι αδύνατο να γεννηθεί αυθόρμητα οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα· μένουμε κολλημένοι σ' αυτόν. Γι' αυτό πρέπει να ξεφορτωθούμε το θυμό για ν' αφήσουμε κενό χώρο στο πνεύμα μας.

Από τη στιγμή που θα ελευθερώσουμε αυτό τον χώρο, αποκτάμε την ελευθερία να αντιδράμε και να απαντάμε σ' αυτό που συμβαίνει εδώ και τώρα.

Κατά μία έννοια, αυτό το αίσθημα οργής δεν είναι το πρόβλημα, πρόβλημα είναι που παραμένουμε παγιδευμένοι μέσα σ' αυτό το αίσθημα οργής. Από τη στιγμή που θα συντελεστεί η πραγματική στιγμή της οργισμένης αντίδρασης, πρέπει να βγάλουμε το αίσθημα από μέσα μας. Το εξωτερικό περιβάλλον είναι σε αέναη αλλαγή, και πρέπει να είμαστε ικανοί να αντιδρούμε σε κάθε στιγμή όπως αυτή προκύπτει. Οι ηθοποιοί ξέρουν καλά ότι μόλις βρεθείς συναισθηματικά εγκλωβισμένος μέσα σε μια στατική κατάσταση, η ερμηνεία ακυρώνεται εξ ορισμού.

Μερικοί άνθρωποι συνηθίζουν να βρίσκονται σε μια κατάσταση διαρκούς συναισθηματικής περιδίνησης. Τα συναισθήματα τους μπορεί να περάσουν από τη χαρά στη λύπη, και από τη λύπη στον θυμό, αλλά χωρίς στιγμή κενού ή ηρεμίας ανάμεσά τους. Σ' αυτή την περίπτωση, έχουν εθιστεί σε μια κατάσταση «συναισθηματικής έντασης» που είναι εξίσου κοντόφθαλμη και περιοριστική. Α.Μ.

Να εξισορροπούμε εσωτερικό κι εξωτερικό. Να κινούμαστε χωρίς να κινούμαστε. Να διατηρούμε την αταραξία μας, χωρίς να είμαστε ατάραχοι. Όπως στην ιππασία. Ένας καλός ιππέας μπορεί να τρέξει πολύ γρήγορα και να διανύσει μια μεγάλη απόσταση, χωρίς να αποπνέει καμιά ταραχή. Το άλογο ενδέχεται να ξεχυθεί μέσα σε κάμπους, να πηδήξει πάνω από χαντάκια, να περάσει δάση, να διασχίσει ρεματιές, και εντούτοις ο ιππέας να παραμείνει ήρεμος και σχεδόν ακίνητος. Το πνεύμα του ηθοποιού είναι ο ιππέας, το σώμα είναι το άλογο.

Ο καλός ιππέας προσπαθεί συνειδητά να γίνει ένα με το άλογό του. Είναι ένα υπέροχο αίσθημα αθωότητας, όπου δεν είναι απαραίτητο να κάνει κανείς τίποτα «παραπάνω». Ο ιππέας το αφήνει ελεύθερο να κινείται, ενώ συγχρόνως έχει τον έλεγχο κάθε κίνησής του· είναι ο «κύριος» του αλόγου· αυτό υποτάσσεται στη θέληση του «κυρίου» του. Αλλά όταν ιππεύουμε καλά, το άλογο ξεχνά τον ιππέα, και ο ιππέας ξεχνάει το άλογο. Η παρόρμηση του αλόγου και η παρόρμηση του ιππέα

εναρμονίζονται μέχρι που χάνεται κάθε διαχωρισμός. Αν όμως δεν ξέρουμε να ιππεύουμε, τότε πηγαίνουμε κόντρα στη φύση του αλόγου. Νιώθουμε νευρικοί, ίσως ακόμα και λίγο καχύποπτοι. Σε τέτοιες συνθήκες δεν μπορεί να υπάρξει ηρεμία και το άλογο θα αρχίσει να ταραζεται· θα υπάρξει σύγκρουση ανάμεσα στο εγώ μας και στο ζώο, και πολύ γρήγορα θα κουραστούν και θα εκνευριστούν και τα δύο και δεν θα καταφέρουν να πάνε πολύ μακριά.

Δεν αρκεί να αποκτήσουμε εύρωστο και ρωμαλέο σώμα (το άλογο), και μετά να αποκτήσουμε πνεύμα ήρεμο και ανοιχτό (ο ιππέας). Πρέπει επίσης να βρούμε τρόπους να τα ενώσουμε, ώστε τα δύο αυτά αντίθετα να συνεργάζονται εύκολα σε μια χαλαρή εναρμόνιση. Δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να βάλουμε λίγο από το ένα και λίγο από το άλλο να συγκατοικήσουν με το ζόρι. Θα πρέπει να είναι μια ευχάριστη εμπειρία και όχι μια σύγκρουση εξουσίας. Α.Μ.

Ο Ζεάμι έλεγε: «Το σώμα παίζει στα εφτά δέκατα των δυνάμεών του, ενώ η καρδιά παίζει στα δέκα δέκατα των δυνάμεων της».

Όταν μαθαίνουμε έναν ρόλο, πρέπει να δινόμαστε τελείως σ' αυτόν, κινητοποιώντας το μέγιστο της εσωτερικής μας ζωής και των σωματικών μας δυνατοτήτων. Εντούτοις, την ώρα της παράστασης, αν εξακολουθήσουμε να έχουμε στο μέγιστο τη σωματική έκφραση, δεν θα αφήσουμε το κοινό να δει την εσωτερική ζωή. Αρκεί να χαλαρώσουμε ελαφρώς αυτή την εξωτερική έκφραση, ώστε το κοινό να νιώσει αυτό που συμβαίνει μέσα. Τότε, έχει την εντύπωση ότι βλέπει κάτι πολύ ενδιαφέρον, που το αφορά προσωπικά.

Πρέπει όμως να εφαρμόσουμε πολύ προσεκτικά την ιδέα του Ζεάμι, γιατί αν την εφαρμόσουμε εσφαλμένα μπορεί να προκαλέσουμε πτώση της ενέργειας στο παίξιμό μας. Ο Ζεάμι δεν εννοεί, σε καμία περίπτωση, ότι η εξωτερική έκφραση θα γίνει πρόχειρη ή κακότεχνη, μας λέει απλώς να δίνουμε μεγαλύτερη σημασία στην εσωτερικότητα του παιξίματός μας. Επιπλέον, αν όντως έχουμε κάνει όσες πρόβες χρειάζεται στην εξωτερική διάσταση του ρόλου, το σώμα μας θα πρέπει να έχει εντελώς αφομοιώσει την τεχνική. Σ' αυτή την περίπτωση, φαίνεται αρκετά εύκολο να χαλαρώσουμε την εξωτερική έκφραση, χωρίς να μει-

ώσουμε την ποιότητα της ερμηνείας μας. Η τελευταία θα χαρακτηρίζεται από την τεχνική μας «άνεση» και όχι από την καταπόνησή μας, και θα επιτρέπει στο κοινό να στρέψει την προσοχή του στην εσωτερική μας ζωή.

Ακόμα κι αν ασχοληθούμε μόνο με την εξωτερική διάσταση, εμφανίζεται πάλι η ανάγκη να υπάρχει αντίθεση στην έκφραση.

Ο Ζεάμι δίδασκε πως όταν χρειάζεται να κουνάμε τον κορμό μας με δύναμη, ένταση και ενέργεια, τα πόδια μας θα πρέπει να παραμένουν χαλαρά. Όταν χρειάζεται να κάνουμε έντονες κινήσεις με τα πόδια, τότε πρέπει το μπούστο μας να παραμένει ήρεμο και ατάραχο. Αν όλα τα μέρη του σώματος παίζουν με την ίδια δύναμη, τότε η ερμηνεία μας μπορεί να φανεί αδούλευτη και χοντροκομμένη. Μια δυνατή ερμηνεία δεν θα πρέπει να καταλήγει σε χοντροκοπιά. Λίγο να ασχοληθούμε με την ισορροπία και το κοντράστ στη χρήση του σώματος, και δημιουργούμε μία πολύ πιο ενδιαφέρουσα και λεπτοδουλεμένη ερμηνεία.

Η ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

Στην Ιαπωνία, μια σιντοϊστική παράδοση λέει ότι πρέπει να πας να περπατάς σε ένα βουνό, για μια ολόκληρη εβδομάδα, με λίγο ακαθάριστο ρύζι όλο κι όλο για τροφή· μια άλλη παράδοση λέει ότι πρέπει να κάνεις εκατό φορές τον γύρο ενός ναού. Σύμφωνα με τις δοξασίες αυτές, αν συνεχίσεις μέχρι τέλους αυτό που προβλέπουν, εισακούονται οι προσευχές σου. Αυτές οι ιεροτελεσιές βασίζονται στην επανάληψη· η επανάληψη είναι αυτή που επιφέρει την αλλαγή.

Παρόλο που συχνά έχουμε την εντύπωση ότι η καθημερινή μας ζωή είναι επαναλαμβανόμενη, στην πραγματικότητα, ποικίλλει ελαφρά από τη μια μέρα στην άλλη. Στην καθημερινή μας ζωή, στην πραγματικότητα δεν επαναλαμβάνουμε ποτέ κάτι. Φοράμε διαφορετικά ρούχα, τρώμε ελαφρά διαφορετικές τροφές και έχουμε διαφορετική διάθεση. Δεν λέω πως είναι καλό να έχει κανείς μια μονότονη ζωή, να κάνει συνέχεια τα ίδια πράγματα, λέω, απλώς, ότι μερικές επαναλαμβανόμενες δράσεις

μπορούν να έχουν σημαντικό αποτέλεσμα, μπορούν να προκαλέσουν μια αλλαγή μέσα μας.

Όταν διαλογιζόμαστε, καθόμαστε στην ίδια στάση, κάθε μέρα. Και στους αφρικανικούς χορούς, κάνουμε συνέχεια μπροσπίσω τη λεκάνη (ή το στέρνο), προκαλώντας έναν περιοδικά επαναλαμβανόμενο παλμό της σπονδυλικής στήλης. Η στήλη ταλαντεύεται, κι αν εξακολουθήσουμε αυτή την κίνηση, η εσωτερική μας κατάσταση αλλάζει. Μ' ανάλογο τρόπο, οι δερβίσηδες της Μέσης Ανατολής φτάνουν σε ένα είδος υπερβατικής κατάστασης, γυρίζοντας συνέχεια σαν σβούρες. Κάθε πολιτισμός έχει τη δική του εκδοχή γι' αυτό το είδος ασκήσεων, που όλες όμως έχουν να κάνουν με την επανάληψη. Γιατί;

Μια εξήγηση είναι να φανταστούμε ότι ο άνθρωπος διαθέτει ένα είδος εσωτερικής ενέργειας που συνυπάρχει με τη σωματική ενέργεια. Τρέφουμε τη σωματική μας υπόσταση προσέχοντας τη διατροφή μας, παίρνοντας βιταμίνες, φροντίζοντας να κοιμόμαστε αρκετά, κ.τ.λ. Είναι όμως εξίσου σημαντικό να θρέψουμε και την εσωτερική μας ενέργεια. Για να ζήσουμε, η ευαισθησία και η πνευματική μας ενέργεια είναι εξίσου απαραίτητες με την καλή φυσική μας κατάσταση. Οι σωματικές ασκήσεις που έχουν να κάνουν με την επανάληψη φαίνεται πως επιτελούν αυτό το έργο, και οι περισσότεροι πολιτισμοί μάς δίνουν παραδείγματα τέτοιας επαναληπτικής δραστηριότητας. Αυτές τις ασκήσεις τις συναντάμε σε όλες τις πνευματικές πρακτικές, όποια κι αν είναι η προέλευσή τους. Υποψιάζομαι, παρ' όλα αυτά, πως στην πραγματικότητα είναι προγενέστερες των θρησκειών που τις χρησιμοποιούν. Πολύ πιθανά να εφαρμόστηκαν στην αρχή δοκιμαστικά για να ενεργοποιήσουν την εσωτερική ενέργεια και, οι διάφορες πνευματικές παραδόσεις, βλέποντας την αποτελεσματικότητά τους, να αποφάσισαν να τις συμπεριλάβουν στη θρησκευτική πρακτική τους. Ομοίως, σε πολλές θρησκείες, ανακαλύπτουμε διάφορες ασκήσεις που περιέχουν μια νηπτική επανάληψη, υπό τη μορφή μάντρα ή ψαλμωδίας.

Με το πέρασμα των αιώνων, ξεχάσαμε πόσο σημαντικό είναι να θρέψουμε τις εσωτερικές μας αισθήσεις, χάνοντας ταυτόχρονα την επαφή μας με τις σωματικές δραστηριότητες που εξαρ-

χής επιτελούσαν αυτό το έργο. Κατά συνέπεια, δεν μπορούμε πια να βρούμε τέτοιες «εσωτερικές ασκήσεις» παρά μόνο μέσα σε πνευματικές παραδόσεις που συντήρησαν και μετέδωσαν αυτή τη γνώση. Εντούτοις, όλοι μας θα έπρεπε να «τροφοδοτούμε» την εσωτερική μας ενέργεια, ακόμα κι αν δεν είμαστε οπαδοί κάποιας θρησκευτικής παράδοσης. Οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις έχουν ως αποτέλεσμα να διεγείρουν την εσωτερική μας ενέργεια, να μας κάνουν πιο ευαίσθητους και συνειδητοποιημένους ως άτομα. Σε άλλες εποχές, οι χριστιανοί μοναχοί αφιέρωναν ένα μέρος της ημέρας στο να περιδιαβαίνουν απλά τις στοές των κελιών του μοναστηριού, όπως ακριβώς και οι συντοϊστές στους δικούς τους ναούς.

Επεσώματα παραπάνω τη σημασία της σπονδυλικής στήλης ως κανάλι της εσωτερικής ενέργειας, και πώς οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις της μπορούν να αποδειχτούν ιδιαίτερα χρήσιμες. Ακόμα κι όταν η σπονδυλική στήλη δεν είναι στο επίκεντρο της προσπάθειας, το αποτέλεσμα της επανάληψης είναι πολύ ισχυρό.

Η επίδραση της επανάληψης έχει αναγνωριστεί και έξω από τον χώρο της θρησκείας. Θυμάμαι, για παράδειγμα, τη σωματική γλώσσα που χρησιμοποίησαν ορισμένα πολιτικά κινήματα με αυστηρή πειθαρχία, όπως ο φασισμός. Οι ακόλουθοι τέτοιων πολιτικών φιλοσοφιών μαθαίνουν συνήθως «ειδικούς» τρόπους κίνησης (όπως το «βήμα της χίνας»), που ενέχουν ένα στοιχείο επανάληψης. Αυτές οι κινήσεις, εφαρμοζόμενες περιοδικά, επισφραγίζουν την υπαγωγή του ατόμου στην ομάδα. Κατά μία έννοια, αυτό το είδος σωματικής δραστηριότητας είναι πολύ επικίνδυνο, καθώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να ενώσει αυτούς που την εφαρμόζουν σε μια μονολιθική μάζα, που προσβλέπει αποκλειστικά σ' έναν κοινό σκοπό.

Καθώς το σώμα και το πνεύμα είναι συνδεδεμένα με ισχυρούς εσωτερικούς δεσμούς, οι άκαμπτες σωματικές δράσεις μπορούν να προκαλέσουν συνακόλουθα μια ορισμένη ακαμψία της σκέψης. Κάνουμε λάθος αν νομίζουμε ότι μια παράδοση ή μια ιδεολογία που χρησιμοποιεί επαναλαμβανόμενες κινήσεις είναι αυτομάτως υπέροχη. Οι θρησκευτικές παραδό-

σεις χρησιμοποιούν την επανάληψη για να ελευθερώσουν το πνεύμα, ενώ τα φασιστικά κινήματα την χρησιμοποιούν για να στρέψουν το πνεύμα σε έναν προαποφασισμένο στόχο· αυτή είναι η διαφορά.

Αν στόχος μας είναι να φτάσουμε στην ελευθερία του πνεύματος, πρέπει να λάβουμε τα μέτρα μας ώστε οι ασκήσεις που θα επιλέξουμε να αποκλείουν τη σωματική ακαμψία. Πρέπει εξάλλου να σημειώσουμε ότι η κλασική στάση του φασισμού (το σώμα σπτικό σαν στύλος) φτιάχνει ένα σώμα εξαιρετικά άκαμπο, όπως και το «βήμα της χίνας», εξάλλου.

Ακόμα και στις πολεμικές τέχνες θα πρέπει να προσέξουμε να βρούμε έναν καλό δάσκαλο, αφού οι πρακτικές τους έχουν πολύ μεγάλη δύναμη. Με κακή διδασκαλία, αυτές οι τεχνικές μπορούν να γίνουν άκαμπτες ή μηχανιστικές, συμβάλλοντας έτσι σε μια ορισμένη πνευματική δυσκαμψία. Για τους ίδιους λόγους, όταν εκτελούμε αυτές τις ασκήσεις πρέπει να προσπαθούμε να έχουμε τη συγκέντρωσή μας ρευστή και ανοιχτή, αντί να την εστιάζουμε και να την στενεύουμε. Σκοπός αυτού του είδους των ασκήσεων πρέπει να είναι η ενθάρρυνση της ελευθερίας του σώματος, καθώς και του πνεύματος, και καθετί που θα μπορούσε να έχει αντίθετο αποτέλεσμα θα πρέπει να αποφεύγεται.

Η επανάληψη είναι μια χρήσιμη τεχνική, αλλά στην πραγματική ζωή είμαστε υποχρεωμένοι να «πηγαίνουμε παρακάτω»· δεν γίνεται να ικανοποιούμαστε κάνοντας το ίδιο πράγμα κάθε μέρα. Για να διατηρήσουμε το ενδιαφέρον και να «πάμε παρακάτω», απαιτείται μια κάποια εξέλιξη. Από την άλλη, βέβαια, σ' ένα μοναστήρι Zen, όλοι οι μοναχοί κάνουν κάθε μέρα, την ίδια ώρα, το ίδιο πράγμα. Κάθονται στη στάση του διαλογισμού, δουλεύουν, τρώνε, κοιμούνται. Φυσικά, αυτό μπορεί να αποδειχτεί μια πολύ αποτελεσματική μέθοδος πνευματικής εξάσκησης, αλλά οι ηθωποιοί δεν είναι μοναχοί. Πρέπει να δουλέψουμε με ποικιλία, για να αλλάξουμε και να αναπτυχθούμε.

Η εισαγωγή ενός στοιχείου αντίθεσης και ποικιλίας στη δουλειά μας είναι ένας καλός τρόπος να την προφυλάξουμε από την ακαμψία. Μ' αυτή τη λογική, ο σιντοϊσμός εναλλάσσει περιό-

δους έντονης δραστηριότητας με στιγμές πρεμίας. Στην πραγματικότητα, για να είναι οποιαδήποτε σωματική άσκηση χρήσιμη, θα πρέπει να έχει ενσωματωμένη την αντίθεση.

Όταν εναλλάσσουμε έντονες ασκήσεις με πιο χαλαρές, είναι σημαντικό να εξισορροπούμε τη διάρκειά τους και να εκτιμούμε πόση ώρα είναι απαραίτητο να αφιερώσουμε στη μία άσκηση πριν περάσουμε στην άλλη. Ένας καλός δάσκαλος μπορεί να κρίνει για πόση ώρα ακριβώς θα πρέπει να κάνουμε μια δύσκολη άσκηση πριν περάσουμε σε μια άλλη πιο εύκολη. Αυτή η διάρκεια δεν είναι προβλέψιμη. Δεν μπορούμε να πούμε με σιγουριά ότι θα πρέπει, για παράδειγμα, κάθε είκοσι λεπτά έντονης άσκησης να τα ακολουθούν δέκα λεπτά αφιερωμένα σε πιο χαλαρές ασκήσεις. Η σωστή διάρκεια μιας άσκησης εξαρτάται από έναν ορισμένο αριθμό μεταβλητών παραγόντων, όπως τη μέρα που γίνεται, το πού γίνεται, τα άτομα που την εκτελούν και το βαθμό εμπειρίας τους. Ο δάσκαλος θα πρέπει να είναι πολύ ευαίσθητος σ' αυτούς τους παράγοντες όταν επιλέγει τη διάρκεια των ασκήσεων. Αν ο δάσκαλος διαλέξει σωστά, τότε οι μαθητές θα νιώσουν ότι η άσκηση τούς άλλαξε προς το καλύτερο· θα είναι κουρασμένοι ίσως, αλλά γεμάτοι ικανοποίηση. Από την άλλη, όταν δουλεύουμε μόνοι, αν νιώσουμε ότι κάτι το κάναμε για αρκετή ώρα, ή αρχίσουμε να βαριόμαστε, τότε πρέπει ν' αλλάξουμε άσκηση.

Κάποιες φορές είναι ενδιαφέρον να επιμείνουμε σκόπιμα σε μια άσκηση, μέχρι κορεσμού. Είναι πολύ πιθανό ν' αρχίσουμε να βαριόμαστε ή η άσκηση να μας προκαλέσει ενόχληση, αλλά, μετά από κάποια ώρα, θα συνειδητοποιήσουμε ότι ξεπεράσαμε την ανία ή την ενόχληση και φτάσαμε σε ένα άλλο επίπεδο. Τότε, ανακαλύπτουμε κάτι εντελώς καινούργιο, κάτι που δεν έχουμε αντιμετωπίσει ποτέ στην καθημερινή μας ζωή.

Στην καθημερινή μας ζωή, δεν ξεπερνάμε ποτέ το φράγμα της ανίας. Αν κάτι γίνει πολύ δύσκολο ή απωθητικό, απλώς σταματάμε να το κάνουμε. Όταν είμαστε αναγκασμένοι να συνεχίσουμε μια άσκηση μέχρι την ενόχληση ή την ανία και πιο πέρα, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να ανακαλύψουμε μια νέα διάσταση. Και αυτό μας βοηθάει να εξελιχτούμε.

Η καθημερινή ζωή του μέσου Ιάπωνα έχει μεγάλη δόση επανάληψης. Για παράδειγμα, οι Ιάπωνες υποκλίνονται πολύ. Τα αισθήματα που νιώθουμε για τους άλλους εκφράζονται με μια πολύ σαφή σωματική κίνηση, αφού όσο περισσότερο σεβόμαστε κάποιον, τόσο περισσότερο υποκλινόμαστε. Η χειραψία, κατά τον δυτικό τρόπο, είναι πολύ πιο μακριά από το πραγματικό συναίσθημα. Πρόκειται για μια συμβολική κίνηση που σημαίνει ότι το τεντωμένο χέρι δεν κρύβει όπλο, και πως δεν υπάρχει καμία πρόθεση βίας. Είναι σε μεγάλο βαθμό μια εγκεφαλική δήλωση της πρόθεσης και όχι μια κίνηση άμεσα συνδεδεμένη με το συναίσθημα. Ίσως αυτός να είναι και ο λόγος που τόσες θρησκείες υποδηλώνουν τον σεβασμό με την υπόκλιση· υποδηλώνει και ενισχύει τη σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα και την δράση.

Εκτελώντας αυτές τις κινήσεις, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ένα πράγμα που δεν εξηγείται με τη λογική. Αυτή η κατανόηση δεν βρίσκεται στα βιβλία, ούτε μέσα από συζητήσεις, αλλά αποκλειστικά μέσα στο σώμα. Ίσως να πρόκειται για την κατανόηση αυτού που είμαστε στην ουσία ως ανθρώπινα όντα.

Σε πολλές θρησκείες ανά τον κόσμο, οι πιστοί κάθονται για πολλή ώρα ή βαδίζουν για πολλή ώρα και τελικά επιτυγχάνουν ένα είδος υπερβατικής ενόρασης. Αυτό που μ' ενδιαφέρει σ' αυτό, είναι το γεγονός ότι για να επιτευχθεί αυτή η ενόραση χρειάζεται η βοήθεια μιας σωματικής δραστηριότητας. Η σωματική μας δραστηριότητα είναι σωστή όταν μας αλλάζει ή μας προσφέρει καλύτερη κατανόηση. Όταν κάνουμε τις σωστές φωνητικές και σωματικές ασκήσεις, η ζωή μπορεί να μας φανεί πιο χαρούμενη, το πνεύμα μας πιο καθαρό και η συνείδησή μας πιο αφυπνισμένη. Γινόμαστε, κατά κάποιο τρόπο, πιο δυνατοί.

Η ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ένα παιδί αδειάζει χρώματα πάνω σε ένα φύλλο χαρτί, δημιουργώντας μια ζωγραφιά με έντονα χρώματα. Είναι όμορφη, αλλά τίποτα παραπάνω. Ορισμένοι καλλιτέχνες παίζουν το ίδιο αυθόρμητα με τα χρώματα, παρ' όλα αυτά, νιώθουμε κάτι διαφορετικό κοιτώντας τα έργα τους. Είναι σαν να διεισδύει βαθιά μέσα μας μια δυνατή αίσθηση. Η ζωγραφιά του παιδιού είναι εξίσου όμορφη με τα έργα τους, αλλά στερείται βάθους και νοήματος. Γιατί συμβαίνει αυτό; Έχω την εντύπωση ότι κατά κάποιο τρόπο η ενέργεια του καλλιτέχνη μεταδίδεται μέσα από τα χρώματα, την υφή και τη φόρμα στο κοινό.

Για τον ηθοποιό το ισοδύναμο πρόβλημα είναι να διατηρήσει μια ισχυρή «παρουσία» όταν αντιμετωπίζει το κοινό. Το κοινό νιώθει την ενέργεια του ερμηνευτή «ακόμα κι αν δεν μπορεί να το εκφράσει αυτό με λέξεις» κι αυτό αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις του να παρακολουθεί κανείς θέατρο. Καθετί που μπορεί ν' ανεβάσει την ενέργεια είναι καλό για το παίξιμο.

Όταν βλέπουμε έναν καλό ηθοποιό επί σκηνής, αποκομίζουμε την εντύπωση ότι είναι πιο μεγαλόσωμος από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Το ίδιο συμβαίνει και με τη γοητεία του. Μια φορά, όταν ήμουν πιο νέος, είδα μια ηθοποιό που φαινόταν απίστευτα όμορφη πάνω στη σκηνή. Μετά την παράσταση, πήγα να την περιμένω στην έξοδο των παρασκηνίων. Τελικά, όμως, η γυναίκα που βγήκε, αποδείχτηκε πως ήταν μια εντελώς συνηθισμένη γυναίκα, χωρίς τίποτα το εξαιρετικό, και όχι η θεσπέσια ύπαρξη που έβλεπα πάνω στο σανίδι.

Σπκωθείτε όρθιοι, με τα πόδια σταθερά στο έδαφος και ανοιχτά στην προέκταση των ώμων. Αφήστε το κεφάλι σας να γείρει προς τα πίσω, έτσι που να βλέπετε τον ουρανό. Ανοίχτε το στόμα σας όσο περισσότερο μπορείτε, τόσο που να βγει έξω η γλώσσα σας, κι ανοίχτε, επίσης όσο περισσότερο μπορείτε τα μάτια σας, τη μύτη σας και τα αφτιά σας. Τεντώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι, ανοίξτε τις παλάμες σας, με το μέσα μέρος στραμμένο προς τον ουρανό. Βγάλτε τη γλώσσα έξω από το στόμα. Σ' αυτή τη θέση με τα πάντα ορθάνοιχτα, προς τον ουρανό, βγάλτε τον

ήχο «Ααααααα», και κρατήστε τον όσο περισσότερο μπορείτε. Στη συνέχεια κατεβάστε αργά τα χέρια, γυρίστε το κεφάλι σας στην αρχική του θέση, και κλείστε τα μάτια και το στόμα, αναπνέοντας κανονικά. Αναπνέετε με απόλυτη ηρεμία

Υπάρχουν κι άλλες παρόμοιες ασκήσεις που μπορούν να αναπτύξουν την ανθρώπινη ενέργεια μας. Με τη συστηματική ενασχόληση μας με τέτοιου είδους ασκήσεις, αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε ποια στοιχεία ακριβώς μας γεννούν αυτή την ενέργεια, και ανακαλύπτουμε ότι η ικανοποίηση μας δεν είναι που «γεμίζουμε ενέργεια», αλλά που προοδευτικά αντιλαμβανόμαστε την πηγή της, και τη σχέση μαζί της. Όταν αρχίζουμε να αισθανόμαστε την πηγή αυτής της ενέργειας, το ζήτημα πλέον δεν είναι να «απομυζούμε ενέργεια», αλλά να «ενωθούμε» μ' αυτή την πηγή. Αρχίζουμε να βρίσκουμε πραγματική απόλαυση σ' αυτή την «ένωση» και κατά συνέπεια αποκτάμε ακόμα μεγαλύτερη ενέργεια. Και η αντίληψή μας εμβαθύνεται ακόμα περισσότερο.

Στο ιαπωνικό θέατρο Νο, που χρονολογείται από τον 13ο με 14ο αιώνα, τα κείμενα, γραμμένα σε αρχαϊκή γλώσσα, χρησιμοποιούν συχνά ως εκφραστικό μέσο εικόνες από τη φύση. Για παράδειγμα, αν ένα πρόσωπο είναι στεναχωρημένο, δεν μιλάει για αυτό που αισθάνεται, αλλά μπορεί να πει: «Το καλοκαίρι έφυγε. Ο χειμώνας έρχεται όπου να 'ναι. Τα φθινοπωρινά φύλλα πέφτουν». Το συναίσθημα μεταδίδεται μέσα από την περιγραφή ενός φυσικού φαινομένου.

Αυτή η παράδοση αναγνωρίζει ότι το ανθρώπινο ον αποτελεί μέρος της φύσης. Το συναίσθημα της χαράς ή της λύπης έχει το ανάλογό του στη φύση, και η ανθρώπινη ενέργεια συνδέεται με την ενέργεια του φυσικού περιβάλλοντος. Στις μέρες μας οι άνθρωποι νομίζουν ότι είναι ανεξάρτητοι από τη φύση, και πως δεν τους επηρεάζουν καθόλου αυτά που συμβαίνουν στον φυσικό κόσμο. Κατά ανάλογο τρόπο, όταν βλέπουμε ανθρώπινα όντα να αναπαριστώνται πάνω στη σκηνή, δεν έχουν καμιά σύνδεση με τη φύση. Όπως διαπιστώσαμε δυστυχώς με το σεισμό στο Κομπ, ανήκουμε ολοκληρωτικά στον φυσικό κόσμο. Ακόμα και η πιο ανεπτυγμένη τεχνολογία δεν μπορεί να μας προστατεύσει, όταν η γη αποφασίζει να σειστεί.

Όντως, οι άνθρωποι είναι εντελώς συνδεδεμένοι με τη φύση κι εξαρτώνται απ' αυτή. Ο αέρας, το νερό, η φωτιά, ακόμα και η γη είναι διαρκώς σε κίνηση, και εμείς είμαστε μέρος αυτής της κίνησης. Όταν δουλεύουμε στο θέατρο οφείλουμε να αναγνωρίζουμε αυτή τη σύνδεση. Όταν δημιουργούμε έναν άνθρωπο πάνω στη σκηνή θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι είναι συνδεδεμένος με όλα τα φυσικά φαινόμενα. Αν το ξεχάσουμε, μια ολόκληρη διάσταση της ανθρώπινης ύπαρξης χάνεται.

Για παράδειγμα λέω την ατάκα: «Είμαι έξω φρενών!» Αν αντιλαμβάνομαι τον εαυτό μου ως απομονωμένη μονάδα και επικεντρωθώ μόνο στην προσωπική μου εμπειρία, ο θυμός μου θα είναι πάρα πολύ μικρός. Αν όμως σκεφτώ την ολέθρια φωτιά που βρυχάται στον πυρήνα της γης, ο θυμός μου γίνεται πολύ πιο δυνατός και πολύ πιο πλούσιος. Φυσικά, η ίδια η φωτιά δεν είναι οργισμένη, το συναίσθημά μου βρίσκει το αντίστοιχό του στον φυσικό κόσμο. Μ' ανάλογο τρόπο, αν θέλω να ενσαρκώσω την «ευτυχία», μπορώ να φανταστώ ότι αποτελώ μέρος του αέρα που κυκλοφορεί γύρω μου. Έτσι, η συγκίνηση δεν υπάρχει απλώς μέσα μου, αλλά γίνεται μια αντανάκλαση της φύσης.

Στην αρχή της δουλειάς μας πάνω στο έργο *Ο άνδρας που...* ο Πίτερ Μπρουκ μάς μάζεψε για να μας εξηγήσει ότι ήθελε να κάνει μια παράσταση βασισμένη στο βιβλίο του Όλιβερ Σακς: *Ο άνδρας που μπέρδεψε τη γυναίκα του με ένα καπέλο*. Ξεκινήσαμε τη δουλειά αυτοσχεδιάζοντας ορισμένες σκηνές του βιβλίου. Ως τότε είχα την εντύπωση ότι το θεατρικό υλικό έπρεπε να έχει άμεση σχέση με την εμπειρία του κοινού. Το υλικό αυτό μπορεί να είχε να κάνει με τον έρωτα, την οικογένεια, τον θάνατο, την πολιτική, αρκεί το κοινό να μπορούσε να αναγνωρίσει σ' αυτό κάτι από τη δική του ζωή. Με τη νευρολογία όμως; Αν ήταν τουλάχιστον ψυχολογία, θα μου φαινόταν δυνατή κάποια ταύτιση, αφού θα μπορούσε κάποιος να έχει πάθει κάποια ανάλογη συναισθηματική σύγχυση. Η νευρολογική ασθένεια, όμως, είναι ένα πολύ ειδικό φαινόμενο, που δεν συναντάται στη ζωή των περισσότερων ανθρώπων. Έτσι το υλικό με βάση το οποίο ο Πίτερ είχε αποφασίσει να δουλέψουμε, προσωπικά με προβλη-

μάτιζε. Δεν μπορούσα να ταυτιστώ με αυτό και, ειλικρινά, απορούσα για το ποιος ήταν ο σκοπός αυτής της δουλειάς.

Στη συνέχεια μπήκαμε σε μια φάση αυτοσχεδιασμών. Ενώ τους παρατηρούσα, ξαφνικά σκέφτηκα, «Εγώ είμαι αυτός ο άνθρωπος!». Ήταν τελείως παράλογο, αλλά ένιωθα ίδιος όπως εκείνος ο πνευματικά ανάπηρος άνθρωπος. Ήταν τρομακτικό. Από μια σκοπιά, οι σκηνές είχαν κάτι το κωμικό: ένας άνθρωπος που δεν μπορεί να αισθανθεί τίποτα από τη δεξιά του μεριά είναι κάπως αστείος σαν θέαμα. Εντούτοις είχα τρομάξει. Δεν μου φαινόταν καθόλου αστείο. Θα μπορούσα να ήμουν εγώ σ' αυτή τη θέση, να είμαι ανάπηρος, χωρίς καμία αίσθηση της αναπηρίας μου. Τι το αποκλείει; Εκείνη τη στιγμή, με μεγάλη έκπληξη διαπίστωσα πόσο πολύ με αφορούσε αυτό το πρότζεκτ. Στην πραγματικότητα, για μένα αυτό κατέληξε το καλύτερο πρότζεκτ στο οποίο είχα συμμετάσχει από τότε που άρχισα να δουλεύω με τον Πίτερ, πριν από τριάντα χρόνια, περίπου.

Επίσης, την ίδια περίπου εποχή με απασχόλησε ιδιαίτερα η ζωγραφική, και συγκεκριμένα η απεικόνιση του ανθρώπινου σώματος. Πριν από την ανακάλυψη της φωτογραφίας, μια από τις βασικές λειτουργίες του πορτραίτου ήταν να διατηρεί την ανάμνηση των ανθρώπων και των γεγονότων, πράγμα που δεν είναι πια απαραίτητο, αφού οι φωτογραφίες εκτελούν την ίδια ακριβώς αποστολή. Και όντως, οι σύγχρονοι ζωγράφοι που απεικονίζουν την ανθρώπινη μορφή το κάνουν για να πούνε κάτι για τον τρόπο με τον οποίο βλέπουν τους ανθρώπους. Αυτό που κοινωνούν είναι μια προσωπική άποψη για τον άνθρωπο. Αποφάσισα λοιπόν να δουλέψω προς αυτή την κατεύθυνση το παίξιμό μου. Να παρουσιάσω τον προσωπικό μου τρόπο με τον οποίο βλέπω τον άνθρωπο. Την ίδια ώρα, δεν ήμουν σίγουρος για τον τρόπο με τον οποίο θα το πετύχαινα αυτό στην πράξη.

Όταν άρχισαν κανονικά οι πρόβες, δεν ξέραμε τι ύφος θα χρησιμοποιούσαμε στην παράσταση. Είχαμε αποφασίσει ότι η πρώτη φάση θα ήταν να μάθουμε όσα περισσότερα μπορούσαμε για τα νευρολογικά προβλήματα αυτά καθεαυτά και έτσι για τέσσερις μήνες πηγαίναμε στο νοσοκομείο της Σαλπετριέρ στο Παρίσι, για να δούμε από κοντά ασθενείς και να μιλήσουμε μαζί

τους. Διαβάσαμε μελέτες και κλινικές αναφορές που μας έστειλαν από την Αγγλία, είδαμε ντοκιμαντέρ στην τηλεόραση και λάβαμε και επιπρόσθετες πληροφορίες από τον ίδιο τον Όλιβερ Σακς.

Κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης στο νοσοκομείο, ορισμένα πράγματα μού χαραχτήκαν στην μνήμη. Ένας ασθενής αγωνιζόταν να βγει από κώμα. Ένας άλλος ασθενής είχε μόνο δύο εβδομάδες ζωής ακόμα. Αυτό που κυρίως μπόρεσα να διακρίνω σ' αυτούς τους ασθενείς ήταν πόσο ισχυρή είναι η θεμελιώδης ανθρώπινη ενέργεια. Μαγευόμεουν απ' αυτή την ενέργεια που έσπρωχνε το σώμα να βγει από το κώμα, να συνεχίσει να ζει, ενώ ήταν τόσο κοντά στο θάνατο. Είναι φανερό ότι ο ασθενής που ήταν σε κώμα δεν είχε συνείδηση αυτού που του συνέβαινε, παρ' όλα αυτά κάτι μέσα του ωθούσε το σώμα του να ξυπνήσει. Αυτό το είδος της ανθρώπινης ενέργειας είναι απίστευτα δυνατό. Άσχετα με το αν το άτομο είναι ακίνητο, ή στην ύστατη στιγμή της ζωής του, κάποιο πράγμα μέσα του εξακολουθεί να αγωνίζεται να μην σβήσει η ζωή.

Συνειδητοποίησα, τότε, ότι σε σχέση μ' αυτή την ενέργεια μια παράλυση της αριστερής πλευράς είναι επιφανειακή μόνο λεπτομέρεια. Φυσικά, είναι τρομερό να παραλύσεις, αλλά μπροστά σ' αυτό το δαιμονισμένο ένστικτο επιβίωσης είναι πραγματικά μια λεπτομέρεια. Η ενέργεια που επιστρατευόταν ήταν ασύλληπτη, και ήταν πολύ όμορφο να τη βλέπεις.

Ένας άλλος ασθενής δεν μπορούσε να κουνηθεί καθόλου, αλλά παρ' όλα αυτά ήταν ικανός να χορέψει αν κάποιος έπαιζε μουσική. Τότε συνειδητοποίησα σε τι βαθμό ο άνθρωπος είναι μυστήριο. Οι νευρολόγοι μπορούν να προσφέρουν του κόσμου τις ορθολογικές εξηγήσεις για το άλφα ή το βήτα φαινόμενο, αλλά αυτό δεν αλλάζει, πιστεύω, το γεγονός ότι υπάρχει κάτι πολύ μυστηριώδες μέσα στον άνθρωπο. Το ίδιο το σώμα είναι ένα μυστήριο. Δεν μπορεί κανείς να το εξηγήσει τελείως.

Για να παίξω *Τον άνδρα που...* αποφάσισα να προσπαθήσω να μεταδώσω την τόσο ομορφιά και το έντονο μυστήριο του ανθρώπου. Κατά συνέπεια, δουλεύοντας τους διάφορους ρόλους που είχα στην παράσταση, δεν ασχολήθηκα με το να υποδυθώ

κάποια συγκεκριμένα πρόσωπα. Τα νευρολογικά προβλήματα και η θεμελιώδης ανθρώπινη ενέργεια δεν ανάγονται σε οποιαδήποτε προσωπική κατάσταση. Έδωσα όλο το βάρος στο να χτίσω τις σκηνές, λεπτομέρεια τη λεπτομέρεια, δράση τη δράση. Και βαθμυδόν, ένας άνθρωπος αναδύθηκε. Αυτή η διαδικασία μού φάνηκε ενδιαφέρουσα. Συγχρόνως, για να μεταδώσω όλη την αλήθεια της κατάστασης του ατόμου, προσπάθησα όσο μπορούσα να περιορίσω τις δράσεις στις απολύτως απαραίτητες. Πολλές λεπτομέρειες θα συσκοτίζαν την εσωτερική αλήθεια. Δεν θα κατορθώναμε να δούμε την απίστευτη ομορφιά της ανθρώπινης ουσίας.

Η ΑΥΤΟΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Η εξερεύνηση της κίνησης πρέπει να περιλαμβάνει μια έρευνα πάνω σε δράσεις απολύτως συμμετρικές. Τέτοιες δράσεις μάς κάνουν να επεξεργαζόμαστε πραγματικά τις λειτουργίες του σώματός μας. Το ανθρώπινο σώμα διατρέχεται από μια κεντρική γραμμή, που ορίζει δύο πλευρές, σε καθεμιά από τις οποίες υπάρχει ένα μάτι, ένα ρουθούνη, ένα αφτί, ένα χέρι κι ένα πόδι. Είναι σαν η δεξιά πλευρά να είναι το είδωλο της αριστερής. Εντούτοις, σπανίως αντιλαμβανόμαστε αυτή τη θεμελιώδη δομή και οι δράσεις μας σχεδόν ποτέ δεν είναι εντελώς συμμετρικές. Για να βιώσει κανείς ένα τέτοιο είδος κίνησης μπορεί να δοκιμάσει να κουνήσει συγχρόνως τη δεξιά και την αριστερή πλευρά του σώματος του στην ίδια έκταση και ταυτόχρονα. Για παράδειγμα, να σηκώσει ψηλά και τα δύο του χέρια μαζί, να ανοίξει και τα δυο μάτια στο μέγιστο βαθμό, ή να λυγίσει και τα δύο του πόδια μαζί. Δεν έχει σημασία τι κίνηση θα κάνει, ή το πως θα είναι αυτή η κίνηση, απλώς πρέπει να προσπαθήσει να ανακαλύψει όλες τις δυνατότητες της συμμετρίας και να παρατηρήσει τι νιώθει μέσα του.

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να ελέγχουμε μόνοι μας όσα κάνουμε. Όταν ασκούμαστε, το καλύτερο είναι να ζητάμε από κάποιον άλλον να μας παρατηρεί. Για παράδειγμα, όταν προσπαθείτε να τοποθετήσετε το σώμα σας σε μια συγκεκριμένη θέση (ας πούμε,

με τα χέρια τελείως παράλληλα στο πάτωμα), μπορεί να έχετε μια μικρή απόκλιση. Ζητήστε σε κάποιον να σας διορθώσει, γιατί έχει σημασία να μάθετε να είστε ακριβείς σε ό,τι κάνετε. Όταν βρείτε πού ακριβώς είναι η πραγματικά οριζόντια θέση για τα χέρια, συνεχίζετε να εξασκείστε μέχρι το σώμα σας να παίρνει εύκολα και αυτόματα αυτή τη στάση. Αλλά, όπως είπαμε, πριν αρχίσετε να βρίσκετε τη θέση μ' αυτοπεποίθηση πρέπει να βρείτε πρώτα πού ακριβώς είναι πραγματικά αυτή η σωστή θέση. Ομοίως, ζητείστε από κάποιον ν' ακούσει τη φωνή και την άρθρωσή σας, για να ελέγξει αν είστε ακριβείς. Αν έχετε κάποιον να σας βοηθάει από την αρχή, θα μάθετε να εκτελείτε σωστά τις διάφορες ασκήσεις, χωρίς να είναι ανάγκη να τις ελέγχετε κάθε φορά.

Εξάλλου, στη δική μας δουλειά είναι πάντα καλύτερο να ζητάμε τη βοήθεια των άλλων, γιατί οι καθρέφτες, τα κασετόφωνα και τα βίντεο δεν είναι πραγματικά «είδωλα» των όσων κάνουμε.

Αυτό το είδος ελέγχου έχει νόημα μόνο στις πρώτες φάσεις της εκμάθησης. Κατά τη διάρκεια της παράστασης δεν γίνεται να «ελέγξουμε» αν κάνουμε σωστά μια κίνηση. Πρέπει να είμαστε ικανοί να τοποθετούμε το σώμα μας τελείως ενστικτωδώς. Ως ερμηνευτές, πρέπει κάθε στιγμή να γνωρίζουμε πώς ακριβώς είναι τοποθετημένο το σώμα μας και κάθε κίνηση θα πρέπει να είναι προϊόν επιλογής και όχι τυχαία.

Πολλοί ηθοποιοί αντιπαθούν την κριτική. Όταν δουλεύω σε ένα έργο, συμβαίνει καμιά φορά να μου έρθει να πω κάτι σε κάποιον άλλο ηθοποιό, και εκείνος να γίνει έξω φρενών. Αυτό το φαινόμενο το έχω παρατηρήσει πολλές φορές κι όταν άλλοι κάνουν σχόλια. Ίσως να έχει δίκιο ο ηθοποιός που αισθάνεται ενοχλημένος. Ίσως να μην είναι καλό να κάνει κανείς κριτική γιατί όταν λέμε πολλά, καμιά φορά, καταλήγουμε να μπερδέψουμε τον ηθοποιό.

Αυτό ίσως να είναι αλήθεια, αλλά εγώ, από την μεριά μου, θέλω να ακούω όλες τις κριτικές που μπορούν να μου κάνουν. Για μένα, το γεγονός ότι δεν μπορώ να με δω την ώρα που δρα παραμένει ένα ουσιώδες πρόβλημα. Ακόμα και μια λήψη με βίντεο δεν βοηθάει ιδιαίτερα, καθώς δεν μπορεί να καταγράψει όλες τις λεπτομέρειες και τις αποχρώσεις της ζωντανής παρά-

στασης. Ούτε και έχει νόημα να παίζουμε μπροστά σ' έναν καθρέφτη. Το είδωλό τους δεν είναι ποτέ «πιστό» Άρα, τα σχόλια των άλλων είναι ιδιαίτερα χρήσιμα, καθώς αναπληρώνουν την ανεπάρκεια του καθρέφτη. Συγχρόνως, όμως, η κριτική επενεργεί και σαν παραμορφωτικός καθρέφτης, (η κριτική κάθε είδους, ακόμα και των συναδέλφων σας ηθοποιών), πάντα έχει εκ των προτέρων μια φόρμα και μια κατεύθυνση. Αν πιστέψουμε τελείως αυτό που «αντανακλά», θα αποκομίσουμε λάθος εντυπώσεις. Οι κριτικές απόψεις δεν μας επιστρέφουν μια ακριβή εικόνα αυτού που κάνουμε· πάντα περιλαμβάνουν ένα ποσοστό παραμόρφωσης.

Παρ' όλα αυτά, όλες οι πληροφορίες είναι χρήσιμες. Δεν έχει σημασία αν δεν ακούμε όλες τις κριτικές, ή αν δεν κάνουμε ακριβώς ό,τι μας λένε. Θεωρώ πολύτιμες τις εντυπώσεις των άλλων, και γι' αυτό θέλω να μαζεύω από δω κι από κει, όσες περισσότερες μπορώ. Οι φίλοι μου, μερικές φορές, με κατηγορούν ότι ακούω παραπάνω απ' όσο πρέπει τους άλλους, υπονοώντας ίσως ότι μου λείπει αυτοπεποίθηση. Δεν είναι απίθανο να συμβαίνει κάτι τέτοιο, αλλά δεν είναι αυτός ο λόγος για τον οποίο μ' αρέσει να ακούω τις κριτικές των άλλων. Δεν νιώθω υποχρεωμένος να συμμορφωθώ μ' όλες τις παρατηρήσεις που μου κάνουν, αλλά μέσα απ' αυτά που μου λένε, παίρνω πληροφορίες για τη δουλειά μου κι αυτό με βοηθάει να δω τι γίνεται στην πραγματικότητα. Ακόμα και ένας παραμορφωτικός καθρέφτης είναι καλύτερος από το να μην έχεις καθόλου καθρέφτη. Τα σχόλια, κι ας μην είναι πάντα «αληθινά», μπορούν ν' αποδειχτούν χρήσιμα.

Ένας ηθοποιός του Καμπούκι είπε κάποτε: «Αν πιστεύετε ότι κάποιος είναι καλύτερός ηθοποιός από σας, σημαίνει ότι είναι μακράν, πολύ μακράν ανώτερός σας. Αν πιστεύετε ότι είστε ισάξιοι, σημαίνει ότι είναι σαφώς καλύτερός σας. Αν νομίζετε ότι είναι κατώτερός σας, αυτό σημαίνει ότι στην πραγματικότητα είστε και οι δύο στο ίδιο επίπεδο».

Το κοινό είναι ο αληθινός καθρέφτης. Δεν ξέρω πώς να υποδυθώ τον ρόλο μου πριν τον παίξω μπροστά στο κοινό. Εκείνη την ώρα τον ανακαλύπτω. Οι πρόβες είναι απλώς η προετοιμα-

σία που οδηγεί σ' αυτή την ανακάλυψη. Το κοινό είναι αυτό που μου λέει πώς να παίξω.

Νομίζω ότι η δουλειά των ηθοποιών δεν είναι να επιδεικνύουν τι μπορούν να κάνουν, αλλά να μεταφέρουν το κοινό σ' έναν άλλο χρόνο και χώρο. Σ' ένα μέρος που το κοινό δεν έχει την δυνατότητα να δει στην καθημερινή του ζωή. Ο ηθοποιός είναι σαν τον οδηγό που μεταφέρει το κοινό αλλού, σε ένα «τόπο» μαγικό. Έτσι θέλω να υπηρετώ το κοινό.

Όταν παίζουμε, είμαστε ολοκληρωτικά κατελημμένοι από το πρόσωπο που υποδύμαστε. Αν το πρόσωπο είναι δυστυχημένο, το σώμα και τα συναισθήματά μας είναι σε ανάλογο μήκος κύματος. Συγχρόνως, υπάρχει ένα άλλο «εγώ» που καθοδηγεί το παίξιμο, το οποίο δεν είναι διόλου δυστυχημένο. Μπορούμε να αισθανθούμε τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο «εγώ» που είναι εντελώς απορροφημένο από τη στιγμή και στο «εγώ» που κρατάει απόσταση και παρατηρεί.

Ο «παρατηρητής» δίνει εντολές. Αυτός διαλέγει, για παράδειγμα, την αλλαγή μιας στάσης του σώματος, η οποία, με τη σειρά της, στη συνέχεια, θ' αλλάξει τα συναισθήματα. Είναι πολύ ενδιαφέρον να παρατηρεί κανείς αυτή τη διαδικασία, και να έχει συνείδηση του «εγώ» που εκείνη τη στιγμή παρατηρεί το άλλο του «εγώ». Την ίδια στιγμή δεν ξέρουμε πώς ακριβώς λειτουργεί η σχέση του σώματος με τα συναισθήματα. Αλλάζοντας το σώμα προκαλούμε μια λεπτή μετατροπή σ' αυτό που αισθανόμαστε και κατά συνέπεια πραγματικά κάτι αλλάζει, αλλά όσο κι αν παρατηρήσουμε αυτή την αλλαγή δεν καταλαβαίνουμε πώς γίνεται. Και αρχίζουμε να ψάχνουμε ένα άλλο «εγώ» που είναι πίσω απ' όλα αυτά.

Ός άσκηση, μπορείτε να δοκιμάσετε να παίξετε έναν ρόλο, χρησιμοποιώντας μόνο ένα μέρος του σώματός σας. Για παράδειγμα, να παίξετε τον Άμλετ, με όλη την πολυπλοκότητά του, μόνο με το ένα σας χέρι. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας το άλλο χέρι, μπορείτε να δοκιμάσετε να ενσαρκώσετε το πρόσωπο της Οφελίας. Είναι σαν να κινείτε μαριονέτες, με τη διαφορά ότι η μαριονέτα εδώ είναι ένα μέρος του σώματος σας. Όταν το κάνετε αυτό, παίζετε με μαριονέτα το χέρι σας. Στη συνέχεια κά-

νετε ακριβώς το ίδιο πράγμα με όλο το σώμα, και όχι μόνο με το χέρι. Χειρίζεστε απλώς ολόκληρο το σώμα, με τον ίδιο τρόπο που χειριστήκατε το χέρι μας.

Ός ηθοποιοί παρατηρούμε και χειριζόμαστε το κορμί μας και στη συνέχεια αυτού του χειρισμού, κάτι αλλάζει και ένα νέο συναίσθημα γεννιέται. Συγχρόνως, παρατηρούμε τη γέννηση αυτού του νέου συναισθήματος σαν να ήταν κάτι το απρόσμενο που μας εξέπληξε. Ποιος όμως είναι αυτός που παρατηρεί;

Η ακόλουθη ιστορία έρχεται απ' την Κίνα. Μια φορά και έναν καιρό, πριν από πολλά χρόνια, ζούσε ένας πλούσιος άντρας που είχε τέσσερις γυναίκες. Η πρώτη του γυναίκα ήταν εξαιρετικά όμορφη, την έπαιρνε παντού μαζί του, και την επιδείκνυε με περηφάνια σε όλους όσους συναντούσε. Της αγόραζε ό,τι του ζητούσε: κοσμήματα, εξαισία μετάρια, σπάνιες λιχουδιές. Έκανε το μπάνιο του πάντα μαζί της, και ταπεινά την έπλενε από την κορφή ως τα νύχια. Έτσι, εκείνη κατέληξε να γίνει υπερβολικά σίγουρη για τον εαυτό της και φαντασμένη, και να δίνει διαταγές στον άντρα της όλη την ώρα.

Τη δεύτερη γυναίκα του την είχε αποκτήσει μετά από μεγάλη προσπάθεια. Είχε κάνει πολλά, είχε διαπραγματευτεί, είχε αγωνιστεί πολύ για να την πάρει, αλλά ο γάμος αυτός είχε ενδυναμώσει τη θέση του μέσα στην κοινότητα. Την αγαπούσε πολύ, και ένιωθε ικανοποιημένος για τον δεύτερό του γάμο που του έδινε ένα αίσθημα ασφάλειας. Παρόλο που ένιωθε λιγότερη πραγματική αγάπη για αυτή τη νέα σύζυγο (αφού είχε αναγκαστεί να αγωνιστεί πολύ για να την αποκτήσει), ορκιζόταν ότι ήταν ικανός να κάνει τα πάντα γι' αυτήν. Της έλεγε ότι θα μπορούσε να μεταχειριστεί αθέμιτα μέσα, να κάνει φόνο ή στιδίοτε άλλο θα χρειαζόταν για να την κρατήσει κοντά του.

Η τρίτη του γυναίκα δεν είχε και μεγάλη σημασία γι' αυτόν. Ένιωθε ορισμένα αισθήματα για εκείνη, γιατί στην αρχή του γάμου τους ήταν νεαρή και γοητευτική. Στο παρελθόν τον ακολουθούσε στα συχνά ταξίδια του, κυρίως για να μπορεί να συνεχίζει να χορταίνει τις σεξουαλικές ορέξεις του, όταν ήταν μακριά από το σπίτι. Αλλά με την πάροδο του χρόνου, άρχισε να βλέπει τις αδυναμίες και τα ελαττώματά της. Θυμόταν πως τα

πράγματα ήταν διαφορετικά στην αρχή, γεγονός που προκαλούσε φωνές και τσακωμούς. Την αποκαλούσε «πλίθια», «αναίσθητη», «αμόρφωτη», «ανόητη». Παραλίγο να χωρίσουν, αλλά αποφάσισε να μη διαλύσει το γάμο τους, όταν αναπάντεχα του έκανε ένα παιδί.

Στην τέταρτη γυναίκα του φερόταν σαν να ήταν υπηρέτρια. Τη διάταζε, τη χτυπούσε, δεν της έκανε ποτέ το παραμικρό δώρο ούτε το παραμικρό κομπλιμέντο, και ούτε της είπε ποτέ τον παραμικρό καλό λόγο. Η δύστυχη ήταν απελπισμένη, που ο άντρας της την αγαπούσε τόσο λίγο. Στο τέλος άρχισε να αισθάνεται αδύναμη και συντηριμμένη, συνεχώς ασχολιόταν και με την πιο μικρή κίνηση του άντρα της προσπαθώντας, μάταια, με κάθε τρόπο να τον ικανοποιήσει. Γλιστρούσε αθόρυβα μέσα στο σπίτι, τρέμοντας μην της πει κι άλλα σκληρά λόγια ή τη χτυπήσει ξανά άγρια.

Κάποτε η κυβέρνηση ζήτησε απ' αυτόν τον άντρα να πάει ένα μακρύ ταξίδι, πέρα από τα σύνορα της αυτοκρατορίας. Καθώς ήταν πια πολύ μεγάλος σε ηλικία για να κάνει μόνος του αυτό το ταξίδι, έπρεπε να ζητήσει από μία από τις συζύγους του να τον ακολουθήσει. Επειδή η πρώτη του σύζυγος ήταν η αγαπημένη του, πήγε να της ζητήσει αυτό που ήθελε. Όταν της ζήτησε να πάει μαζί του στο ταξίδι, εκείνη τον κοίταξε απλώς ψυχρά και, στη συνέχεια, είπε: «Όχι. Ποτέ, με τίποτα».

Και λέγοντάς τα αυτά, του γύρισε την πλάτη. Ο σύζυγος θύμωσε πάρα πολύ, αλλά τίποτα απ' όλα όσα της είπε δεν κατάφεραν να την μεταπείσουν. Πήγε λοιπόν να βρει τη δεύτερη γυναίκα του να της προτείνει το ίδιο πράγμα. Εκείνη, όταν της το είπε, συνέχισε να χτενίζει τα μαλλιά της αδιάφορα και του απάντησε μονολεκτικά: «Όχι».

Σοκαρίστηκε από το πόσο άκαρδη ήταν, και αποφάσισε να αποταθεί στην τρίτη του σύζυγο. Εκείνη έκανε κουμάντο στο νοικοκυριό και τον φρόντιζε όταν ήταν άρρωστος, γι' αυτό έβρισκε ότι είχε τα προσόντα για να τον φροντίζει στη διάρκεια αυτού του επικίνδυνου ταξιδιού. Όταν της ζήτησε να τον συνοδέψει, ξέσπασε σε κλάματα και του είπε: «Θέλω πραγματικά να έρθω μαζί σας, αλλά πρέπει να μείνω για να φροντίζω το μωρό. Και επιπλέον φοβάμαι να τριγυρίζω στο άγνωστο. Για να πω

την αλήθεια φοβάμαι πάρα πολύ. Θα σας ακολουθήσω μέχρι τα σύνορα, αλλά από εκεί και πέρα, σας ζητώ να με συγχωρέσετε, αλλά δεν μπορώ να έρθω».

Ο άντρας συμφώνησε μ' αυτά που του είπε και πήγε να βρει την τέταρτη σύζυγό του. Καθώς δεν της είχε φερθεί ποτέ καλά στο παρελθόν, δεν είχε αυταπάτες για το ποια θα ήταν η απάντησή της. Αλλά εκείνη είπε ότι ο ρόλος της ήταν να μένει στο πλευρό του άντρα της, και δήλωσε χωρίς περιστροφές ότι ήταν έτοιμη να πάει οπουδήποτε μαζί του, ακόμα και στην κόλαση. Ο άντρας εξεπλάγη και συγχρόνως συγκινήθηκε όταν είδε τον ζήλο της να τον ακολουθήσει.

Ήρθε, λοιπόν, η μέρα της αναχώρησης. Η πρώτη σύζυγος δεν σηκώθηκε από το κρεβάτι της, και δεν καταδέχτηκε να μιλήσει ή έστω να απαλύνει την ψυχρότητα της έκφρασής της. Η δεύτερη σύζυγος αντέδρασε με παρόμοιο τρόπο, δεν είπε κουβέντα, ούτε καν ένα «αντίο». Η τρίτη σύζυγος ήταν απασχολημένη με το να οργανώσει όλες τις λεπτομέρειες του ταξιδιού, και, στη συνέχεια, έκανε όντως τη διαδρομή μέχρι τα σύνορα. Όταν έφτασαν εκεί, έκλαψε, φίλησε τον άντρα της, κι έπειτα πήρε πάλι τον δρόμο και γύρισε πίσω στο σπίτι. Ο άντρας συνέχισε το ταξίδι του μέσα σ' αυτή την ξένη και άγνωστη επικράτεια, ακολουθούμενος μόνο από την τέταρτη σύζυγό του.

Λοιπόν, τι είναι αυτές οι «σύζυγοι»; Η πρώτη είναι το σώμα μας, η δεύτερη συμβολίζει τα υπάρχοντά μας, η τρίτη είναι το ταίρι μας ή οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους. Και η τέταρτη; Η τέταρτη είναι ο πραγματικός μας εαυτός. Τα σύνορα συμβολίζουν τον θάνατο. Το σώμα μας και τα υπάρχοντά μας δεν θα μας ακολουθήσουν εκεί πέρα. Ο άντρας ή η γυναίκα μας μπορούν να μας συνοδεύουν μέχρι τα σύνορα μόνο. Ο μόνος που μένει μαζί μας είναι αυτός που κακομεταχειριστήκαμε τόσο πολύ: ο εαυτός μας.

Έχουμε την τάση να θεωρούμε το σώμα μας σαν να ήταν αυτό «ο εαυτός μας». Φυσικά και μπορούμε να χρησιμοποιούμε το σώμα μας, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι ιδιοκτησία μας. Το μόνο πράγμα που πραγματικά είναι «κτίμα» μας είναι το πνεύμα μας, το εσωτερικό μας είναι.

Ας πάρουμε για παράδειγμα το λουλούδι: πρώτα βλέπουμε τα λεπτοκαμωμένα πέταλα, αλλά αν κοιτάξουμε πίσω από το άνθος διακρίνουμε τον μίσχο του. Η εύθραυστη ομορφιά είναι φυσικά πραγματική, αλλά στηρίζεται πάνω σε ένα άλλο πράγμα. Αυτό αληθεύει για τα πάντα. Φυσικά και υπάρχει μια ορατή επιφάνεια, αλλά υπάρχει πάντα και «κάτι άλλο» κάτω απ' αυτή. Ακόμα κι ένα τεράστιο βουνό έχει πηγές που τρέχουν στα βάθρα του.

Στους ανθρώπους, υπάρχει μία ορατή επιφάνεια και πολλά παραδοκούν κάτω της. Αυτό που βλέπουμε υποστηρίζεται από κάτι που δεν μπορούμε να δούμε. Γι' αυτό δεν πρέπει να κάνουμε το λάθος να δουλεύουμε μόνο μ' αυτό που είναι ορατό στην επιφάνεια. Αυτό από μόνο του δεν οδηγεί πουθενά. Αν θέλουμε ένα φυτό μας να βγάλει όμορφα λουλούδια, πρέπει να φροντίζουμε το πότισμα των ριζών του και να παρακολουθούμε τον μίσχο του καθώς μεγαλώνει. Κατά τον ίδιο τρόπο, αν θέλουμε να έχουμε ένα αρμονικό σώμα και μια όμορφη σκηνική παρουσία, πρέπει να φροντίζουμε για το εσωτερικό μας είναι. Αν το μέσα μας έχει υποσιτιστεί, ό,τι κι αν καταφέρουμε από την άποψη της ομορφιάς των κινήσεών μας, όσο εξαιρετικά κι αν είναι η φωνητική τεχνική μας, όσο κομψά κι αν είναι τα κοστούμια μας και όσο κι αν το μακιγιάζ μας είναι προσεγμένο, όλα αυτά είναι άχρηστα. Χωρίς το μέσα, απλώς δεν γίνεται τίποτα.

Θα ρωτήσω: «Τι είναι το νερό;»

Θα μπορούσε κανείς να μου απαντήσει, για παράδειγμα, κάτι από τα παρακάτω: «Η θάλασσα, το ποτάμι, αυτό που τρέχει από τη βρύση», αλλά όλα αυτά δεν είναι το νερό. Είναι μορφές με τις οποίες εμφανίζεται το «νερό». Κατά μία έννοια, το νερό αυτό καθεαυτό δεν υπάρχει. Δεν υπάρχει μια θεμελιακή μορφή για το νερό.

Όποτε βλέπουμε το «νερό», πάντα περιέχεται μέσα σε μια δεδομένη μορφή. Ένας κουβάς, ο ωκεανός, μια σταγόνα βροχής. Αν ρίξουμε νερό μέσα σε ένα στρογγυλό φλιτζάνι, θα πάρει το σχήμα του φλιτζανιού και η κίνησή του θα περιορίζεται απ' αυτό το σχήμα. Αν είναι μέσα σ' ένα ποτάμι θα ακολουθεί το ρεύμα του ποταμού, και η ισχύς και η ταχύτητα του θα μεταβάλλονται σε συνάρτηση με τις ανωμαλίες του εδάφους, τα

στενά φαράγγια ή τους ξαφνικούς καταρράκτες. Σε μια λίμνη, η μορφή του περιπλέκεται με τα νησάκια και τους βράχους, και υπό την επίδραση της ακτινοβολίας του ήλιου μπορεί να εξατμιστεί και να γίνει ατμός. Το νερό έχει εκατοντάδες «μορφές», αλλά όποια κι αν είναι η μορφή του κάθε φορά, μπορούμε πάντα ν' αναγνωρίσουμε το «νερό». Α.Μ.

Το ίδιο ισχύει και για τους ανθρώπους. Όπως ξέρουμε ότι το «νερό» υπάρχει, παρόλο που είναι ορατό μόνο μέσα από τις διάφορες μορφές του, έτσι και ο «άνθρωπος» υπάρχει πέραν των «μορφών» του που είναι ορατές.

Ακόμα και ένα και το αυτό άτομο έχει πολλές «μορφές». Μερικές φορές η μορφή μας ορίζεται απ' αυτό που κάνουμε. Είμαστε φοιτητές, φιλόσοφοι ή εργάτες. Όλα αυτά είναι τα κοστούμια μας. Άλλοτε πάλι η μορφή μας ορίζεται από την ηλικία μας, και την μεταβολή των ευθυνών μας: παιδί, μητέρα, γέρος. Ένα άτομο μπορεί μέσα σε μία βραδιά να ενδυθεί διαφορετικές «μορφές», και να γίνει από «σκληρό αφεντικό» «συμπονετικός φίλος», στη συνέχεια «υπεύθυνος πατέρας», και τέλος «χαδιάρης και σαγηνευτικός εραστής». Όλοι αυτοί οι ρόλοι είναι αληθινοί, αλλά δεν είναι πλήρεις. Είναι απλώς οι «μορφές» με τις οποίες εμφανίζεται η ουσία του ανθρώπου. Α. Μ.

Ένας δάσκαλος του Ζεν παρομοίωσε κάποτε το σώμα με μια μάζα κόκκινης σάρκας, στην οποία το πραγματικό ανθρώπινο ον συνεχώς μπαινοβγαίνει. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι το σώμα που βλέπουν είναι η ολότητα τού είναι τους. Σίγουρα, αυτή η μάζα κόκκινης σάρκας είναι ένα ανθρώπινο ον, αλλά υπάρχει στο εσωτερικό αυτού του σώματος ένα άλλο είδος «ανθρώπου», μια οντότητα ανεξάρτητη απ' αυτό το σύμφυρμα αίματος και οργανικών ιστών. Αυτό το άλλο ον είναι ελεύθερο και αλλάζει συνέχεια. Αυτός είναι ο πραγματικός σας εαυτός.

Όταν υποδύμαστε έναν ρόλο, στόχος μας δεν είναι να δείξουμε το «πρόσωπο» που παίζουμε. Πέρα από το πρόσωπο, υπάρχει ένα πιο θεμελιώδες ανθρώπινο ον, και αυτό το «θεμελιώδες ανθρώπινο ον» ζωντανεύει τη σκηνή. Το να κατασκευάσουμε απλώς το «πρόσωπο» δεν φτάνει.

ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Ο ηθοποιός προσπαθεί να δείχνει «φυσικός» πάνω στη σκηνή· αυτό ισχύει για όλα τα είδη θεάτρου. Ακόμα κι ένας ηθοποιός που παίζει σε μια στυλιζαρισμένη παράσταση προσπαθεί να έχει φυσικό ύφος πάνω στη σκηνή. Όταν λέω «φυσικός» εννοώ «ανθρώπινος». Κάτι «πραγματικό» γεννιέται από τον ηθοποιό, κι αυτό το αισθάνεται το κοινό.

Μερικές φορές ανακαλύπτουμε αυτό το «φυσικό» παίξιμο, μέσα από βαθιά ψυχολογική έρευνα. Και τότε, ενδεχομένως, δημιουργούμε κάτι πραγματικά «φυσικό» κι ανθρώπινο. Αλλά αυτό δεν έχει αποτελέσματα, αφού, η συναισθηματική οδός έρευνας είναι δύσκολη και ενίοτε απατηλή. Ο ηθοποιός χρειάζεται επικουρικές μεθόδους για να παραγάγει μια πιστευτή «ανθρώπινη» ερμηνεία κάθε βράδυ, ό,τι κι αν τύχει να νιώθει στην πραγματικότητα.

Ξέρουμε ότι το πνεύμα, το σώμα και τα συναισθήματα αποτελούν έναν αξεδιάλυτο δεσμό. Όταν είμαστε στεναχωρημένοι, χαμπλώνουμε τους ώμους μας, σκύβουμε μπροστά το κεφάλι μας, οι σκέψεις μας είναι απαισιόδοξες, και έχουμε την εντύπωση ότι τίποτα δεν πηγαίνει καλά στη ζωή μας. Όταν είμαστε χαρούμενοι, το σώμα μας ανοίγει, το μπούστο μας κορδώνεται, το κεφάλι μας σηκώνεται, και έχουμε κατά κάποιο τρόπο την εντύπωση ότι όλα όσα ευελπιστούμε να γίνουν είναι εφικτά. Η στάση του σώματος, οι σκέψεις και τα συναισθήματα αλλάζουν πάντα ταυτόχρονα.

Εμείς οι ηθοποιοί ξεκινάμε συνήθως τη δουλειά μας από το πνεύμα ή τα συναισθήματα, έχοντας μάθει ότι αυτή η εσωτερική ζωή θα ταξιδέψει προς τα έξω και θα γίνει ορατή στο σώμα μας. Αλλά και η αντίστροφη μέθοδος λειτουργεί επίσης εξίσου καλά: να ξεκινήσουμε απέξω για να ταξιδέψουμε προς τα μέσα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το γέλιο για να δοκιμάσετε αυτή την ιδέα. Παράγετε τον ήχο, «Χα, χα, χα, χα, χα», με δυνατή φωνή, χωρίς να σκεφτείτε αν διασκεδάσετε ή όχι, απλώς το κάνετε. Όταν μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων το κάνει ολόκληρη μαζί, τότε, στο τέλος, όλοι καταλήγουν να σκάνουν στα γέλια. Το γέλιο γίνεται φυσικό.

Ως ηθοποιός είναι πολύ δύσκολο να βρεις ένα γέλιο που να ακούγεται αυθόρμητο. Είναι μάταιο, για τον σκοπό αυτό, να προσπαθήσει κανείς να θυμηθεί τις πιο αστείες στιγμές της ζωής του. Αυτό συμβαίνει γιατί είναι εξαιρετικά δύσκολο να αλλάξουμε τη συναισθηματική κατάσταση με τη θέλησή μας και μόνο. Μπορούμε να πιέσουμε τον εαυτό μας να νιώσει χαρούμενος ή στεναχωρημένος, αλλά ο εαυτός μας συνήθως δεν υπακούει. Αν, όμως, αλλάξουμε τη δράση που κάνει το σώμα, το γεγονός αυτό αρχίζει να επηρεάζει τις συγκινήσεις μας και γίνεται πιο εύκολο το αληθοφανές παίξιμο. Κι έπειτα στην πραγματική ζωή ποτέ δεν αποφασίζουμε να γελάσουμε, απλώς συμβαίνει. Δεν σκεφτόμαστε ποτέ: «Τι αστείο έζησα στη ζωή μου;» Γελάμε, αυτό είναι όλο. Αν το σκεφτούμε, είναι πολύ αργά· η στιγμή έχει παρέλθει. Το γέλιο είναι αυθόρμητο και δεν είναι εύκολο να προσφέρεις αυθορμητισμό κατά παραγγελία. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν δυο πράγματα που πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας όταν χτίζουμε το παίξιμό μας από έξω προς τα μέσα. Πρώτον, το παίξιμο απαιτεί κάθε στιγμή απόλυτη αφοσίωση και τέλεια συγκέντρωση. Ο ηθοποιός μπορεί να συγκεντρωθεί είτε σ' αυτό που αισθάνεται μέσα του (αν δουλεύει από μέσα προς τα έξω), είτε στη σωματική δράση (αν δουλεύει από έξω προς τα μέσα), αλλά και στις δύο περιπτώσεις η συγκέντρωση είναι απαραίτητη. Συμβαίνει πάντοτε κάτι μέσα μας. Δεν μπορεί να χτίσεις το έξω και μετά να ξεχάσεις το μέσα. Κατά δεύτερο λόγο, η εξωτερική φόρμα που χρησιμοποιεί ο ηθοποιός πρέπει να είναι φτιαγμένη με βάση μια ανθρώπινη πραγματικότητα. Δεν μπορεί κανείς να διαλέγει στην τύχη μια κίνηση ελπίζοντας ότι θα του βγει καλά. Πρέπει να επιλέγει μια κίνηση φυσική και ακριβής.

Κάποτε παρακολούθησα μια παράσταση ενός έργου Νο, που με συγκίνησε πραγματικά, και η οποία ονομαζόταν *Φουζίτο*. Ο ηθοποιός έπρεπε να υποδυθεί μια γριά γυναίκα, που ήταν συντετριμμένη από τον πόνο για το χαμό του γιου της.

Ο ηθοποιός που έπαιζε τη γριά ήταν φυσικά, όπως γνωρίζετε, άντρας, αφού στο παραδοσιακό θέατρο Νο, όπως και στο Καμπούκι, όλοι οι ρόλοι παίζονται από άντρες. Δεν υπάρχουν γυναίκες πάνω στη

σκηνή. Στο θέατρο Νο, ο ηθοποιός φοράει μια γυναικεία μάσκα και ενσαρκώνει την ουσία του γυναικείου προσώπου. Στο Καμπούκι, ο ηθοποιός έχει έντονο μακιγιάζ, φοράει περούκα και πολύ εξζητημένα κοστούμια, ούτως ώστε να δείξει ένα δεξιοτεχνικό και κομψό πορτραίτο, μια ιδανική εικόνα θηλυκότητας. Α. Μ.

Αυτή η γριά αποφάσισε να συναντήσει το δολοφόνο του γιου της. Ερχόταν από τα παρασκήνια, με αργό βήμα, και διέσχισε τη «γέφυρα» που οδηγούσε στη σκηνή, όπου περίμενε ο δολοφόνος. Βλέποντας αυτόν τον ηθοποιό να περπατάει, ένιωσα πραγματικά όλο τον πόνο, όλη την οργή, την απελπισία και την αποφασιστικότητα της γριάς γυναίκας που ερμίνευε. Μετά την παράσταση, πήγα στα παρασκήνια, γιατί είχα ανάγκη να καταλάβω τι είχε κάνει αυτός ο ηθοποιός για να δώσει ζωή σ' αυτόν τον εξαιρετικά περίπλοκο ρόλο. Τον ρώτησα τι σκεφτόταν ή τι ένιωθε πριν μπει στη σκηνή, και μου απάντησε: «Είναι μια γριά γυναίκα, γι' αυτό όταν περπατώ πρέπει να προσπαθώ να κάνω τα βήματα λίγο πιο μικρά από το κανονικό μου. Και πρέπει να σταματάω στο πρώτο πεύκο».

Στο θέατρο Νο, η γέφυρα που συνδέει τα παρασκήνια με τη σκηνή είναι ορατή από το κοινό, και έχει τρία μικρά πεύκα τοποθετημένα κατά μήκος της. Α.Μ.

Στη Δύση, οι ηθοποιοί θα προσπαθούσαν, κατά πάσα πιθανότητα, πριν βγουν στη σκηνή, να καταληφθούν από οδύνη, από θυμό ή από όποιο άλλο συναίσθημα απαιτείται. Ενώ αυτός ο ηθοποιός του θεάτρου Νο δεν πίεσε καθόλου τον εαυτό του να δημιουργήσει μια εσωτερική ζωή, και παρ' όλα αυτά η γριά γυναίκα που έπαιζε φαινόταν εντελώς αληθινή. Παρόλο που ισχυρίζεται ότι το μόνο που έκανε ήταν να εκτελεί τη «χορογραφία» του, υποπεύομαι ότι υποσυνείδητα ήταν σε επαφή με τα συναισθήματα που εμπλέκονται στη σκηνή. Όμως, κι αυτό είναι σημαντικό, δεν είχε υπεισέρθει σε λεπτομέρειες. Το Νο αναφέρεται σε καθολικές εμπειρίες και δεν ασχολείται με προσωπικές αντιδράσεις. Η εμπειρία αυτής της γριάς έπρεπε να

εξιστορεί τον ανθρώπινο πόνο και την ανθρώπινη μοναξιά στο σύνολό τους χωρίς να κολλάει σε προσωπικά προβλήματα. Γι' αυτό τον λόγο, το θέατρο Νο απαιτεί διαφορετικό είδος αφοσίωσης από ό,τι μεγάλο μέρος του δυτικού θεάτρου. Σ' αυτή την παράσταση, ο ηθοποιός συγκεντρωνόταν αποκλειστικά σ' αυτό που έπρεπε να κάνει με ακρίβεια το σώμα του. Έδινε όλο του το είναι σε αυτό τον στόχο, και ήταν εξ ολοκλήρου μέσα στη στιγμή.

Ως άσκηση, προτείνω να χρησιμοποιήσετε τις εξής δύο περιόδους:

«Δεν έχω λεφτά, δεν έχω τίποτα να φάω, πεινάω».

Και:

«Ίσως αύριο να έχω λεφτά και να μπορέσω ν' αγοράσω φαγητό. Θα φάω του σκασμού».

Συνήθως, αν μας δώσουν να πούμε αυτές τις φράσεις, κατά πάσα πιθανότητα θα αναρωτηθούμε για τον τρόπο με τον οποίο θα τις πούμε. Ίσως να επιλέξουμε μια θλιμμένη ή χαμηλή φωνή και μια αρκετά αργή εκφορά, όσον αφορά την πρώτη φράση, και να χρησιμοποιήσουμε περισσότερη ενέργεια και περισσότερη ένταση φωνής για τη δεύτερη. Αυτό συμβαίνει συνήθως, είναι όμως ενδιαφέρον να επιχειρήσουμε μια άλλη προσέγγιση που βασίζεται στη σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και το συναίσθημα.

Λέγοντας την πρώτη φράση, προσπαθείστε να βρείτε μια στάση του σώματος που να της ταιριάζει, ίσως καμπουριασμένοι μπροστά ή πεσμένοι καταγής· κάτι που να νιώσετε ότι είναι απολύτως σωστό γι' αυτό που λέτε. Στη συνέχεια εντυπώνετε αυτή τη σωματική φόρμα στο μυαλό σας. Έπειτα βρίσκετε μια νέα σωματική φόρμα που να ταιριάζει στη δεύτερη φράση. Ίσως μια στάση που να πατάει πιο γερά και να είναι πιο στηνή, ή ένα σχήμα πιο ανοιχτό. Συγκρατείτε αυτή τη στάση στη μνήμη σας.

Τώρα, ξαναπαίρνετε την πρώτη στάση, προσπαθείτε να την «γευτείτε», και λέτε τη φράση. Στη συνέχεια, παίρνετε τη δεύτερη στάση, παρακολουθώντας με τη σκέψη σας το πώς περνάτε από τη μία στάση στην άλλη. Το θέμα δεν είναι να αφήσετε τη στάση

Α για να πάρετε, επειδή πρέπει, τη στάση Β, αλλά να νιώσετε ποια κίνηση πρέπει να κάνει το σώμα σας για να περάσει από την Α στη Β και πώς μεταβάλλεται, συγχρόνως, η εσωτερική δυναμική σας. Όταν φτάσετε στη Β στάση, λέτε τη δεύτερη φράση.

Το επόμενο στάδιο είναι να κάνετε την άσκηση με μια απειροελάχιστη κίνηση του σώματος, έτσι που ο θεατής να μην μπορεί να τη παρατηρήσει: για παράδειγμα, αφήνετε μόνο το στέρνο να περάσει από την Α στη Β. Έχετε ήδη διαπιστώσει ότι η εσωτερική σας διάσταση μεταβάλλεται όταν το σώμα σας αλλάζει στάση. Έχει σημασία σ' αυτή τη φάση να θυμάστε πώς έγινε αυτή η εσωτερική μεταβολή, για να πείτε τώρα τις φράσεις, διατηρώντας την εσωτερική μετάβαση από τη στάση Α στη στάση Β. Εξωτερικά, δεν συμβαίνει τίποτα. Μόνο οι φράσεις.

Το εσωτερικό δεν αλλάζει εξαιτίας του κειμένου. Το σώμα θυμάται το ταξίδι του και τη μεταβολή της εσωτερικής δυναμικής. Το κείμενο βγαίνει μέσα απ' αυτά.

Στο έργο *Ο άντρας που...* έπαιζα τον ρόλο ενός ασθενή που είχε χάσει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται την αριστερή πλευρά του σώματός του. Σε μια σκηνή, οι γιατροί τού ζητούσαν να ξυρίσει επιμελώς όλο το πρόσωπό του, κι αυτό έκανε. Όμως, καθώς δεν είχε καμία συναίσθηση της αριστερής του πλευράς, ξύριζε μόνο το δεξί μέρος του προσώπου του, όντας, συγχρόνως, απόλυτα πεπεισμένος ότι το είχε ξυρίσει όλο. Στη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, τον τραβούσαν σε βίντεο. Οι γιατροί, λοιπόν, στη συνέχεια, του ζητούσαν να γυρίσει και να κοιτάξει τον εαυτό του στην οθόνη του βίντεο. Βέβαια, όταν κανείς κοιτάζεται στον καθρέφτη, αλλά και στην οθόνη, το δεξί και το αριστερό είναι ανεστραμμένα, και έτσι ο άντρας μπορούσε να δει ότι το μισό του πρόσωπο εξακολουθούσε να είναι καλυμμένο με αφρό ξυρίσματος. Εκείνη τη στιγμή καταλάβαινε ότι ο εγκέφαλός του είχε πρόβλημα.

Αυτό σε σκηνικούς όρους σήμαινε ότι έπρεπε να κοιτάξω την οθόνη του βίντεο και να γυρίσω ξανά στον καθρέφτη, τρεις φορές συνεχόμενα, για να συγκρίνω τις δύο εικόνες του προσώπου μου. Καθένα απ' αυτά τα μπρος-πίσω έπρεπε να εξελίξει την κατάσταση. Η πρώτη φορά που ο άντρας γυρνούσε ήταν όταν ο γιατρός τού ζητούσε να κοιτάξει την οθόνη του βίντεο. Εκείνη

τη στιγμή εγώ έστριβα απλώς το κεφάλι. Η δεύτερη φορά ήταν επειδή ο άντρας δεν μπορούσε να καταλάβει αυτό που είχε δει, κι έπρεπε, λοιπόν, να βεβαιωθεί για την εικόνα στην οθόνη. Την τρίτη φορά ήταν η απελπισία. Τρία στάδια. Για να δώσω την κατάλληλη εξέλιξη, άλλαζα ρυθμό κάθε φορά που γυρνούσα το κεφάλι μου. Αυτό μπορεί να φαίνεται μηχανικό, αλλά, στην πραγματικότητα, κάθε φορά που το έπαιζα, συνειδητοποιούσα ότι ένιωθα πραγματική λύπη: δεν ξέρω γιατί. Δεν αναζητούσα τη συγκίνηση. Εξαιτίας όμως του ρυθμού και της εσωτερικής μεταβολής, συνειδητοποιούσα ότι δάκρυα έτρεχαν στο πρόσωπό μου. Δεν ξέρω γιατί.

Στην πραγματικότητα, όλη μου η ερμηνεία ήταν χτισμένη πάνω σε πολύ μικρές σωματικές λεπτομέρειες. Γυρνούσα προς την οθόνη με «αυτό» το τέμπο. Τη δεύτερη φορά, σταματούσα λίγο στη διάρκεια της στροφής. Σχεδόν αδιόρατα έγερνα το κεφάλι στα δεξιά. Και προέκυπτε η συγκίνηση.

Ως ηθοποιός, αν ψάξω πρώτα για το συναίσθημα, τις περισσότερες φορές πανικοβάλλομαι. Σκέφτομαι: «Χθες αισθανόμουν στ' αλήθεια στεναχωρημένος. Άρα, σήμερα, πρέπει να ξαναβρώ εκείνη τη λύπη».

Αν, όμως, προσπαθίσω να πείσω τον εαυτό μου ότι «νιώθω λυπημένος», η θλίψη δεν έρχεται με τίποτα.

Είναι εξαιρετικά δύσκολο να αναπαραγάγεις το ίδιο συναίσθημα κατ' επανάληψη. Όταν παίζουμε σε μια παράσταση που είναι προγραμματισμένο να παρουσιάζεται για πολύ καιρό και βασιζόμαστε στα συναισθήματα για να αναπαράγουμε μια σκηνή, παίρνουμε μεγάλο ρίσκο. Αντίθετα, μπορούμε να αναπαράγουμε τις σωματικές λεπτομέρειες με την ίδια ακρίβεια, κάθε μέρα. Η δουλειά με τις σωματικές φόρμες είναι πολύ χρήσιμη στους ηθοποιούς.

Στο κλασικό ιαπωνικό θέατρο, το παίξιμο χιτίζεται αποκλειστικά από έξω προς τα μέσα. Ο ηθοποιός μαθαίνει τις κινήσεις του στο έργο σαν να μάθαινε μια χορογραφία. Κάθε βήμα, κάθε νεύμα, κάθε σημάδι συγκίνησης, όλα είναι προκαθορισμένα από την παράδοση. Ακόμα και οι φωνητικοί τονισμοί είναι συγκεκριμένοι και πρέπει να μαθαίνονται ως

αναπόσπαστο τμήμα του κειμένου. Αυτές οι σωματικές και φωνητικές ακολουθίες ονομάζονται κάτα.

Δεν υπάρχει αυτοσχεδιασμός: ο νέος ηθοποιός αντιγράφει ακριβώς τον δάσκαλό του για να μάθει το κάτα ενός συγκεκριμένου ρόλου. Όταν πλέον το έχει μάθει τέλεια (και μόνον τότε, όχι πριν), ο ηθοποιός έχει δικαίωμα να βάλει τη «δική του πινελιά» στον ρόλο. Όμως, ακόμα και σ' αυτή την περίπτωση έχουμε να κάνουμε με μια απόχρωση ή με έναν πολύ λεπτό χρωματισμό του υπάρχοντος κάτα, και όχι με τη δημιουργία μιας τελείως καινούργιας ερμηνείας. Α.Μ.

Τα έργα του Νο χωρίζονται συνήθως σε δύο μέρη. Ανάμεσα στις πράξεις, υπάρχει ένα σύντομο ιντερμέδιο, που δίνει στον πρωταγωνιστή τον χρόνο να πάει στα καμαρίνια ν' αλλάξει κόστούμι. Στη διάρκεια αυτού του ιντερμέδιου, ένα κωμικός ηθοποιός του Κιουγκέν βγαίνει συνήθως στη σκηνή για να εξηγήσει στο κοινό ολόκληρη την ιστορία. Κάποτε, ένας πολύ καλός ηθοποιός του Νο, που άκουγε τον κωμικό καθώς άλλαζε, είπε: «Α! ΑΥΤΗ είναι η ιστορία!»

Ήταν η πρώτη φορά που άκουγε ολόκληρη την ιστορία. Παρόλο που είχε μάθει τέλεια τον ρόλο του και έδινε μια αξιόλογη παράσταση, δεν είχε ιδέα για το τι γινόταν μετά. Το κοινό δεν συγκινούνταν λιγότερο από το παίξιμό του εξαιτίας αυτού του γεγονότος, που δεν τον εμπόδιζε να νιώθει όλη την αλήθεια της ιστορίας.

Στη *Μαχαμπαράτα* που ανέβασε ο Πίτερ Μπρουκ, έπαιζα κάποιον που ονομαζόταν Ντρόνα, και ήταν το πρότυπο του ακατανίκητου πολεμιστή. Στο έργο, οι εχθροί του Ντρόνα προσπαθούσαν απεγνωσμένα να τον εξολοθρεύσουν πριν από την τελική μάχη, γιατί αν είχαν να αντιμετωπίσουν κι αυτόν η ήττα τους ήταν προδιαγεγραμμένη. Χρειάστηκε, λοιπόν, να χρησιμοποιήσουν δόλια μέσα. Για να εξαναγκάσουν τον Ντρόνα να χάσει τη θέλησή του να μάχεται, του είπαν ψέματα, πως ο γιος του είχε σκοτωθεί. Το τέχνασμα τους πετυχαίνει και ο Ντρόνα, συντετριμμένος από την απώλεια του γιου του, αυτοκτονεί.

Στη σκηνή της αυτοκτονίας, ο Ντρόνα έβγαζε τα εξωτερικά του ρούχα, και, στη συνέχεια, έχυne πάνω στο κεφάλι του μια μεγάλη γαβάθα με νερό βαμμένο κόκκινο, σαν αίμα, ως ένα εί-

δος κάθαρσης. Το υγρό έτρεχε σε όλο του το σώμα και στη συνέχεια χυνόταν στο έδαφος. Το κοινό ένιωθε πολύ έντονα το πένθος, την αγάπη και την απελπισία του πατέρα. Αλλά εγώ δεν σκέφτηκα στιγμή «Τι πρέπει να φανεί τώρα;» ή «Ποια ψυχολογική κατάσταση πρέπει να βρω;».

Στην αρχή της σκηνής, ο Τόσι Τσουσιτόρι (ο ιάπωνας μουσικός που συμμετείχε στην παράσταση) ξεκινούσε έναν ρυθμικό τυμπανισμό. Εγώ αυτό το χρησιμοποιούσα σαν στήριγμα, και προσπαθούσα απλώς να συνδέσω τις κινήσεις μου με το χτύπημα του τύμπανου. Για μένα δεν υπήρχε τίποτα άλλο. Μόνο η σχέση ανάμεσα στον ήχο και στις κινήσεις του σώματός μου. Φυσικά, εξακολουθούσα να έχω συναίσθηση του *Τζο-Χα-Κιου*, και δεν άφηνα τον εαυτό μου να ξεχάσει τη φύση της κατάστασης. Ήταν μια πένθιμη στιγμή, χωρίς την παραμικρή νότα χαράς, και είχα διαρκώς συνείδηση του θλιβερού περιεχομένου της σκηνής. Παρ' όλα αυτά, όμως, δεν έπαιζα τη «θλίψη». Απλώς αποδεχόμουν την παρουσία της. Στόχος μου ήταν να δημιουργήσω μια σχέση με το τύμπανο, αναπτύσσοντας, συγχρόνως, το *Τζο-Χα-Κιου*.

Τώρα που το σκέφτομαι, υποψιάζομαι ότι εκείνη η στιγμή λειτουργούσε γιατί ήμουν έντονα συγκεντρωμένος αποκλειστικά σ' ένα πράγμα. Κατά συνέπεια ένας μεγάλος χώρος άνοιγε «μέσα μου». Αυτός ο χώρος επέτρεπε στη φαντασία του κοινού να διεισδύσει. Δεν παραφόρτωνα το μέσα μου με ένα σωρό ψυχολογικά υλικά. Μου αρκούσε να μην παραβιάζω τη συνθήκη που όριζε η κατάσταση και, στη συνέχεια, να συγκεντρώνομαι στη μουσική. Αποτέλεσμα αυτής της συγκεντρώνσης ήταν ένα είδος εσωτερικού κενού. Μέσα σ' αυτό το κενό, το κοινό μπορούσε να προβάλλει τη φαντασία του. Μπορούσε να επινοήσει κάθε είδους ιστορίες σχετικά με αυτό που αισθανόμουν.

Ο άδειος χώρος του θεάτρου υπάρχει μέσα στον ηθοποιό, όπως υπάρχει και πάνω στη σκηνή. Ο δάσκαλός μου του Νο είπε κάποτε πως δεν πρέπει να παίζουμε «όπως μας πηγαίνει». Αντίθετα, πρέπει να αναγκάσουμε τον εαυτό μας να κάνει ακριβώς ό,τι δείχνει ο δάσκαλος. Ο τρόπος με τον οποίο σηκώνουμε το χέρι μας, ο τρόπος με τον οποίο λέμε τις ατάκες, όλα πρέπει

να είναι ακριβώς όπως τα λέει και τα κάνει εκείνος. Ακόμα κι αν μας περάσει από το μυαλό ότι αυτό που κάνει είναι λάθος, δεν πρέπει να το αλλάξουμε ούτε να το ερμηνεύσουμε με το δικό μας τρόπο, πριν κλείσουμε τα εξήντα. Μετά μπορούμε να ενεργήσουμε ελεύθερα. Καθώς όμως η εκπαίδευση στο Νο ξεκινάει σε ηλικία πέντε με έξι χρονών, μιλάμε σίγουρα για πάνω από πενήντα χρόνια εκπαίδευσης. Όταν φτάσουμε στα εξήντα, θα έχουμε αφομοιώσει τέλεια το στυλ, τόσο καλά που, ακόμα και αυτοσχεδιάζοντας ή διασκευάζοντάς το, δεν θα το προδίδουμε ποτέ. Όλα όσα θα έχουμε μάθει τα προηγούμενα πενήντα χρόνια θα μας προσφέρουν μια στέρεη βάση που με τη σειρά της θα μας βοηθάει να γνωρίσουμε τι είναι η πραγματική ελευθερία.

Συνάντησα ξανά τον δάσκαλό μου πολλά χρόνια αφότου μου τα είχε πει αυτά. Ήταν τότε περίπου εβδομήντα πέντε χρονών. Τον ρώτησα αν εξακολουθούσε να πιστεύει το ίδιο πράγμα τώρα που είχε κατακτήσει την «ηλικία της ελευθερίας». Μου απάντησε: «Όχι. Αυτό που σας είχα πει ισχύει μόνο για τις ιδιοφυΐες. Εγώ είμαι ένας συνηθισμένος ηθοποιός, και δεν μπορώ να κατακτήσω την ελευθερία. Στην πραγματικότητα, μάλιστα, μου συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Από εδώ και πέρα δεν έχω πια καμία ελευθερία. Έχω γεράσει και μερικές φορές έχω την εντύπωση ότι ξεχνάω τις ατάκες μου ή ότι δεν ξέρω πού βρίσκομαι. Με απασχολεί τόσο πολύ ο φόβος μήπως ξεχάσω τις ατάκες μου που δεν έχω πια χρόνο να νοιαστώ για την ελευθερία. Το μόνο που με απασχολεί είναι να κάνω σωστά τη δουλειά μου. Τίποτα άλλο».

Πριν από αρκετά χρόνια, πήγα να δω μια παράσταση που έδινε ένας σημαντικός ηθοποιός, ονόματι Χιζάο Κανζέ, ο οποίος δεν ζει πια. Πολλοί κριτικοί έχουν δηλώσει απεριφραστα ότι η ποιότητα της τέχνης του είχε ενθαρρύνει μια ολόκληρη γενιά νέων να ενδιαφερθεί για το θέατρο Νο. Ένα πράγμα που με εντυπωσίαζε ιδιαίτερα στο παίξιμό του ήταν ότι ο άξονας της αφήγησης ήταν πολύ καθαρός. Αυτός ήταν σίγουρα ένας από τους λόγους για τους οποίους τον εκτιμούσε τόσο το νεανικό κοινό. Δυστυχώς για μένα, η εμπειρία αποδείχτηκε κάπως απογοητευτική. Το παίξιμο ήταν βέβαια εξαιρετικό, αλλά με μια τό-

σο καθαρή αναπαράσταση της ιστορίας, είχα την εντύπωση ότι δεν βλέπω θέατρο, αλλά μάλλον κάνα μελόδραμα στην τηλεόραση. Αργότερα, ήρθε στο Παρίσι να παίξει την ίδια παράσταση. Και, αντίθετα, εδώ ήταν τέλειος.

Στο τέλος της παράστασης, πήγα να του μιλήσω στα καμαρίνια. Μου εξήγησε ότι όταν έπαιζε στην Ιαπωνία, επικεντρωνόταν στην ιστορία και στη δραματική κατάσταση. Καθώς η γλώσσα που χρησιμοποιείται στο θέατρο Νο είναι πάρα πολύ αρχαία, οι περισσότεροι Ιάπωνες δυσκολεύονται να καταλάβουν την ακριβή σημασία του κειμένου. Τότε, λοιπόν, θεωρούσε σημαντικό να καταστήσει σαφές αυτό που γινόταν.

Στην Ευρώπη, όπου το κοινό ήταν αδύνατο να παρακολουθήσει τις ατάκες, ο στόχος του ήταν διαφορετικός. Αντί να προσπαθήσει να αφηγηθεί πολύ καθαρά την ιστορία, έδινε βάρος σε κάθε χειρονομία, σε κάθε ήχο, σε κάθε λεπτομέρεια της κάθε κίνησης. Η παράσταση ήταν απολαυστική και αυτό που έβλεπες έφτανε σε σημείο να σου προκαλέσει ένα συναισθηματικό αντίκτυπο, αν και δεν καταλάβαινες την ιστορία.

Μια γαλλίδα κριτικός που είδε την παράσταση έγραψε αυτό που ένιωθε τότε. Στην αρχή καθόταν τελείως χαλαρά και κοιτούσε, εντελώς αποσυγκεντρωμένη, αλλά σιγά-σιγά άρχισε να νιώθει τη σπονδυλική της στήλη να στυλώνεται, να τοποθετείται σε μια πιο ισορροπημένη θέση (σαν να βρισκόταν σε στάση διαλογισμού). Αν και δεν μπορούσε να καταλάβει τη δράση, είχε παρ' όλα αυτά αισθανθεί κάτι πολύ δυνατό να εκπέμπεται από τη σκηνή.

Κατά την άποψή μου, αν ο Κανζέ κατάφερε να φτάσει σε ένα τελείως διαφορετικό επίπεδο παιχνιδιού, οφείλεται στο γεγονός ότι δεν νοιαζόταν πλέον να αφηγηθεί την ιστορία με συναισθηματικούς, εννοιολογικούς ή ψυχολογικούς όρους. Δεν έδωσε όλες του τις δυνάμεις για να περάσει το κείμενο, αντίθετα, η ανάγκη να βάλει όλο το είναι του μέσα σε κάθε στιγμή είχε ως αποτέλεσμα να ξεφύγει από μια συμβατική απόδοση της πρόζας. Είχε καταφέρει να φτάσει σε ένα καθολικότερο επίπεδο επικοινωνίας, να είναι άνθρωπος ενώπιον ανθρώπου, πράγμα που ακόμα και μια κριτικός που δεν ήταν γαπωνέζα το είχε νιώσει.

Ωστόσο, η παραδοσιακή προσέγγιση μπορεί να αποδειχτεί προβληματική. Το να δουλεύεις αποκλειστικά την επιφάνεια μπορεί να φανεί πολύ φτιαχτό, και η ερμηνεία να μη λέει τίποτα, να είναι άδεια.

Αν μας απασχολούν υπερβολικά οι επιφανειακές πλευρές της παράστασης, οι χειρονομίες, τα κοστούμια, το μακιγιάζ, οι εκφράσεις, τότε η εσωτερική διάσταση θα είναι τελείως αδιάφορη. Ξαν να έχουμε φτιάξει ένα όμορφο «κουτί» που δεν έχει τίποτα μέσα. Μόνο κενό. Το κοινό δεν θα συγκινηθεί, γιατί το κουτί δεν περιέχει τίποτα ενδιαφέρον. Αν, αντιθέτως, επικεντρωθούμε μόνο στην εσωτερικότητα του παιξίματός μας, εμφανίζεται άλλο πρόβλημα. Εφόσον καμία δομή ούτε καμία τεχνική (το «κουτί») δεν έρχεται να δώσει μορφή στην εσωτερική μας ζωή, δεν βλέπεις τίποτα. Μόνο ανοργάνωτα και βαρετά πράγματα. Το ζήτημα είναι να φτιάξουμε ένα ενδιαφέρον «κουτί» και στη συνέχεια να βεβαιωθούμε ότι το γεμίσαμε με κάτι εξίσου ενδιαφέρον.

Το κενό στο οποίο αναφέρεται εδώ ο Γκόσι είναι η απουσία εσωτερικής ζωής. Το «θετικό κενό» για το οποίο μιλάει συχνά είναι κάτι διαφορετικό. Πρόκειται για μια κατάσταση απόλυτης αφοσίωσης. Πρόκειται για ένα «κενό» όπου το κοινό νιώθει ότι ο ηθοποιός είναι ολοκληρωτικά παρών και όλα μπορούν να συμβούν. Αυτό είναι το είδος κενού που μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να «γεμίσουμε το κουτί». Α.Μ.

Στην πραγματική ζωή, δεν μπορούμε να απομονώσουμε τις πνευματικές μας συνήθειες. Εφόσον το πνεύμα δεν έχει απτή υπόσταση, δεν μπορούμε να παλέψουμε μαζί του, για να του αλλάξουμε τον τρόπο που σκέπτεται ή για να του αλλάξουμε την αντίληψη που έχει για τον κόσμο. Ομοίως, είναι πολύ δύσκολο να προσπαθήσουμε να αγνοήσουμε μια δυνατή συγκίνηση (όπως θυμό ή απογοήτευση), ή να εκμηδενίσουμε τη σημασία της. Υπάρχουν πράγματα που δεν αλλάζουν εύκολα. Αντίθετα, το σώμα μπορεί να μεταβληθεί αρκετά άμεσα. Μπορούμε να το δούμε, μπορούμε να το αγγίξουμε, διαθέτει μια απτή πραγματικότητα που τα συναισθήματα και οι σκέψεις μας δεν διαθέτουν. Και καθώς το σώμα μας είναι συνδεδεμένο με τις άλλες πλευρές

του εαυτού μας, η σωματική μεταβολή μπορεί να αλλάξει και τα υπόλοιπα. Την επόμενη φορά που θα τύχει να νιώσετε εγκλωβισμένοι και απελπισμένοι, αρχίστε να κουνάτε το σώμα σας, προσέχοντας να ελευθερώσετε τη σπονδυλική σας στήλη και να ανοίξετε την περιοχή γύρω από τον θώρακα και τους ώμους. Ανοίξτε, κοιτάξτε πάνω και γύρω σας. Αναπνεύστε με δύναμη, βαθιά. Χαλαρώστε τον αυχένα σας και βρείτε μια ευχάριστη εικόνα για να τροφοδοτήσετε τις κινήσεις σας. Η διάθεσή σας δεν θα αργήσει να ελαφρύνει και οι σκέψεις θα σταματήσουν να στροβιλίζονται γύρω από το ίδιο μαύρο σημείο.

Οι ηθοποιοί δεν δουλεύουν με το σώμα απλώς και μόνο για λόγους υγείας ή για να βελτιώσουν το παίξιμό τους. Αν συνηθίσουμε να εξερευνούμε τακτικά το σώμα μας, για να το απελευθερώσουμε και για να το κάνουμε διαθέσιμο, τότε οι πνευματικές μας λειτουργίες θα γίνουν εξίσου ευκίνητες. Και επιπλέον, η συναισθηματική μας ζωή θα εμπλουτιστεί.

Οι λεπτομέρειες

Δούλευα με μερικούς μαθητές μου το *Περιμένοντας τον Γκοντό* του Μπέκετ. Κάποια στιγμή, ένα από τα πρόσωπα του έργου, ο Λάκυ, λέει έναν μακρύ κουραστικό μονόλογο. Την ώρα που ένας σπουδαστής τον δοκίμαζε, τον διέκοψα και τον ρώτησα: «Τι ψάχνεις;»

Ο σπουδαστής απάντησε: «Ψάχνω την ανία».

Ο ηθοποιός δεν μπορεί να παίξει μια φιλοσοφική άποψη, μια ιδέα ή μια έννοια. Δεν γίνεται. Ένας σκηνοθέτης μπορεί να σου πει: «Αυτή τη στιγμή η ύπαρξή σου είναι καθηλωμένη, δεν έχεις ενέργεια, είσαι αποκομμένος από την κοινωνία. Αυτό να μας δείξεις». Αλλά δεν μπορείτε να παίξετε αυτή την κατάσταση. Ο ηθοποιός μπορεί να πει πολύ συγκεκριμένα πράγματα: να μουρμουρίσει, ίσως ανακαλύπτοντας τις λέξεις μια-μια καθώς τις λέει. Και το κοινό είναι ελεύθερο στη συνέχεια να ερμηνεύσει αυτό που είδε, να πει, για παράδειγμα: «Αυτός ο άνθρωπος έχει χάσει τον εαυτό του». Πολύ ωραία, ο ηθοποιός, όμως, δεν μπορεί να παίξει ότι «χάνει τον εαυτό του».

Για τους παραπάνω λόγους, αν προσπαθήσουμε να μεταδώσουμε την «ανία», πρέπει να προτείνουμε μια πολύ ενδιαφέρουσα εκδοχή της «ανίας». Αν προκαλέσουμε στο κοινό τη διάθεση να χασμουρηθεί, τότε δεν πρόκειται για θεατρική βαρεμάρα, αλλά για πραγματική βαρεμάρα. Ο ηθοποιός δεν επιτρέπεται να πει το κείμενό του με «βαρετό» τρόπο, γιατί, αν το κάνει, υπάρχει κίνδυνος να πάρει ο ύπνος το κοινό.

Αντί να παίζουμε μια κατάσταση, είναι σωστότερο να ψάξουμε πολύ συγκεκριμένες λεπτομέρειες. Αν βρούμε τέτοιες λεπτομέρειες, τότε το κοινό μπορεί να νιώσει «ποιον παίζουμε». Στην καθημερινή ζωή, δεν «παίζουμε τον ρόλο» του «εαυτού μας». Τη μια στιγμή κάνουμε *αυτή τη δράση*, αμέσως μετά κάνουμε *μια άλλη δράση*, και πιο μετά μια *τρίτη δράση*. Μετά την παράσταση, μπορούμε να σκεφτούμε αυτά που κάναμε και να δούμε τι είδους χαρακτήρας είμαστε, αλλά δεν μπορούμε να επιλέξουμε να κάνουμε την άλφα ή τη βήτα δράση με το σκεπτικό ότι το «απαιτεί» ο ρόλος μας. Και, ακόμα κι αν το κάναμε αυτό, στην επόμενη παράσταση το πιο πιθανό θα ήταν να κάνουμε κάτι εντελώς διαφορετικό. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε ότι «ο ρόλος είναι έτοιμ και άρα πρέπει να κάνω *αυτό* μετά». Ποτέ. Πρέπει να διαλέγουμε μια δράση, μια λέξη, μια φράση την κάθε στιγμή.

Όταν μαθαίνουμε έναν ρόλο, είναι εύκολο να δώσουμε σε γενικές γραμμές έναν ορισμό του χαρακτήρα που υποδουμάστε. Για παράδειγμα: «Είναι κυνικός» ή «Είναι πολύ αισιόδοξος». Αλλά πώς να το παίζεις αυτό; Δεν μπορείς να παίζεις μια περιγραφή. Αντίθετα μπορεί κανείς να βρει ένα σωρό μικρές λεπτομέρειες, διαφόρων ειδών. Εκεί σηκώνει το κεφάλι. Εκεί η φωνή του αποκτάει δύναμη. Και μ' αυτή τη συσσώρευση λεπτομερειών, το κοινό θα μπορέσει να σχηματίσει μια ιδέα για το ποιόν του προσώπου, και θα είναι σε θέση να αποφασίσει αν ο χαρακτήρας του είναι κυνικός ή αισιόδοξος. Πρέπει να αρχίζει κανείς δουλεύοντας τις μικρές λεπτομέρειες.

Εντούτοις, σ' αυτό το είδος δουλειάς πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με μερικά πράγματα. Πρώτα-πρώτα, πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι ανακαλύψαμε τις σωστές λεπτομέρειες. Κατά δεύτερον, οι κινήσεις του σώματος και η εσωτερική δυναμική θα

πρέπει να είναι πάντα συντονισμένες. Πρέπει να αφιερώσει κανείς πολλή ώρα για να βρει τη «σωστή» λεπτομέρεια για κάθε δραματική στιγμή. Και μπορεί να την βρει μόνο όταν έχει εδραιωθεί σθεναρά η σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και στο εσωτερό είναι μας.

Όταν το σώμα βρίσκεται συντονισμένο με το εσωτερό είναι μας, και οι παραμικρές σωματικές μεταβολές προκαλούν συγκεκριμένες και διαφορετικές εσωτερικές αισθήσεις. Μπορούμε να νιώσουμε τη διαφορά που υπάρχει ανάμεσα στο να σταθούμε όρθιοι με τον δείκτη μαζεμένο στην παλάμη μας και στο να σταθούμε όρθιοι με τον δείκτη τεντωμένο. Τα συναισθήματα που αποδίδονται σ' αυτές τις δύο διαφορετικές λεπτομέρειες είναι ξεκάθαρα. Νιώθουμε πολύ καθαρά ότι η *μία θέση* του αντίχειρα μαρτυρά σ' ένα βαθμό δεσποτισμό, ενώ η *άλλη θέση* μαρτυρά ταπεινοφροσύνη.

Για να δημιουργήσει κανείς έναν ρόλο μ' αυτού του είδους την προσέγγιση θα πρέπει για ένα διάστημα να ασχοληθεί με τη διερεύνηση μιας μεγάλης γκάμας σωματικών πιθανοτήτων. Πρέπει, επίσης, να είναι πολύ ειλικρινής και πολύ σαφής μ' αυτό που πραγματικά αισθάνεται. Με το να βάλει το σώμα του σε μια στάση που «να δείχνει» σωστή δεν πετυχαίνει τίποτα. Πρέπει να βρει τη συγκεκριμένη σωματική λεπτομέρεια που είναι ξεκάθαρα και ισχυρά συνδεδεμένη με τη συναισθηματική φόρτιση της στιγμής. Όταν θα έχει βρει όλες τις σημαντικές φόρμες, θα μπορέσει στη συνέχεια να τις συνδέσει και να δημιουργήσει ένα είδος «χάρτη» της συναισθηματικής του διαδρομής. Οπότε, κάθε φορά που θα παίζει, θα αρκεί να ακολουθεί τον σωματικό του «χάρτη». Είναι όμως απολύτως απαραίτητο να μη βιαστεί να βρει τις σωστές λεπτομέρειες, για να φτιάξει τον «σωστό» χάρτη.

Κατά τη διάρκεια αυτής της εξερεύνησης των σωματικών λεπτομερειών, μπορούμε να κάνουμε δοκιμές «μικρογραφίες». Για παράδειγμα, μπορεί η κίνηση που ψάχνουμε να είναι ένα άλμα, αλλά η εξερεύνηση αυτού του πράγματος μπορεί να είναι δύσκολη και κοπιαστική. Ξεκινάτε, λοιπόν, συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στις κινήσεις του χεριού σας. Το χέρι προσφέρει πραγματικά πολλές δυνατότητες: τα πέντε δάχτυλα, η παλάμη, οι διάφορες γωνίες του καρπού, η γροθιά σφιγμένη ή χαλαρή.

Κάνετε διάφορα μ' αυτό. Κάποια στιγμή, αισθάνεστε χαρά και το χέρι σας ανοίγει απότομα. Τυχαίνει να είναι το σωστό συναίσθημα και η κίνηση που κάνατε είναι στενά δεμένη μ' αυτό. Παρ' όλα αυτά, πάνω στη σκηνή, θα χρειαστούμε μια πιο ευδιάκριτη απόδοση του συναισθήματος, γι' αυτό θα μεγαλώσουμε την κίνηση, το «ξαφνικό άνοιγμα του χεριού», και θα το κάνουμε ένα άλμα. Όμως, η μετάβαση από την κίνηση του χεριού στο άλμα είναι πολύ ευαίσθητη διαδικασία.

Ξεκινάω με το ένα χέρι. Βρίσκω τη σωστή αίσθηση. Στη συνέχεια επιτρέπω σε όλο μου το σώμα να γίνει σαν αυτό το χέρι. (Στην πραγματικότητα, η χρήση του χεριού δεν είναι δουλειά σε «μικρογραφία»: η αίσθηση βρίσκεται εκεί εξ ολοκλήρου. Μόνον που ορισμένες φορές ολόκληρο το σώμα γίνεται χέρι). Είναι στην ευχέρεια του ηθοποιού να αποφασίσει πόση έμφαση θέλει να δώσει σ' αυτό το «χέρι»: μπορεί να μείνει μικρό ή να πάρει μαζί του ολόκληρο το σώμα. Με άλλα λόγια, το μέγεθος της κίνησης δεν έχει μεγάλη σημασία. Αυτό που έχει σημασία είναι να βρει κανείς την σωματική κίνηση που αντιστοιχεί στην εσωτερική κίνηση. Από τη στιγμή που το πετυχαίνει αυτό, η κλίμακα είναι θέμα επιλογής. Μπορεί να ξεκινήσει κανείς από μια μικρή κίνηση και να την μεγαλώσει, ή και να ξεκινήσει από μια μεγάλη κίνηση και να τη μικρύνει.

Ας δούμε, σε γενικές γραμμές, μερικές ασκήσεις υποκριτικής. Πρώτα χαλαρώστε το πρόσωπό σας και πάρτε μια ουδέτερη έκφραση: όλοι οι μύες του προσώπου μας είναι χαλαροί (ακόμα και αυτοί των ματιών και του στόματος) και το πρόσωπό μας φαίνεται ήρεμο και χωρίς κανένα συναίσθημα. Προσπαθείστε να κρατήσετε αυτή την έκφραση, ενώ κινείται το υπόλοιπο σώμα σας. Προσπαθήστε να διερευνήσετε τις σωματικές δυνατότητες όλων των μυών και προσπαθείστε να «γευτείτε» αυτό που συμβαίνει. Κατ' αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να νιώσετε πραγματικά τη λειτουργία του σώματός σας και τον αντίκτυπό της στα συναισθήματά σας.

Στη συνέχεια κάνετε το ανάποδο. Παίρνετε μια έκφραση στο πρόσωπό σας, που να το κάνει να μοιάζει με πολύ εκφραστική μάσκα, ενώ διατηρείτε το σώμα σας χαλαρό. Γρήγορα θα αι-

σθανθείτε ότι το σώμα σας θέλει να αποκριθεί σ' αυτό που δείχνει το πρόσωπό σας. Προχωράτε την άσκηση παραπέρα και αφήνετε το σώμα σας να πάρει μια μορφή σχετική με την έκφραση του προσώπου σας. Εννοείται ότι πρέπει να φροντίζετε αυτή η απόκριση να είναι ενστικτώδης: δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αποφασίσετε λογικά: «Α, έχω μια έκφραση θυμού στο πρόσωπό μου, άρα πρέπει να σηκώσω το χέρι μου και να δείξω τη γροθιά μου». Αντιθέτως, πρέπει το σώμα σας να νιώσει αυτό που του προκαλεί η έκφραση του προσώπου και να ταιριάξει μαζί της. Από τη στιγμή που θα εδραιωθεί αυτή η ενότητα μεταξύ σώματος και έκφρασης προσώπου, δοκιμάζετε να νιώσετε ποια φωνή ταιριάζει μ' αυτό το ον, και αρχίζετε να βγάζετε ήχους (καλύτερα άναρθρους ήχους κι όχι λέξεις) για να βρείτε αυτή τη φωνή. Μετά απ' αυτά θα έχετε δημιουργήσει ένα είδος ζωντανού γλυπτού με τη βοήθεια του προσώπου σας, στη συνέχεια του σώματός σας και τέλος της φωνής σας. Τώρα το γλυπτό αρχίζει να κινείται και, ενδεχομένως, αποκτάει σχέση με άλλα πρόσωπα.

Τώρα, το ακριβώς αντίθετο. Αντί να ξεκινήσετε με την κίνηση, και, στη συνέχεια, να τη συνδέσετε με το εσωτερικό σας, κρατήστε μια συγκεκριμένη εικόνα και μετά αφήστε την να οδηγήσει το σώμα σας σε κίνηση. Επιτρέψτε στο σώμα σας να κινηθεί ελεύθερα, υπό την καθοδήγηση μιας εικόνας. Για να έχει πραγματικό αποτέλεσμα αυτή η άσκηση, όμως, χρειάζεται να έχουμε μια πολύ δυνατή και πλούσια φαντασία, η οποία να δίνει τη δυνατότητα στο σώμα μας να κινείται με διάφορους τρόπους και να μην μένει εγκλωβισμένο σε στερεότυπα.

Επιπλέον, καλύτερα είναι να χρησιμοποιούμε ιδέες που έχουν να κάνουν με την ουσία της ανθρώπινης εμπειρίας, και όχι επιφανειακές ή μακρινές εικόνες. Για παράδειγμα, μπορούμε να φανταστούμε ότι βρισκόμαστε μέσα στη μήτρα της μητέρας μας και έχουμε ξεκινήσει το ταξίδι μας μέχρι τη γέννηση. Για να το κάνουμε αυτό, θα χρειαστεί να ερευνήσετε ποιοι ήσασταν, πριν έρθετε στον έξω κόσμο. Ή να παρουσιάσετε με τις κινήσεις σας, τις πιο απαίσιες πλευρές της προσωπικότητάς σας. Κατά κάποιο τρόπο, η εξερεύνηση τόσο ισχυ-

ρών εικόνων είναι σαν ένα είδος προσωπικής θεραπείας, που μας βοηθάει να καθαρίσουμε το εσωτερικό μας.

Η φαντασία μπορεί να επηρεάσει με αδιόρατο τρόπο το σώμα ακόμα κι αν δεν κάνουμε κάποια κίνηση ή δεν βρισκόμαστε σε σωματική επαφή με κάποιον άλλον. Σκεφτείτε ένα χρώμα, ας πούμε, το κόκκινο ή το κίτρινο. Συγκεντρώστε όλο σας το είναι πάνω σ' αυτό το χρώμα, χωρίς να προσπαθείστε να το δείξετε προς τα έξω. Όλη σας η ύπαρξη γίνεται κόκκινη. Στη συνέχεια, ρωτάτε την ομάδα ποιο χρώμα σκεφτήκατε. Φυσικά, αυτό δεν πετυχαίνει πάντα, αλλά σε πάρα πολλές περιπτώσεις οι άλλοιμαντεύουν σωστά το χρώμα. Μ' άλλα λόγια, αν έχετε δυνατή φαντασία, το κοινό μπορεί να καταλάβει τι γίνεται, χωρίς να χρειαστεί να του «δείξετε» τίποτα. Η επικοινωνία με το κοινό επιτυγχάνεται όταν γινόμαστε ένα με την πρόθεσή μας. Η φαντασία αλλάζει τις λεπτές αποχρώσεις στο εσώτερο είναι μας και στις πράξεις μας, και το κοινό το αντιλαμβάνεται. Και καταλαβαίνει.

Το τάι και το γιού

Όταν ο Γιόσι μιλάει για το πώς χτίζεται μια ερμηνεία μέσα απ' τις εξωτερικές λεπτομέρειες, δεν ισχυρίζεται ότι αυτός είναι ο μόνος τρόπος δουλειάς. Μερικές φορές ξεκινάμε απέξω προς τα μέσα, ενώ άλλες φορές κάνουμε το αντίθετο. Α.Μ.

Μια από τις πιο δύσκολες να περιγράψει κανείς ιδέες του Ζε-άμι, αλλά και από τις πιο χρήσιμες, είναι η διάκριση της μόρφωσης σε θεμελιώδη δομή και φαινόμενο. Στο θέατρο Νο, αυτά ονομάζονται, *τάι* και *γιού*. Σε ποιπτικούς όρους, το *τάι* είναι το λουλουδί, ενώ το *γιού* είναι το άρωμά του· το *τάι* είναι η σελήνη και το *γιού* το σελινόφως. Όταν μελετάτε υποκριτική, επικεντρώνεστε στη θεμελιώδη δομή –το εσωτερικό– το «φαινόμενο» –η εξωτερική έκφραση– θα αναδυθεί αυτομάτως. Συμβαίνει πολύ συχνά στους ηθοποιούς να δουν μια «εντυπωσιακή» εικόνα και να αποφασίσουν να τη μιμηθούν, αλλά αυτό δεν καταλήγει σε καλή υποκριτική. Αντιθέτως, οι ηθοποιοί πρέπει να κατα-

λάβουν από πού πηγάζει αυτή η «εντυπωσιακή εικόνα», και τι την κάνει να υπάρχει. Αν αντιγράψετε την εξωτερική μορφή ενός πράγματος, χωρίς να καταλάβετε τη θεμελιώδη δομή του, η δουλειά σας δεν θα έχει κανένα νόημα.

Για παράδειγμα, αν κληθούμε να παίξουμε το ρόλο ενός ηλικιωμένου άντρα ή μιας ηλικιωμένης γυναίκας, θα πρέπει να καταλάβουμε τι προκαλεί στην πραγματικότητα η γήρανση στην ψυχή και στο σώμα, όπως επίσης και ότι κάθε άτομο γερνάει με το δικό του τρόπο, ανάλογα με τα όσα πέρασε στη ζωή του και ανάλογα με την προσωπικότητά του. Πολύ συχνά βλέπουμε ένα στερεότυπο του γήρατος και όχι το πιστό πορτραίτο ενός συγκεκριμένου ανθρώπου σε μια συγκεκριμένη ηλικία. Αν προσπαθήσουμε να αποδώσουμε το γήρας αντιγράφοντας φαινόμενα, όπως, για παράδειγμα, τα τρεμάμενα χέρια, αντί να προσπαθήσουμε να αντιληφθούμε τη «θεμελιώδη δομή» του συναισθηματικού αγώνα που καταβάλλει ένα αδυνατισμένο σώμα, το μόνο που θα καταφέρουμε θα είναι να αναπαράγουμε ένα κλισέ. Α.Μ.

Όσον αφορά τις έννοιες του *τάι* και του *γιού*, πρέπει οπωσδήποτε να έχουμε στο μυαλό μας ότι και τα δύο είναι εξίσου απαραίτητα όταν ερμηνεύουμε έναν ρόλο. Αν δεν διαθέτουμε μια θεμελιώδη δομή για να υποστηρίξουμε τις σκηνικές μας δράσεις, δεν είναι δυνατόν να αποδώσουμε με αλήθεια τις εκφραστικές λεπτομέρειες. Συγχρόνως, αν δεν ξέρουμε πώς να καταστήσουμε αυτή τη δομή ορατή στο κοινό, δεν είναι δυνατή η επικοινωνία.

Για να επανέρθουμε στο παράδειγμα της ερμηνείας ενός ηλικιωμένου ατόμου, καταλαβαίνουμε εύκολα ότι αν ο ηθοποιός δεν έχει τη σωματική ευχέρεια να ενσαρκώσει όλες τις συνέπειες του γήρατος (στα μέλη, στην αναπνοή, στο βλέμμα, τις μυϊκές εντάσεις, κ.τ.λ.), το κοινό δεν θα μπορέσει να καταλάβει τη σωματική πραγματικότητα αυτού του γήρατος. Το γιού κάνει το τάι ορατό. Το ένα εξαρτάται από τ' άλλο. Α.Μ.

Όταν κάνετε πρόβες πρέπει να έχετε συνείδηση του διαρκούς διαλόγου μεταξύ αυτών των δύο πλευρών. Κάποια στιγμή μπο-

ρεί να συλλάβετε ενστικτωδώς κάτι θεμελιώδες για το πρόσωπο ή την κατάσταση. Θα πρέπει, τότε, να φροντίσετε αυτή η κατανόηση να εκδηλωθεί ως πραγματική επίδραση σε όσα κάνετε, στιγμή προς στιγμή. Αυτό δεν θα πρέπει να σας δυσκολεύει, αφού ως ηθοποιός έχετε πάντα επίγνωση των εξωτερικών σας δράσεων, και μπορείτε να προσαρμόζετε άκοπα τις εκφραστικές σας δράσεις. Αν, συγχρόνως, παίρνετε ως αφετηρία για τις εξερευνησεις σας την αντιγραφή εξωτερικών «φαινομένων», θα πρέπει να διεισδύσετε κάτω από την επιφάνεια, για να ανακαλύψετε τη βαθύτερη δομή που τροφοδοτεί την εν λόγω δράση.

Ο Ζεάμι επιμένει στη σημασία που έχει να καταλάβει ο ηθοποιός το *τάι* του ρόλου, ώστε, στη συνέχεια, να επιτρέψει να αναδυθεί το *γιού*. Αυτό έχει νόημα στο παραδοσιακό ιαπωνικό θέατρο, όπου η μέθοδος διδασκαλίας συνίσταται στην αυστηρή μίμηση της εξωτερικής έκφρασης των δασκάλων, χωρίς ποτέ να αποκαλύπτονται οι αρχές που είναι πίσω απ' αυτές τις επιλογές. Σ' ανάλογες περιπτώσεις, η συμβουλή του Ζεάμι παρέχει το απαραίτητο αντίβαρο σ' αυτό που θα υπήρχε κίνδυνος να γίνει ένα πολύ εξωτερικό στυλ υποκριτικής.

*Στη Δύση συμβαίνει συχνά κάτι άλλο. Οι ηθοποιοί προσηλώνονται υπερβολικά στην εσωτερική δομή του προσώπου ή της κατάστασης, ενώ δεν έχουν συναίσθηση ποτέ του τι κάνει το σώμα τους σε μια δεδομένη στιγμή. Σ' αυτή την περίπτωση, είναι απαραίτητο να δουλέψουν ώστε να ελέγχουν καλύτερα την εκφραστική τους γλώσσα. Αυτό, όμως, δεν σημαίνει ότι τόσο το δυτικό όσο και το ιαπωνικό θέατρο δεν απαιτούν έναν διαρκή διάλογο ανάμεσα στο *τάι* και στο *γιού*. Α.Μ.*

ΟΙ ΣΧΕΣΕΙΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ

Η επόμενη φάση είναι η δουλειά με άλλους ανθρώπους, για να διερευνήσετε τη «δράση-αντίδραση» και την επικοινωνία. Μπορείτε να πάρετε οποιαδήποτε άσκηση για ένα άτομο, όπως η συμμετρική κίνηση, και να την κάνετε σε συνεργασία με έναν συμπαίκτη. Απ' αυτή τη σκοπιά, είναι χρήσιμες, επίσης, οι κινήσεις των πολεμικών τεχνών, εφόσον όλες οι τεχνικές της μάχης βασίζονται στην αντίδραση στον άλλον. Ωστόσο υπάρχει μια διαφορά: οι πολεμικές τέχνες βασίζονται στην ανάγκη να σκοτώσεις ή να αμυνθείς, ενώ η σχέση μεταξύ των ηθοποιών δεν βασίζεται στη σύγκρουση. Μάλλον στο αντίθετο: η επαφή μεταξύ των ηθοποιών είναι μια ισότιμη κι ευαίσθητη συνδιαλλαγή.

Η δουλειά με άλλους ηθοποιούς είναι ένας καλός τρόπος για να αναπτύξουμε πραγματική ανθρώπινη επαφή πάνω στο σανίδι, αλλά αυτό δεν είναι το μοναδικό πλεονέκτημά της. Αν κανείς αυτοσχεδιάζει μόνος του, είναι δύσκολο να παραμείνει δημιουργικός για πάνω από μερικά λεπτά. Δυο μαζί λειτουργούν τελείως διαφορετικά. Ο συμπαίκτης μου κάνει «κάτι» και κάνοντας αυτή τη δράση με ωθεί να κάνω «κάτι άλλο». Έπειτα, επειδή εγώ έκανα «αυτό», ο συμπαίκτης μου αντιδρά κάνοντας «εκείνο». Οι δράσεις σας απορρέουν απ' αυτό που κάνει ο συμπαίκτης. Είναι πιο εύκολο να διαρκέσει ένας αυτοσχεδιασμός περισσότερη ώρα όταν δουλεύουμε κατ' αυτόν τον τρόπο.

Στην περίπτωση του αυτοσχεδιασμού μεταξύ δύο προσώπων (ίσως κάνοντας κάτι απλό, όπως το να περπατάμε στον ίδιο χώρο), πρέπει να δείχνουμε ιδιαίτερη προσοχή σ' αυτό που κάνει ο συμπαίκτης μας, γιατί αν δεν το κάνουμε, προκαλείται μια πολύ περίεργη εντύπωση στους θεατές. Αυτό που βλέπουν μοιάζει με δυο διαφορετικά βίντεο που παίζονται την ίδια ώρα. Δεν υπάρχει σχέση ανάμεσα στα δύο πρόσωπα. Αντίθετα, όταν «παρατηρούμε» τον άλλον, με όλες μας τις αισθήσεις σε εγρήγορση, παράγεται πραγματική ανθρώπινη επικοινωνία.

Ο πυρήνας της δουλειάς του Γιόσι είναι ο ηθοποιός να μπορεί να αντιδρά στους άλλους ηθοποιούς και το κοινό. Δεν απαιτεί από τον ηθοποιό να είναι σε θέση μόνο να «απαντάει» στις εσωτερικές παρορμήσεις και να τις συνδέει με το σώμα, πρέπει να είναι και απολύτως ανοιχτός (-ή) σε όλα όσα κάνουν οι άλλοι. Όχι μόνο για να δημιουργήσει μια ευχάριστη εργασιακή σχέση, αλλά για να κατορθώσει να αφηγηθεί την ιστορία, στιγμή προς στιγμή, ως οργανωμένο σύνολο, ένα αν-σάμπλ.

Κατά συνέπεια, όταν διδάσκει ο Γιόσι, πολλές από τις ασκήσεις του εκτελούνται σε ζευγάρια. Δεν υπάρχουν προσχεδιασμένα ή έτοιμα κομμάτια, αλλά ελεύθεροι αυτοσχεδιασμοί όπου δεν «οδηγεί» κανείς από τους δύο συμπαίκτες. Αντιθέτως, και οι δύο «ακολουθούν», απαντώντας ο καθένας σε όσα του προσφέρει ο άλλος. Συνήθως, είναι κάτι σαν συζήτηση, όπου οι δύο «μιλούν» εναλλάξ. Οι «διάλογοι» μπορεί να είναι σωματικοί ή φωνητικοί ή και τα δύο. Α.Μ.

Η συναίσθηση του σώματός σας, όπως συνδέεται με τη γη και τον ουρανό σας κάνει να αρχίσετε να περπατάτε. Στη συνέχεια αρχίζετε να εξερευνείτε τον χώρο. Καθώς το κάνετε αυτό, προσπαθείτε να αισθανθείτε τα άλλα άτομα που βρίσκονται στον ίδιο χώρο. Στην πραγματικότητα, κάνετε δύο πράγματα ταυτόχρονα: από τη μία, εδραιώνετε τη συνείδηση του σώματός σας στον χώρο και, από την άλλη, έρχεστε σε επαφή με τους άλλους ηθοποιούς. Η εξερεύνηση κινείται προς τρεις κατευθύνσεις συγχρόνως: προς τα πάνω, προς τα κάτω και ολόγυρά σας. Φαντάζεστε, στη συνέχεια, ότι ένα άλλο «εγώ» υπάρχει στον κόσμο, και πως αυτό το άλλο «εγώ» παρατηρεί απλώς αυτό που συμβαίνει: το πώς είστε τοποθετημένοι σωματικά και το πώς έρχεστε σε επαφή με τους άλλους. Από δω και πέρα, έχουμε τρία επίπεδα δράσης και συνείδησης: τη σωματική σας παρουσία στο χώρο, τη σχέση σας με τους άλλους κι αυτόν τον σιωπηλό παρατηρητή.

Δύο άτομα ξεκινάνε μια «συζήτηση», χρησιμοποιώντας μόνο το ένα τους χέρι. Καθένας από τους δύο συμπαίκτες «ακούει» αυτό που του «λέει» ο άλλος και αντιδρά σ' αυτό, όπως σε μία πραγματική συζήτηση. Παρ' όλα αυτά, αυτή η συζήτηση δεν

οδηγεί σε μια νοηματική γλώσσα ούτε είναι παιχνίδι παντομίμας, όπου σκοπός είναι να μαντέψουμε τις λέξεις. Στόχος, εδώ, είναι οι ηθοποιοί να συγκεντρώσουν όλη τους την ύπαρξη στο χέρι, το οποίο μετασχηματίζεται σε ένα περίεργο ζώο, που επικοινωνεί μ' ένα άλλο περίεργο ζώο. Είναι εντυπωσιακό όταν ανακαλύπτουμε την πραγματική ζωή αυτού του δημιουργήματος και όταν βλέπουμε πως είναι ικανό να φτιάξει μια πραγματική και πολύπλευρη σχέση μ' ένα άλλο ζώο.

Εκ πρώτης όψεως αυτό που φαίνεται στην πραγματικότητα δεν έχει τίποτα το ενδιαφέρον. Δυο χέρια, απλώς και μόνο, που ενώνονται, παίζουν, συναναστρέφονται με τα δάχτυλά τους. Το ενδιαφέρον είναι η σχέση ανάμεσα σ' αυτούς τους δύο λιλιπούτειους «ηθοποιούς». Το ένα χέρι κάνει ένα άλμα στο πλάι, το άλλο χέρι, αντιδρώντας σ' αυτό, περιστρέφεται αργά, και ξαφνικά ένα τρέμολο καταλαμβάνει το πρώτο χέρι για μερικά δευτερόλεπτα. Και ούτω καθεξής. Αυτό που παρουσιάζει ενδιαφέρον είναι η συνδιαλλαγή αυτή καθεαυτή. Το «παίξιμο» δεν κατοικεί στο χέρι του κάθε ηθοποιού, υπάρχει στον αέρα ανάμεσα στα δύο χέρια. Αυτό το είδος παιξίματος δεν είναι αφηγηματικό ούτε ψυχολογικό ούτε συναισθηματικό, αλλά κάτι άλλο, κάτι πιο θεμελιώδες. Είναι πολύ δύσκολο να εξηγήσουμε τι ακριβώς είναι. Όταν, όμως, παρακολουθούμε αυτή την επικοινωνία ανάμεσα στα δύο χέρια, βλέπουμε ότι συμβαίνει κάτι ενδιαφέρον. Κάτι ζωντανό.

Αυτό είναι το πιο ουσιαστικό επίπεδο του παιξίματος: η ζωντανή επικοινωνία μεταξύ δύο ατόμων. Οι ηθοποιοί πολύ συχνά προσπαθούν να παίξουν την «κατάσταση» του προσώπου που υποδύονται, ξεχνώντας τους άλλους ηθοποιούς. Όταν συμβαίνει αυτό, είναι πολύ δύσκολο να βρουν έναν πρακτικό τρόπο να δουλέψουν τη σκηνή και να την εξελίξουν. Σ' αυτή την περίπτωση λείπει η ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ των προσώπων του έργου. Στην καθημερινή μας ζωή, ανταλλάσσουμε συνέχεια με τους άλλους λόγια και δράσεις. Αυτή είναι η ανθρώπινη πραγματικότητα και αυτή πρέπει να ενσωματώσουμε στην υποκριτική μας. Έτσι, μέσα απ' αυτή τη ζωντανή ανταλλαγή ήχων και κινήσεων, η ιστορία και οι συγκινήσεις του έργου γίνονται ορατές.

Συνήθως, όταν παίζουμε μια δεδομένη κατάσταση, προσπαθούμε να βάλουμε ολόκληρο το είναι μας (σώμα, πνεύμα και συναισθήματα) μέσα στη στιγμή. Από την άλλη, μπορεί να μας φανεί ενδιαφέρον να πειραματιστούμε παίζοντας μ' αυτά τα τρία στοιχεία. Πρώτα, παίζετε με τον συμπαίκτη σας μια δεδομένη συνθήκη, συνδυάζοντας σωματικές αντιδράσεις και λόγια. Στη συνέχεια, αφαιρείτε τη συμμετοχή του σώματος και του προσώπου, και προσπαθείτε να παίξετε τη σκηνή με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Στην αρχή θα έχετε την εντύπωση ότι απλώς ανταλλάσετε συναισθηματικές αντιδράσεις με τον συμπαίκτη σας, αφού το σώμα σας δεν μετέχει. Παρ' όλα αυτά, οι μύες σας θα διατηρήσουν τη μνήμη της σωματικής τους εμπλοκής και το σώμα σας θα νιώθει ζωντανό και σε εγρήγορση. Είναι πολύ σημαντικό οι ηθοποιοί να ζήσουν αυτή την εμπειρία. Ακόμα κι όταν δεν κινείστε, ακόμα κι όταν κάποια στιγμή δεν χρησιμοποιείτε το σώμα σας ως εκφραστικό μέσο, δεν πρέπει να το αφήνετε να «αποκοιμίζεται». Για να επιστρέψουμε στην άσκηση μας, θα πρέπει να προσπαθήσετε να έχετε την αίσθηση ότι «κινείστε» τόσο έντονα όσο αν παίζετε τη σκηνή με ακραία μυϊκή δράση.

Μπορεί, να μην συμβαίνει «τίποτα» με το σώμα, να μην συμβαίνει τίποτα με τη φωνή. Αλλά, παρ' όλα αυτά, υπάρχει πολλή «κίνηση» μέσα μας. Αυτό είναι πολύ διαφορετικό απ' το να «σκέφτεσαι» πως θα προχωρήσεις τη σκηνή. Στην περίπτωση της σκέψης, ενεργοποιούνται μόνο ιδέες και ψυχολογικές διαδικασίες, ενώ το σώμα παραμένει χωρίς ζωή. Οι ασκήσεις που περιγράψαμε μας επιτρέπουν, από την άλλη, να ζήσουμε ένα είδος αόρατης σωματικής ενεργοποίησης, κατά την οποία το σώμα «κινείται» εσωτερικά. Σ' αυτή την περίπτωση, το σώμα είναι τελείως «μέσα» στη σκηνή που παίζεται.

Δοκιμάστε να δουλέψετε μια σκηνή διαλόγου ενός οποιουδήποτε κλασικού έργου. Κανονικά, ένας ηθοποιός θα αποφάσιζε εκ των προτέρων αυτό που «υποτίθεται» ότι συμβαίνει στη σκηνή, ούτως ώστε στη συνέχεια να βρει την ψυχολογική διαδρομή που της ταιριάζει. Αντιθέτως, εμείς θα πρέπει να προσπαθήσουμε να ξεχάσουμε το «νόημα» και τη συναισθηματική κατάσταση,

και να συγκεντρωθούμε αποκλειστικά σε δυο πράγματα. Πρώτον, «τραγουδάμε» το κείμενο· φτιάχνουμε μια μελωδία με τις λέξεις. Και στη συνέχεια απολαμβάνουμε την ανταλλαγή μελωδιών με τον άλλο ηθοποιό που συμμετέχει στη σκηνή.

Δεν έχει σημασία πώς αναπτύσσεται η μελωδία, μπορεί ν' ανέβει ή και να κατέβει ο τόνος, σημασία έχει να διασκεδάσουμε με την επικοινωνία. Το ζητούμενο δεν είναι να δημιουργήσουμε ένα ενδιαφέρον ηχητικό περιβάλλον, ή να φτιάξουμε καλή μουσική. Αυτό που έχει σημασία είναι να βρούμε εμείς οι ηθοποιοί δυνατή απόλαυση σ' αυτή την ανθρώπινη επικοινωνία. Η ικανοποίηση των ηθοποιών μεταδίδεται στο κοινό και δίνει και σ' αυτό, με τη σειρά του, απόλαυση.

Οι ηθοποιοί νιώθουν πάντα καλά όταν είναι πάνω στη σκηνή. Ακόμα και όταν αλληλοδολοφούνται, ή είναι βυθισμένοι στη δυστυχία, απολαμβάνουν την κατάσταση. Απρόσμενα, κι ο θεατής «απολαμβάνει» την παράσταση, έστω κι αν τα μάτια του είναι γεμάτα δάκρυα. Επιπλέον, οι ηθοποιοί νιώθουν μεγάλη χαρά από τη σχέση τους με τους άλλους ηθοποιούς, ακόμα και στις περιπτώσεις που τα πρόσωπα που υποδύονται, μισεί ή απεχθάνεται το ένα το άλλο. Και όταν νιώθουν πραγματικά απόλαυση απ' αυτή την επικοινωνία, αρχίζει και ο θεατής να βρίσκει την ίδια απόλαυση βλέποντάς τους και ακούγοντάς τους.

Οι ηθοποιοί, όταν παίζουν μπροστά σε κοινό, πρέπει να βρουν έναν τρόπο να κάνουν την «ανταλλαγή λέξεων» να φαίνεται πειστική και φυσική μέσα στο πλαίσιο του έργου. Οι λέξεις αυτές έχουν προφανώς λογικό νόημα και συναισθηματικό φορτίο. Επειδή για τους ηθοποιούς το να «μιλήσουν τις λέξεις» ενός κειμένου σαν να ήταν εντελώς φυσικές κι αναπόφευκτες, δεν είναι εύκολη υπόθεση, αφιερώνουν πολύ χρόνο για να καταλάβουν τις ψυχολογικές ρίζες του ρόλου τους ή μιας δεδομένης σκηνής. Αν, όμως, αρκούνται σ' αυτό το επίπεδο δουλειάς, τότε αγνοούν την ηδονή του να παίζεις με άλλους, και, κατά συνέπεια, δεν διαθέτουν μεγάλο απόθεμα απόλαυσης για να μοιράσουν στο κοινό. Αν θέλουμε οι θεατές να μείνουν ικανοποιημένοι, τόσο εγκεφαλικά όσο και σε ανθρώπινο επίπεδο, από την παράσταση, οι ηθοποιοί θα πρέπει να κάνουν ό,τι μπορούν για

να απολαύσουν την επαφή και την επικοινωνία με τους συμπαίκτες τους στη σκηνή. Δύο επίπεδα ερμηνείας θα πρέπει να είναι ενσωματωμένα σ' αυτό που κάνουν: ψυχολογική ακρίβεια και απόλαυση. Αυτά πάντα μέσα στο πλαίσιο του κειμένου και της δομής του έργου.

Φυσικά, πάνω στη σκηνή δεν μπορούμε να κάνουμε ό,τι μας έρθει. Πρέπει να ξέρουμε πολύ καλά ποια ακριβώς ιστορία θ' αφηγηθούμε και να σεβαστούμε τον άξονά της, όπως και το σύμπαν μέσα στο οποίο διαδραματίζεται. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ούτε στιγμή την ουσία της φύσης του προσώπου που υποδύμαστε ούτε την πραγματικότητα της κατάστασής στην οποία βρίσκεται. Αυτό δεν μας εμποδίζει, ωστόσο, να επικοινωνούμε ελεύθερα με τους άλλους ηθοποιούς και να παίρνουμε απόλαυση απ' αυτό. Η πραγματική ζωή είναι γεμάτη απρόοπτα γεγονότα και μας ωθεί διαρκώς σε ασυνήθιστες κατευθύνσεις. Το παίξιμό μας θα πρέπει να έχει την ίδια φρεσκάδα όπως η ζωή.

Όταν μιλάω για «ανταλλαγή» ή για επικοινωνία, δεν είμαι απολύτως σίγουρος για το τι είναι αυτό που, στην πραγματικότητα, ανταλλάσσεται ανάμεσα στους ηθοποιούς, ούτε για το ποια είναι η προέλευσή του. Είμαι σίγουρος, όμως, ότι αυτό είναι κάτι διαφορετικό από τη συναισθηματική ή ψυχολογική κατανόηση. Όταν για παράδειγμα η «ανταλλαγή» γίνεται με τον ήχο, είναι προφανές ότι αυτό που «ανταλλάσσεται» είναι κάτι παραπάνω από θόρυβοι. Εφόσον η άσκηση για την οποία συζητάμε απαιτεί από τον ηθοποιό άμεση αντίδραση σ' αυτό που του προτείνει ο συμπαίκτης του, χωρίς να υπάρχει εκ των προτέρων συμφωνία (του στυλ: «Αν κάνω αυτό, εσύ θα κάνεις εκείνο») πρέπει να δουλέψουμε σ' ένα επίπεδο βαθύτερο από το καθαρά εγκεφαλικό. Έτσι, κάθε φορά που κάνουμε μια «ανταλλαγή», «αλλάζει» κάτι μέσα μας, σε απάντηση. Έτσι, καθώς ανταλλάσσονται οι ήχοι και οι κινήσεις, το εσώτερο είναι μας βρίσκεται σε διαρκή εξέλιξη.

Τώρα θα πω μια ιστορία για δύο σαμουράι που ζούσαν πριν από πολλούς πολλούς αιώνες. Αυτοί οι σαμουράι ήταν πολύ καλοί φίλοι, αλλά μια μέρα ήρθε μια διαταγή του κυρίου τους που τους έστειλε σε δύο διαφορετικές περιοχές, και έτσι θα χώριζαν.

Ήξεραν ότι θα ήταν πολύ δύσκολο να ξαναειδωθούν και στεναχωρήθηκαν πάρα πολύ που δεν θα ήταν πια μαζί. Έκαναν, λοιπόν, μια συμφωνία, για να κρατήσουν τη φιλία τους. Συμφώνησαν να ξαναβρεθούν μετά από ένα χρόνο ακριβώς, στο ίδιο μέρος, την ίδια ώρα. Και μετά χώρισαν.

Δούλεψαν σκληρά κι ο χρόνος πέρασε γρήγορα. Ο ένας από τους σαμουράι πήγε στο μέρος που είχαν συμφωνήσει για τη συνάντηση, αλλά ο άλλος δεν ήταν εκεί. Περίμενε λίγη ώρα, και άρχισε να ανησυχεί. Τι να συνέβη άραγε; Ο φίλος του είχε ξεχάσει την υπόσχεσή του; Όμως, μετά από μερικά ακόμα λεπτά αγωνιώδους αναμονής, ακούστηκαν χτυπήματα στην πόρτα. Άνοιξε και βρέθηκε μπροστά στον φίλο του.

Το πρόσωπό του ήταν πολύ χλωμό. Μιλώντας βιαστικά και σχεδόν ακατάληπτα, ζήτησε συγγνώμη και είπε διάφορες δικαιολογίες, εξηγώντας ότι του είχε σταθεί αδύνατο να φτάσει στην ώρα του. Συνέχισε να ζητάει συγγνώμη και είπε ότι είχε ακόμα πολλά να κάνει και πως γι' αυτό δεν μπορούσε να μείνει για πολύ. Έδειχνε ότι δεν ένιωθε πολύ καλά και ομολόγησε στον φίλο του ότι δεν μπορούσε να του αποκαλύψει τον λόγο για τον οποίο έπρεπε να φύγει τόσο γρήγορα, επαναλαμβάνοντάς του ότι έπρεπε να φύγει. Ζήτησε ξανά συγγνώμη για τη μικρή διάρκεια της επίσκεψής του, εξηγώντας ότι είχε θελήσει να μείνει πιστός στην υπόσχεση που είχε δώσει στον φίλο του, και γι' αυτό είχε έρθει, αλλά μόνο για μερικά λεπτά. Και λέγοντάς τα αυτά, έφυγε.

Ο πρώτος σαμουράι ήταν πολύ απογοητευμένος και γύρισε μόνος σπίτι του. Μετά από μια εβδομάδα έλαβε ένα γράμμα από τον φίλο του, που έλεγε: «Θέλω να σε παρακαλέσω να με συγχωρέσεις. Τον τελευταίο καιρό δούλευα πάρα πολύ σκληρά, τόσο που είχα χάσει τελείως την αίσθηση του χρόνου. Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα ξαφνικά πως είχε έρθει η μέρα που είχαμε συμφωνήσει να συναντηθούμε, για να ανανεώσουμε τη φιλία μας. Η απόσταση, όμως, ανάμεσα στον τόπο συνάντησής μας και στο μέρος όπου δουλεύω είναι, το λιγότερο, τρεις μέρες. Ήταν σίγουρο ότι θα αργούσα. Μου είχαν όμως πει ότι το πνεύμα ταξιδεύει πιο γρήγορα από το σώμα και γι' αυτό σκότωσα το

σώμα μου. Έτσι, ελπίζω να φτάσω στο ραντεβού μας εγκαίρως και να σε συναντήσω, όπως σου έχω υποσχεθεί».

Ο σαμουράι συνειδητοποίησε, τότε, ότι ήταν το πνεύμα του φίλου του που είχε έρθει και είχε φύγει τόσο βιαστικά. Και πως το πνεύμα του φίλου του είχε βρει έναν τρόπο να κάνει αυτό που ήταν αδύνατο για το σώμα.

Ορισμένες φορές, στη διάρκεια μιας άσκησης σχέσεων ή ενός αυτοσχεδιασμού, συμβαίνει ένας από τους ηθοποιούς να βγαίνει από τη συνθήκη και να κατηγορεί τον άλλον ότι μπλοκάρει τη δουλειά. Υποστηρίζει ότι η άσκηση δεν λειτουργεί ή δεν μπορεί να εξελιχθεί, επειδή φταίει ο άλλος. Αυτό το είδος σκέψης δεν βοηθάει διόλου. Το λάθος δεν οφείλεται στον άλλο· αν μια άσκηση δεν λειτουργεί, είναι συνυπεύθυνοι και οι δύο ηθοποιοί. Είναι πάντα δύσκολο, όμως, να αναγνωρίσει κανείς τις προσωπικές του αδυναμίες.

Καλύτερα είναι να βλέπουμε με άλλον τρόπο τα πράγματα. Πρέπει να λησμονήσετε εντελώς πως να κρίνετε αν κάποιος είναι καλύτερος ή χειρότερος από εσάς. Η κρίση σας δεν θα είναι σωστή και θα συσκοτίσει τη διαδικασία. Θα πρέπει να καταλάβετε ότι οι άλλοι είναι όπως εμείς, και να κάνετε μια επαφή μαζί τους, και τότε κάτι θα συμβεί. Θα εξελιχτείτε μαζί, χωρίς να κατακρίνετε ο ένας τον άλλον.

Ο Ζεάμι έδινε μεγάλη βαρύτητα στη σημασία που έχει το να εξετάζει κανείς αντικειμενικά τη δουλειά του και να μαθαίνει από τους άλλους ηθοποιούς. Ακόμα κι ένας πολύ καλός ηθοποιός έχει αδύνατα σημεία, αλλά έτσι αποκτάει επίγνωση των αδυναμιών του. Πρέπει κάθε ηθοποιός να έχει συνείδηση τόσο των δυνατών όσο και των αδύνατων σημείων του. Αν κάποιος δεν αντιλαμβάνεται τις αδυναμίες του, παύει να εξελίσσεται ως ηθοποιός. Επιπλέον, πρέπει να παρατηρούμε ακόμα και ηθοποιούς λιγότερο ικανούς από μας, γιατί ακόμα και ένας «χειρότερος» ηθοποιός θα έχει καλές πλευρές στη δουλειά του. Αυτός ο τρόπος μάθησης από άλλους ερμηνευτές μάς βοηθάει να αποκτήσουμε νέες τεχνικές και νέες προσεγγίσεις.

Κάποτε είπα στον δάσκαλο μου του Κιογκέν ότι είχα έναν φίλο που ήθελε να έρθει να κάνει μαθήματα μαζί του. Του εξήγη-

σα ότι είχα προσπαθήσει να τον μεταπείσω, και ο δάσκαλός μου με ρώτησε αμέσως το γιατί.

«Γιατί είναι τεμπέλης και είμαι σίγουρος ότι θα τα παρατήσει», απάντησα.

Αυτό εξόργισε τον δάσκαλό μου. «Είσαι ένας εγωίσταρος! Και μια φορά να έρθει ο φίλος σου, θα αποκομίσει κάτι πολύτιμο από την εμπειρία. Ποιος σου είπε να σκέφτεσαι για λογαριασμό του; Είσαι ένας εγωίσταρος και γι' αυτό δεν είσαι καλός ηθοποιός».

Δεν είχα καταλάβει ότι ήμουν εγωιστής, ή πως αυτό είχε συνέπειες στην ποιότητά μου ως ηθοποιού. Νόμιζα, απλώς, ότι αν συνέχιζα να εξασκούμαι, στο τέλος, θα γινόμουν καλός ηθοποιός. Τώρα, μου έλεγαν ότι ο εγωιστικός μου χαρακτήρας εμπόδιζε την επαγγελματική μου εξέλιξη. Αποφάσισα, λοιπόν, να βάλω τα δυνατά μου ν' αλλάξω τον χαρακτήρα μου. Προσπάθησα να είμαι πολύ προσεκτικός σε ό,τι έλεγα και σε ό,τι έκανα. Πρόσεχα να μη φέρομαι εγωιστικά.

Από την άλλη, όμως, παρατήρησα πώς υπήρχαν αρκετοί ηθοποιοί στον χώρο που, ενώ ήταν φοβερά εγωιστές, ήταν πολύ καλοί στη δουλειά τους. Όπως, επίσης, ότι υπήρχαν άνθρωποι ευγενικοί και καλόψυχοι που δεν μπορούσαν να παίξουν. Η κατάσταση μου φαινόταν πολύ μπερδεμένη. Αυτό μ' έκανε να σκεφτώ.

Φαινομενικά, μερικοί άνθρωποι μπορεί να δείχνουν εγωιστές, αλλά, στην πραγματικότητα, να μην είναι διόλου. Μπορεί να συμβεί σε κάποιον να απορροφηθεί απ' αυτό που κάνει σε βαθμό που να ξεχάσει τον κόσμο γύρω του και να μην νοιάζεται πλέον για τις λεπτομέρειες και τις ασήμαντες τυπικότητες της καθημερινής ζωής. Αν αυτό το δει κανείς απέξω, μπορεί να του φανεί πολύ εγωκεντρικό. Επειδή όμως αυτοί οι άνθρωποι έχουν όλη την προσοχή τους στραμμένη στην υποκριτική τους τέχνη, είναι πολύ καλοί πάνω στη σκηνή.

Από την άλλη, άνθρωποι που φαίνονται συμπαθητικοί και ευγενικοί είναι πολύ πιθανό να είναι τελείως υπερφίαλοι. Λόγω της ανάγκης που έχουν για επιβεβαίωση, ενδιαφέρονται πολύ για τη γνώμη και την κριτική των άλλων. Από φόβο μην τους περάσει κανείς για δύσκολους ανθρώπους, περνάνε την ώρα τους σκεπτόμενοι πώς τους βλέπουν οι άλλοι. Και καθώς τους γίνεται έμμονη

ιδέα το τι εντύπωση θα σχηματίσουν στους άλλους, δεν μπορούν να στρέψουν όλη την προσοχή τους σ' αυτό που πραγματικά συμβαίνει γύρω τους. Στο θέατρο, αυτά τα άτομα δεν μπορούν να συγκεντρωθούν σε όσα συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της παράστασης. Αντίθετα, αγχώνονται συνέχεια για ασήμαντα πράγματα. Και η ποιότητα του παιξίματος τους είναι κι αυτή ανάλογη.

Παρ' όλα αυτά, αμφιβάλλω πραγματικά για το αν ηθοποιοί της πρώτης κατηγορίας (οι υποτιθέμενα εγωιστές) θα μπορούσαν να γίνουν όντως μεγάλοι ερμηνευτές. Κάποια στιγμή, γίνεται φανερό ότι κάτι πρέπει να αλλάξει σ' αυτούς.

Για να γίνει κανείς μεγάλος ηθοποιός πρέπει να βρει μια ισορροπία ανάμεσα στον εαυτό του και στον εξωτερικό κόσμο. Πρέπει να μπορεί να συγκεντρώνεται τελείως στον εαυτό του και σ' αυτό που κάνει και, συγχρόνως, να μην χάνει στιγμή από τα μάτια του τον κόσμο που τον περιβάλλει. Και να λειτουργεί έτσι που η συνειδήσή του να διευρύνεται και πέρα από τον εαυτό του. Όμως, το να λαμβάνει κανείς υπόψη του τους άλλους δεν σημαίνει να εξαρτάται από την άποψή τους. Δεν πρέπει να νιώθει άσχημα με τις κριτικές ούτε να προσπαθεί να λειτουργεί με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι αρεστός στους άλλους.

Αντίθετα, πρέπει να προσπαθεί να δημιουργήσει μια αρμονία ανάμεσα στο δικό του εσωτερικό ταξίδι και στον εξωτερικό κόσμο, όπως τον αντιλαμβάνεται. Κάνει ό,τι πρέπει να κάνει για τον εαυτό του, και την ίδια ώρα βρίσκεται σε κοινωνία με τους άλλους. Πρόκειται για μια υποσυνείδητη διαδικασία, η οποία εύκολα τίθεται σε λειτουργία και, άρα, δεν χρειάζεται να τη σκεφτόμαστε. Συγκεντρωνόμαστε τελείως σ' αυτό που έχουμε να κάνουμε, ενώ υποσυνείδητα αντιδρούμε στο άμεσο περιβάλλον μας. Υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα σε μας και στους άλλους.

Στις πολεμικές τέχνες, ο πρώτος στόχος είναι να προστατεύουμε τον εαυτό μας. Σε μια συμπλοκή, ο μόνος τρόπος να σωθούμε είναι να αντιμετωπίσουμε τον αντίπαλό μας. Και σε μερικές περιπτώσεις ο μόνος τρόπος για να τον αντιμετωπίσουμε είναι να τον σκοτώσουμε. Αν στη διάρκεια μιας μονομαχίας σκεφτόμαστε τη σωτηρία μας, δεν έχουμε πολλές ελπίδες να νικήσουμε, εφόσον συγκεντρωνόμαστε σε κάτι άλλο πέρα από την εξέλιξη της μάχης.

Αντίθετα, πρέπει να στρέψουμε την προσοχή μας στη σχέση μας με τον αντίπαλο και σε απλές δράσεις και άμυνες, όπως: «Έρχεται από πάνω, άρα εγώ θα πρέπει να γυρίσω έτσι. Επιτίθεται από εκεί, σε ποιο σημείο είναι, λοιπόν, απροστάτευτος;»

Αν, επιπλέον, σκεφτόμαστε, «Θέλω να σωθώ!» δεν θα μπορέσουμε να συγκεντρωθούμε πάρα πολύ. Και, άρα, δεν θα μπορέσουμε να κατευθύνουμε την εξέλιξη της μάχης. Το μυστικό είναι απλό: κερδίζει όποιος είναι έτοιμος να πεθάνει.

Το ίδιο ισχύει και στο θέατρο. Πολλοί από μας έγιναν και γίνονται ηθοποιοί γιατί θέλουν την επιτυχία, ή έχουν ανάγκη το χειροκρότημα του κοινού. Αν όμως θέλουμε να μας χειροκροτήσουν, θα πρέπει να σταματήσουμε να το επιδιώκουμε. Αυτό είναι πάρα πολύ δύσκολο, αφού το να είναι κανείς ηθοποιός σημαίνει, μεταξύ άλλων, ότι έχει αυτή την ανάγκη για χειροκρότημα.

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΚΟΙΝΟ

Εξίσου σημαντική είναι και η επικοινωνία ανάμεσα στον ηθοποιό και στο κοινό. Αυτό είναι σαφές όταν παίζει κανείς μόνος του. Όταν δεν υπάρχουν συμπαίκτες, η «συναλλαγή» γίνεται ανάμεσα στον ηθοποιό και το κοινό απευθείας. Ο ηθοποιός, σ' αυτή την περίπτωση, σταθμίζει διαρκώς τη σχέση του με τους θεατές, σαν να ήταν κάποιο ευαίσθητο όργανο μέτρησης, και αντιδράει στις συγκινησιακές τους μεταβολές. Για παράδειγμα, αν το κοινό αρχίσει να νιώθει στεναχωρημένο, ο ηθοποιός μπορεί να διαλέξει να το βυθίσει σε μια ακόμα πιο μεγάλη δυστυχία ή να του αλλάξει τη διάθεση.

Ο Ζεάμι έδινε πλήθος οδηγίες στους ηθοποιούς για τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να αντιδρούν στο κοινό. Τους συμβούλευε να «οσμίζονται», καθημερινά, το κοινό πριν βγουν στη σκηνή, αφού κάθε μέρα είναι διαφορετική. Αυτό είναι πιο δύσκολο να το κάνουμε σήμερα, αν λάβουμε υπόψη την αρχιτεκτονική των σύγχρονων θεάτρων και τις μεγάλες διαστάσεις των σημερινών αιθουσών, πρέπει, ωστόσο, να προσπαθήσουμε να έχουμε αίσθηση για ποιον πρόκειται να παίξουμε. Θα υπάρ-

ξουν μέρες που θα σκεφτούμε, «Πρέπει να εξουθενωθώ για να κερδίσω αυτό το κοινό», ενώ άλλες μέρες θα ξέρουμε ότι το κοινό θα μας βοηθήσει να παίξουμε καλά. Αυτή η ικανότητα να διαισθανόμαστε τι κοινό έχουμε είναι προϊόν πείρας.

Όταν θα έχουμε αποκτήσει την ικανότητα να διαισθανόμαστε τι αισθάνεται το κοινό, θα πρέπει να ρυθμίζουμε ανάλογα το παίξιμό μας. Αν για παράδειγμα έχουμε να κάνουμε μ' ένα τεράστιο πλήθος, που επιπλέον είναι ανήσυχο και θορυβώδες, δηλαδή σε περίπτωση που η ατμόσφαιρα του θεάτρου δεν είναι διόλου ήρεμη, μας συμφέρει να περιμένουμε λίγο, μέχρι αυτό το πλήθος ν' αρχίσει ν' αναρωτιέται πότε θα αρχίσει η παράσταση. Λεπτό το λεπτό, η προσοχή του κοινού στρέφεται προς τη σκηνή (και όχι προς τις προσωπικές του συζητήσεις) και η διάθεσή του να δει την παράσταση αρχίζει να μεγαλώνει. Σ' αυτή τη συγκεκριμένη στιγμή, ξεκινάμε την παράσταση.

Προφανώς, υπάρχουν περιπτώσεις όπου δεν είναι δυνατόν να καθυστερήσουμε την έναρξη, ακόμα κι αν το κοινό είναι σε υπερδιέγερση. Κάποτε έρχεται η στιγμή που πρέπει οπωσδήποτε ν' αρχίσουμε την παράσταση. Τότε, θα πρέπει να παίξουμε πολύ δυνατά, να πούμε το κείμενο με δύναμη και να είμαστε σαφείς στις δράσεις μας και στις ερμηνευτικές επιλογές μας. Αυτό θα ηρεμήσει το κοινό, και έτσι θα μπορέσει να στρέψει την προσοχή του στην παράσταση.

Σύμφωνα με τον Ζεάμι, τα διάφορα είδη αντίδρασης του κοινού προέρχονται από το *γιν* και το *γιανγκ*. Ακόμα και η στιγμή της μέρας κατά την οποία δίνεται η παράσταση έχει συνέπειες στο ύφος. Αφού η μέρα είναι *γιανγκ*, το ύφος του παιξίματος θα πρέπει να είναι *γιν*, αν θέλουμε να διατηρήσουμε τη σωστή ισορροπία. Αντίθετα, η νύχτα είναι *γιν*, και άρα θα χρειαζόταν ένα ύφος παιξίματος περισσότερο *γιανγκ*. Για το παίξιμο *γιανγκ* πρέπει να βάλουμε περισσότερη δύναμη και να κάνουμε ξεκάθαρους επιλογές, τις οποίες θα κοινωνήσουμε με ενέργεια και δύναμη. Το παίξιμο *γιν* είναι πιο εσωτερικό και λιγότερο *υπερβατικό* στην έκφραση.

Ο ρυθμός της παράστασης είναι επίσης κάτι που αλλάζει. Τη νύχτα θα πρέπει να παίξουμε λίγο πιο γρήγορα, ενώ στη διάρ-

κεια της ημέρας μπορούμε να πηγαίνουμε πιο αργά. Αυτές οι θεωρίες του *γιν* και του *γιανγκ* είναι πολύ χρήσιμες στους ηθοποιούς, παρόλο που πρέπει να προσέχουμε να μην τις εφαρμόζουμε απόλυτα. Αν σκεφτόμαστε ότι η νύχτα είναι πάντα *γιν*, υπάρχει ο κίνδυνος να παραβλέψουμε το γεγονός ότι μερικά βράδια το κοινό είναι ιδιαίτερα ζωντανό (δηλαδή *γιανγκ*), και, άρα, το παίξιμό μας μπορεί να αποδειχτεί τελείως ακατάλληλο για την περίπτωση. Έχει, λοιπόν, σημασία να αντιλαμβανόμαστε τις αντιδράσεις του κοινού κατά τη διάρκεια μιας δεδομένης παράστασης και να δίνουμε ανάλογη μορφή στο παίξιμό μας, ούτως ώστε να διατηρούμε τη σωστή ισορροπία.

Όταν έπαιζα τη *Μαχαμπαράτα*, έπρεπε να δείχνω μεγάλη προσοχή στη διάθεση του κοινού, γιατί αλλιώς η βασική μου σκηνή θα καταστρεφόταν. Σ' αυτή τη σκηνή, όπως έχω ήδη περιγράψει, ο Ντρόνα, ο ρόλος που έπαιζα, αυτοκτονούσε με απόλυτη πρεμία και χωρίς κανένα δισταγμό. Η προηγούμενη σκηνή ήταν μια δυνατή κωμική σκηνή. Αν όταν έβγαινα, το κοινό εξακολουθούσε να γελάει, έπαιζα πολύ αργά την αρχή της σκηνής, για να το ηρεμήσω και να αλλάξω το αντικείμενο της συγκίνησής του. Η ένταση του γέλιου ποίκιλε από παράσταση σε παράσταση, και ο τρόπος με τον οποίο ξεκινούσα άλλαζε ανάλογα. Δεν έκανα κάτι διαφορετικό, απλώς προσαρμόζα τον ρυθμό και την ενέργεια του παιξίματός μου έτσι ώστε να οδηγήσω το κοινό σε κατάσταση δεκτικότητας, οπότε αποκτούσε την ικανότητα να αντιδράσει στο συγκεκριμένο θέμα της σκηνής μου και στην ατμόσφαιρά της.

Από την πείρα μου, είναι πολύ σημαντικό να μην περνάει κανείς την ώρα του πριν από την παράσταση καθισμένος στο καμαρίνι του. Καλύτερα είναι να πάει να «μυριστεί» τι είδους κοινό έχει έρθει. Έτσι θα μπορεί ν' αντιδράσει σωστά. Ακόμα και πριν κάνει την είσοδό του στη σκηνή, θα πρέπει να προσπαθήσει να νιώσει αυτό που συνέβη από την αρχή του έργου μέχρι τη δική του είσοδο. Εγώ, προσωπικά, προσπαθώ πάντα να βλέπω την παράσταση από τα παρασκόνια ή από το βάθος της αίθουσας, για να έχω επίγνωση του τι συμβαίνει.

Σύμφωνα με τον Πάτερ Μπρουκ, το παίξιμο μιας σκηνής ισοδυναμεί με την αφήγηση μιας ιστορίας, που την ευθύνη της

μοιράζονται περισσότερα από ένα άτομα. Καταλαβαίνω τι θέλει να πει μ' αυτή τη φράση, μια που υπάρχει μεγάλη παράδοση στην αφήγηση στην Ιαπωνία (και, από την άλλη, αυτή η τέχνη είναι μια από τις βάσεις της εκπαίδευσής μου). Στην Ιαπωνία, υπάρχει συνήθως μόνο ένας αφηγητής, ο οποίος πρέπει να έχει διαρκώς επίγνωση του κοινού του και να ρυθμίζει ανάλογα τον ρόλο του, αν θέλει η ιστορία του να είναι ζωντανή και ενδιαφέρουσα. Αυτός ελέγχει το κοινό. Όταν το κοινό γίνεται *γιν*, αυτός υιοθετεί ύφος *γιαγκκ*, και αντιστρόφως. Μια δυτικότερη παράσταση απαιτεί το ίδιο είδος ταλέντου, η ευθύνη όμως της αφήγησης της ιστορίας διαμοιράζεται μεταξύ περισσότερων ηθοποιών.

Πολύ συχνά οι ηθοποιοί κάθονται στα καμαρίνια και περιμένουν να έρθει η ώρα να τους φωνάξουν από τα μικρόφωνα για την ατάκα τους. Όταν ακούνε τ' όνομά τους από τον οδηγό σκηνής, πηγαίνουν και παίρνουν θέση στις κουϊντες, έτοιμοι για την είσοδό τους. Μ' αυτή την πρακτική, όχι μόνο τους είναι δύσκολο να νιώσουν το κοινό, αλλά, επιπλέον, μπορούν να λειτουργήσουν και σωστά ως αφηγητές. Υπάρχει μόνο *μια* ιστορία που την αφηγείται μια ομάδα ηθοποιών, και όχι δέκα διαφορετικές ιστορίες που τις λένε δέκα διαφορετικοί ηθοποιοί. Έχει σημασία, λοιπόν, να είναι κανείς στα παρασκόνια από την αρχή-αρχή, για να δει πώς αφηγούνται την ιστορία οι άλλοι ηθοποιοί. Μ' αυτόν τον τρόπο, βλέπει κανείς τι πρέπει να κάνει, όταν έρθει η σειρά του, για να μπει μέσα σ' αυτή την ιστορία και να τη συνεχίσει. Πιθανά να χρειαστεί να εισχωρήσει διακριτικά μέσα σε μια ατμόσφαιρα με πολύ λεπτές ισορροπίες, χωρίς να διαταράξει τη ροή της. Μπορεί, αντίθετα, να χρειαστεί να χαλάσει αυτή την ατμόσφαιρα, για να μετατοπίσει την προσοχή του θεατή. Δεν υπάρχουν προσυμφωνημένοι κανόνες γι' αυτό το θέμα, είναι αποκλειστικά δουλειά του ηθοποιού να διασφαλίσει ότι η ιστορία θα ειπωθεί με ακρίβεια και τέχνη, και, άρα, πρέπει να είναι σε θέση να προσαρμόσει το παίξιμό του, για να το πετύχει. Μόνο αν παρατηρούμε κι ακούμε, θα μπορούμε, σε κάθε παράσταση, να καθορίσουμε τι είναι ανάγκη να κάνουμε.

Στο θέατρο Νο, υπάρχει ένα ρητό: «Πρέπει να ενώσεις χίλια μάτια». Αυτό σημαίνει ότι, τα ουσιαστικά σημεία της ερμηνείας σας θα πρέπει να έχουν τον ίδιο αντίκτυπο σε όλους τους θεατές. Θα πρέπει όλοι να συμφωνούν, σ' ένα θεμελιακό επίπεδο, γι' αυτό που βλέπουν.

4 Μιλώντας

Η ΑΝΑΠΝΟΗ

Στην καθημερινή μας ζωή, η αναπνοή είναι μια δραστηριότητα αυτόματη, την εκτελούμε χωρίς να τη σκεφτόμαστε. Ορισμένα μέρη του σώματός μας κινούνται συνειδητά, ενώ άλλα όχι. Κανονικά, η αναπνοή είναι μία από τις αυτόματες δραστηριότητές μας, και, όμως γνωρίζουμε ότι μπορούμε, επίσης, να ελέγξουμε τον μηχανισμό της αναπνοής με τη βούλησή μας. Πρόκειται, εξάλλου, για τον μόνο μηχανισμό της φυσιολογίας του ανθρώπου που λειτουργεί και με τους δύο τρόπους. Έτσι, μέσα από ασκήσεις συνειδητής αναπνοής, μπορούμε να συνδεθούμε με τη δραστηριότητα της αυτόματης αναπνοής, διεισδύοντας, μ' αυτόν τον τρόπο, στον ασυνείδητο κόσμο του πνεύματος. Γι' αυτό μάλλον, η βαθιά και μεγάλη αναπνοή μάς δίνει ευεξία και την αίσθηση ότι είμαστε, κατά κάποιο τρόπο, πιο ζωντανοί. Στην καθημερινή μας ζωή, σπάνια εξαντλούμε τα αποθέματα των πνευμόνων μας, αλλά, παρ' όλα αυτά, ως ηθοποιοί θα πρέπει να διερευνήσουμε τη χωρητικότητα των πνευμόνων μας, κάνοντας ασκήσεις αναπνοής.

Όταν κοιμόμαστε, εισπνέουμε και εκπνέουμε συνεχώς. Όταν πεθαίνουμε, η αναπνοή μας σταματάει. Αυτοί οι τρεις βασικοί τρόποι αναπνοής (εισπνοή, εκπνοή του αέρα και διακοπή) υπάρχουν και στην καθημερινότητά μας, και αφού το θέατρο έχει ως στόχο να παραπέμπει στην αυθεντική εμπειρία της αληθινής ζωής, πρέπει να χρησιμοποιούνται και οι τρεις

αυτοί τρόποι πάνω στη σκηνή. Πρέπει να σκεφτόμαστε πότε να εισπνέουμε, πότε να εκπνέουμε και πότε να σταματάμε την αναπνοή μας.

Αυτοί οι τρεις βασικοί τρόποι αναπνοής, πέρα από το να μας βοηθάνε να λέμε μονόλογους χωρίς να λαχανιάζουμε, έχουν και μια εσωτερική επίδραση. Ως πείραμα, αρκεί να κάνετε το εξής: εισπνέετε, κρατάτε την αναπνοή σας όσο μπορείτε, και στη συνέχεια εκπνέετε. Τώρα, δοκιμάστε το αντίθετο: εκπνεύστε, κρατήστε την αναπνοή σας και μετά εισπνεύστε. Είναι πολύ πιθανό να παρατηρήσετε ότι η σωματική ή η συναισθηματική σας κατάσταση άλλαξε ελαφρά.

Όταν περπατάτε, πρέπει να προσπαθείτε να διατηρείτε το σώμα σας σε μια ουδέτερη κατάσταση, και να σκέφτεστε πως να το συνδέετε με την αναπνοή σας: για παράδειγμα, να εισπνέετε πριν προχωρήσετε, και να εκπνέετε περπατώντας. Είτε να εκπνεύσετε πριν ξεκινήσετε, να εισπνεύσετε περπατώντας, να σταματήσετε και να κρατήσετε την αναπνοή σας, όντας σε ακινησία, και να εκπνεύσετε όταν ξαναρχίσετε την κίνηση. Πρέπει να δοκιμάσετε όλες τις δυνατότητες.

Μια από τις μυστικές τεχνικές του θεάτρου Νο είναι να ξέρει ο ηθοποιός πότε να σταματήσει την αναπνοή του. Για παράδειγμα, όταν κανείς περνάει από την καθιστή θέση στην όρθια θέση, εισπνέει όταν είναι καθιστός, στη συνέχεια, κρατάει την αναπνοή του και σηκώνεται χωρίς να εκπνεύσει. Στο παρελθόν, συνέβη σε ηλικιωμένους ηθοποιούς του Νο να πεθάνουν πάνω στη σκηνή επειδή χρησιμοποίησαν αυτή την τεχνική. Πρέπει, άρα, να είμαστε σε πολύ καλή φυσική κατάσταση όταν την χρησιμοποιούμε. Αυτό, όμως, δείχνει σαφώς ότι το παίξιμο δεν έχει να κάνει μόνο με την εισπνοή και την εκπνοή, αλλά απαιτεί επίσης από τον ηθοποιό να μάθει να κρατάει την ανάσα του. Το τέχνασμα είναι να μάθει ο ηθοποιός να εκτιμάει σε ποιο ακριβές σημείο της θεατρικής δράσης πρέπει να την κρατήσει.

Επιλέξτε ένα μικρό κομμάτι από ένα έργο, έστω και δυο αράδες, και δοκιμάστε τους ακόλουθους τρόπους αναπνοής. Πρώτα, εισπνέετε και, στη συνέχεια, λέτε αργά το κείμενο αργά εκπνέοντας. Μετά απ' αυτό, δοκιμάστε μια αργή εκπνοή, ακο-

λουθούμενη από μια γρήγορη εισπνοή και μετά μιλήστε. Αλλάζοντας τη σχέση ανάμεσα στον λόγο και την αναπνοή, θα συνειδητοποιήσετε ότι διαφορετικά αισθήματα αναδύονται με φυσικό τρόπο. Η αναπνοή είναι στενά συνδεδεμένη με το συναίσθημα, και μια αλλαγή του αναπνευστικού τρόπου αλλάζει τη συγκινησιακή αντίδραση.

Στην παράσταση μπορείτε να εκμεταλλευτείτε αυτή τη γνώση για να γεννήσετε μέσα σας ειλικρινείς αντιδράσεις. Για παράδειγμα, αν πρέπει να παίξετε τη δράση ότι μαχαιρώνετε κάποιον, το σωστό για την αναπνοή είναι να «εισπνεύσετε και μετά να χτυπήσετε». Αν εφαρμόσουμε αυτόν τον τρόπο αναπνοής, ένα πραγματικό συναίσθημα μπορεί να αναδυθεί από μόνο του, και, έτσι, το κοινό να βρει πιο αληθινό αυτό που συμβαίνει στη σκηνή. Βέβαια, όταν χρησιμοποιούμε αυτή την τεχνική, θα πρέπει να βρίσκουμε ποια είναι η πιο ακριβής και σωστή αναπνοή για την κάθε δράση. Αλλιώς δεν λειτουργεί.

Μια σειρά από ασκήσεις, που προέρχονται από την ιαπωνική παραδοσιακή εκπαίδευση του ηθοποιού, και οι οποίες χρησιμοποιούν συχνά εικόνες, μπορούν να μας βοηθήσουν να δουλέψουμε την αναπνοή μας. Μια απ' αυτές μάς οδηγεί να σκεφτούμε το δέρμα μας.

Σταθείτε όρθιοι ή καθίστε άνετα με ίσια την πλάτη. Αναπνέετε από τη μύτη και εκπνέετε από το στόμα. Κατά την εκπνοή φανταστείτε ότι ο αέρας περνάει από τους πόρους του δέρματός σας. Συνεχίστε αυτή την άσκηση για μερικά λεπτά. Για να την προχωρήσετε ένα βήμα, φανταστείτε ότι ο αέρας μπαίνει στο σώμα σας από τον αφαλό και βγαίνει από το δέρμα.

Μπορείτε, τώρα, να προσθέσετε μια νέα εικόνα στην άσκηση: όταν ο αέρας βγαίνει από το σώμα εξατμίζεται από τους πόρους με τη μορφή άσπρου ατμού. Φυσικά, εξακολουθείτε πάντα να αναπνέετε από το στόμα και τη μύτη, αλλά αν σχηματίσετε στο μυαλό σας την εικόνα ότι αναπνέετε από διάφορα μέρη του σώματος, φαίνεται πως ανοίγουν νέες δυνατότητες.

Ένα παλιό ρητό λέει: «Οι κανονικοί άνθρωποι αναπνέουν απ' το στόμα, οι σοφοί αναπνέουν απ' το *χάρα*, και οι δεξιότητες αναπνέουν απ' τα πέλματά τους».

Όντως, «οι σοφοί», όταν κάνουν διαλογισμό, συγκεντρώνουν την αναπνοή τους στο *χάρα*, την περιοχή ακριβώς κάτω από τον αφαλό. Όσο για τους «δεξιότητες» είναι όσοι έχουν πολύ ανεπτυγμένη σχέση με το σώμα τους, όπως οι ηθοποιοί ή όσοι κάνουν πολεμικές τέχνες. Όσοι ασκούν αυτά τα πεδία χρησιμοποιούν την εικόνα ότι αντλούν ενέργεια από τη γη, γιατί τους βοηθάει ιδιαίτερα.

Φανταστείτε ότι ο αέρας διεισδύει στο σώμα σας από τα πέλματα και, στη συνέχεια, ταξιδεύει στο *χάρα*. Εκπνέοντας, φανταστείτε τον αέρα που εισπνεύσατε να βγαίνει από το *ταν-ντεν* (το κέντρο του *χάρα*, που βρίσκεται περίπου τρία εκατοστά κάτω από τον αφαλό) και να ταξιδεύει μακριά. Και σ' αυτή την περίπτωση δουλεύετε σε δύο επίπεδα: εκτός από το απλό σωματικό επίπεδο της εισπνοής και της εκπνοής του αέρα από τους πνεύμονες, χρησιμοποιείτε και μια εικόνα για να εστιάσετε εκεί την αναπνοή.

Μια άλλη άσκηση χρησιμοποιεί φανταστικούς ήχους. Καθώς εισπνέετε *φαντάζεστε* ότι βγάζετε τον ήχο «ααα» και κατά την εκπνοή, φαντάζεστε ότι βγάζετε τον ήχο «ωωω» (ή «ωμ»). Μπορείτε, επίσης, να αντιστρέψετε τους ήχους, να βγάζετε «ααα» στην εκπνοή και «ωωω» στην εισπνοή.

Μπορείτε να συνδυάσετε αυτές τις ασκήσεις: για παράδειγμα, να εισπνέετε από τον αφαλό βγάζοντας έναν φανταστικό ήχο «ααα», και να εκπνέετε από τους πόρους, βγάζοντας έναν φανταστικό «ωωω».

Στη συνέχεια, μπορείτε να δοκιμάσετε να εκφέρετε «πραγματικούς» ήχους κατά την εκπνοή, παίζοντας με όλους τους συνδυασμούς. Για παράδειγμα, να εισπνεύσετε από τον αφαλό μ' ένα φανταστικό «ωωωμ» και, μετά, να εκπνεύσετε από τον αφαλό, βγάζοντας ένα πραγματικό «ααα». *(Είναι φανερό ότι στην άσκηση αυτή το στόμα είναι αυτό που παράγει τον πραγματικό ήχο «ααα», αλλά, στη φαντασία μας ο ήχος περνάει από τον αφαλό. Α.Μ.)* Υπάρχουν πολλές δυνατότητες: αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεται για να τις εξερευνήσετε πλήρως όλες, και να καταγράψετε τις λεπτές διαφορές που υπάρχουν ανάμεσά τους.

Εκτός από τον αφαλό και το *ταν-ντεν*, υπάρχουν και πολλά άλλα σημεία στο σώμα που μας επιτρέπουν να εστιάσουμε την

αναπνοή μας. Ανάμεσά τους ένα σημείο στο στέρνο. Για να ανακαλύψουμε αυτό το σημείο στον θώρακά σας, τοποθετείτε το μικρό σας δαχτυλάκι πάνω στον αφαλό και στη συνέχεια τεντώνετε την παλάμη σας προς τα πάνω, μέχρι που ο αντίχειρας να ακουμπήσει πάνω στο στέρνο. Το μέρος όπου ο αντίχειρας ακουμπά είναι το σημείο που θα χρησιμοποιήσετε για να εστιάσετε την αναπνοή σας.

Μια άλλη άσκηση εστιάζει στα ρουθούνια. Αναπνέετε με το αριστερό σας ρουθούνι και εκπνέετε με το δεξί. Έπειτα, αντιστρέψετε τη διαδικασία: εισπνέετε με το δεξί και εκπνέετε με τ' αριστερό. Αυτό το πετυχαίνετε είτε με μεγάλη συγκέντρωση είτε πιέζοντας με το δάχτυλό σας το αντίθετο ρουθούνι, για να το κρατάτε κλειστό.

Θα αναφερθώ, τώρα σε μια ομάδα ασκήσεων που χρησιμοποιεί πιο αφηρημένες εικόνες, για να τονίσουν τη βαθύτερη σύνδεση.

Εισπνέετε μέχρις ότου τα πνευμόνια σας γεμίσουν τελείως· σταματάτε, τότε, την αναπνοή σας και σφίγγετε τον πρωκτό σας. Την στιγμή αυτή φαντάζεστε ότι ο αέρας που εισπνεύσατε αναμιγνύεται με τον στάσιμο αέρα που βρίσκετε ήδη μέσα στο σώμα σας. Στη συνέχεια, εκπνέετε και φαντάζεστε ότι αυτό το μείγμα αέρα φεύγει. Συνεχίστε την άσκηση μέχρι να νιώσετε ότι όλος ο βρόμικος αέρας έχει αντικατασταθεί από καθαρό αέρα. Επίσης, όταν «παίρνετε» αέρα μέσα στο σώμα σας, δεν πρέπει να έχετε την εντύπωση ότι «βυζαίνετε» ή ότι «αρπάζετε» αέρα. Αντίθετα, θα πρέπει να φαντάζεστε ότι γύρω σας υπάρχει ένας πελώριος, γενναιόδωρος κόσμος ενέργειας που προσφέρει αέρα πλουσιοπάροχα. Τον αέρα τον «δέχεστε» δεν τον «παίρνετε». Όλα αυτά μπορεί να σας φανούν σαν παιχνίδι με τις λέξεις, αλλά η διαφορά που υπάρχει στα αποτελέσματα είναι τεράστια.

Οι τρεις επόμενες ασκήσεις προέρχονται από το *Τάι-Τσι*. Σταθείτε όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά στην απόσταση των ώμων, με τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα και την πλάτη ίσια· εισπνέετε και εκπνέετε αργά. Στη διάρκεια της εισπνοής, φαντάζεστε τον αέρα ν' ανεβαίνει από το έδαφος στο σώμα σας, μέσα από τα πόδια σας. Κατά την εκπνοή, φανταστείτε τον αέρα να επιστρέφει

στη γη, περνώντας ξανά μέσα από τα πόδια σας. Μια ανάλογη άσκηση απαιτεί να φανταστείτε κατά την εισπνοή τον αέρα να ταξιδεύει κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης. Εισπνέετε και ο αέρας, ανεβαίνει στη σπονδυλική στήλη, συνεχίζει τον δρόμο του προς την κορυφή του κρανίου, για να καταλήξει στο σημείο που βρίσκεται ανάμεσα στα φρύδια σας. Έπειτα, φανταστείτε κατά την εκπνοή τον αέρα να κατεβαίνει ξανά, περνώντας από το στόμα, το στέρνο και τον αφαλό, για να διασκορπιστεί απλώς στη συνέχεια. Με κάθε νέα αναπνοή, ο κύκλος ξαναρχίζει. Στην επόμενη άσκηση, ο ίδιος κύκλος αρχίζει και τελειώνει στα πόδια: ο αέρας μπαίνει από το έδαφος, ταξιδεύει κατά μήκος του πίσω μέρους του σώματος, διασχίζει την κρανιακή κοιλότητα, κατεβαίνει απ' το μπροστινό μέρος, περνώντας από το *ταν-ντεν* και, στη συνέχεια, χάνεται.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον ήχο για να ενεργοποιήσετε την αναπνοή. Διαλέξτε έναν επαναλαμβανόμενο ήχο, όπως αυτόν του μετρονόμου ή των κυμάτων της θάλασσας, ή, αν δεν μπορείτε να έχετε τίποτα σχετικό, τότε, έναν καθαρό ήχο, όπως μια μακρόσυρτη νότα στο φλάουτο. Σ' αυτή την άσκηση, φαντάζεστε τον ήχο να διεισδύει κατά την εισπνοή μέσα στο σώμα από τους πόρους του δέρματος, ενώ, στη συνέχεια, κατά την εκπνοή, να βγαίνει αέρας από το στόμα ή από το *ταν-ντεν*. Μπορείτε, επίσης, να ακολουθήσετε την αντίστροφη διαδικασία, έτσι ώστε να πάρετε αέρα κατά την εισπνοή και ο ήχος να αποχωρήσει κατά την εκπνοή. Μπορείτε να το κάνετε όπως θέλετε. Οι φορές του κύκλου είναι διαφορετικές, αλλά είναι και οι δύο εξίσου χρήσιμες. Αρκεί να τις δοκιμάσετε και να παρατηρήσετε τι θα συμβεί.

Οι ασκήσεις αναπνοής αυτές είναι βέβαια αρκετά περίπλοκες· για κάτι πιο απλό, μπορείτε να αρκестείτε ν' αναπνέετε κανονικά και να παρατηρείτε απλώς την αναπνοή σας. Προτείνω επίσης να παρατηρείτε την αναπνοή των μωρών. Τα μωρά αναπνέουν, αργά και βαθιά και όλη η κοιλιά τους φαίνεται να φουσκώνει απαλά όταν εισπνέουν. Αποτελούν για τους ηθοποιούς ένα πολύ καλό παράδειγμα προς μίμηση.

Ήρθε όμως τώρα η στιγμή για μια ακόμη πιο σύνθετη άσκηση αναπνοής. Ζητάει να τοποθετήσετε τα χέρια σας σε καθορι-

σμένες θέσεις, κατά την εκτέλεση της άσκησης. Όρθιοι ή καθιστοί, τεντώνετε τα χέρια σας οριζόντια μπροστά σας, με τις παλάμες των χεριών απέναντι τη μία στην άλλη, σε απόσταση περίπου δύο εκατοστών μεταξύ τους. Οι αντίχειρες στραμμένοι προς τα πάνω. Κατά την εισπνοή, ο αέρας εισχωρεί από την άκρη των δαχτύλων και ταξιδεύει μέσα απ' τα χέρια προς το σώμα. Κατά την εκπνοή, η διαδικασία αντιστρέφεται. Επιπλέον, εστιάζετε το βλέμμα σας σ' ένα σημείο ανάμεσα στις δύο παλάμες, και ενώ συνεχίζετε να εισπνέετε και να εκπνέετε, μπορεί, να νιώσετε τις παλάμες σας να πλησιάζουν. Σε περίπτωση που αυτό συμβεί, κλείνετε τα μάτια και συνεχίζετε να αναπνέετε με τον ίδιο τρόπο. Για να ολοκληρώσετε την άσκηση, παίρνετε μια βαθιά εισπνοή, την κρατάτε μερικά δευτερόλεπτα, χαλαρώνετε και αφήνετε τα χέρια σας να πέσουν πλάι στο σώμα σας, με τις παλάμες στραμμένες προς τα πάνω. Τότε, ανοίγετε τα μάτια εκπνέετε και, τέλος!

Σ' όλες αυτές τις ασκήσεις, είναι σημαντικό να είστε ψηλοί και χαλαροί, ακόμα κι αν κάθεστε. Η σπονδυλική σας στήλη καθώς και ο λαιμός σας πρέπει να είναι λίγο τεντωμένα και είναι σημαντικό να κρατάτε το σώμα σας σε κατακόρυφη στάση ως προς το έδαφος. Είναι πιο εύκολο αν έχετε κλειστά τα μάτια, γιατί τότε είναι λιγότερο πιθανό να σας αποσπάσουν εξωτερικά γεγονότα. Έτσι μπορείτε να συγκεντρωθείτε αποκλειστικά στη φαντασία και την αναπνοή σας. Αν, όμως, προτιμάτε να έχετε ανοιχτά τα μάτια, μπορείτε να χαμηλώσετε το βλέμμα μας, και να το συγκεντρώσετε σε ένα σημείο σε γωνία σαρανταπέντε μοιρών σε σχέση με το έδαφος, πράγμα που σας προφυλάσσει επίσης απ' ό,τι μπορεί να σας αποσπάσει. Αυτές τις ασκήσεις μπορείτε να τις εκτελέσετε σε πολλές στάσεις όρθιοι, καθισμένοι σε μία καρέκλα ή στο πάτωμα, αλλά όποια θέση κι αν προτιμήσετε, πρέπει να προσέξετε τη στάση του πάνω μέρους του κορμιού σας. Έχω ήδη επισημάνει ότι αυτό θα πρέπει να είναι όχι μόνο εντελώς κατακόρυφο (να μην καμπουριάζετε), αλλά επίσης να είναι και τελείως συμμετρικό (να μην στρίβετε ούτε να γέρνετε στο πλάι). Σύμφωνα με ορισμένες παραδόσεις, αυτό το είδος ασκήσεων μάς επιτρέπει να συνδέσουμε το σώμα μας με εξωτε-

ρικές πηγές ενέργειας και γι' αυτό θα πρέπει να έχουμε τη σωστή σωματική στάση. Σε κάθε περίπτωση, αν για όλο τον κόσμο είναι σημαντικό να έχει το σώμα του ίσιο και χαλαρό, για τον ηθοποιό αποδεικνύεται ανεκτίμητο.

Ένα τελευταίο πράγμα που πρέπει να επισημάνουμε σχετικά με τη χρήση της αναπνοής. Στις γενικές ασκήσεις, εισπνέουμε από τη μύτη και εκπνέουμε από το στόμα. Στη γιόγκα, όμως, όπως και σε ορισμένες αφρικανικές χορευτικές παραδόσεις, το στόμα πρέπει να μένει κλειστό συνέχεια, ούτως ώστε ο αέρας να περνά πάντα από τη μύτη. Στο Μπενίν, ακόμα και όταν ένας χορευτής χορεύει με τεράστια δύναμη και ταχύτητα, το στόμα του μένει σφιχτά κλειστό. Η χρήση της αναπνοής μ' αυτόν τον τρόπο δίνει μία ιδιαίτερη ποιότητα στον χορό.

Ένα άλλο πλεονέκτημα των ασκήσεων αναπνοής είναι ότι μας επιτρέπουν να ηρεμήσουμε ακόμα κι όταν νιώθουμε φόβο.

Στην πραγματικότητα, όταν είμαστε στη σκηνή, πάντα φοβόμαστε. Η προσωπική μου μακρά ιστορία φόβου ξεκίνησε από πολύ νωρίς. Όταν ξεκίνησα να παίζω, γύρω στα δεκαπέντε μου, δεν ένιωθα ποτέ το παραμικρό τρακ. Από τη στιγμή, όμως, που αποφάσισα να ασχοληθώ σοβαρά και να κάνω καριέρα ως ηθοποιός, ήρθε ο φόβος. Η πρώτη φορά που με κατέλαβε ήταν στο τέλος μιας παράστασης. Δεν θυμάμαι τι ένιωθα όσο ήμουν πάνω στην σκηνή και έπαιζα, αλλά μετά, από την ώρα που τελείωσε η παράσταση μέχρι την ώρα που έπεσα για ύπνο, συνειδητοποίησα ότι έτρεμα.

Ο έντονος φόβος είναι πρόβλημα, γιατί μας κόβει τα πόδια. Μετά δυσκολίας μπορούμε να κινηθούμε και, ακόμα λιγότερο, να παίξουμε καλά. Όταν μας καταλαμβάνει πολύ συχνά τόσο μεγάλος φόβος και δεν καταφέρνουμε να τον υπερνικήσουμε, το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε για μας τους ίδιους είναι ν' αφήσουμε το θέατρο και να βρούμε μια λιγότερο «επικίνδυνη» δουλειά. Για να πω, όμως, την αλήθεια, υποψιάζομαι ότι ο φόβος είναι πολύ κοντά στον ενθουσιασμό. Ορισμένοι, φυσικά, υποστηρίζουν ότι παίζει κανείς καλύτερα όταν δεν φοβάται, αλλά εγώ δεν συμφωνώ. Γνωρίζω πάρα πολλούς ηθοποιούς που δεν νιώθουν ποτέ τρακ, οι οποίοι, όμως, μπορούν να είναι αφο-

ρητα βαρετοί στη σκηνή: το παίξιμό τους καταντάει μηχανικό, και δεν υπάρχει ενέργεια πάνω στη σκηνή. Άλλοι δε ηθοποιοί, που φοβούνται τόσο πολύ που δυσκολεύονται να βάλουν το πόδι τους πάνω στη σκηνή, είναι φοβερά εντυπωσιακοί και μονοπωλούν τελείως την προσοχή μας. Ο φόβος δεν είναι αναγκαστικά αρνητικός παράγοντας. Πρέπει να μάθουμε να τον υπομένουμε αυτόν και τις κράμπες στο στομάχι που προκαλεί.

Έχει ενδιαφέρον να αναρωτηθούμε γιατί νιώθουμε φόβο. Όταν ήμουν νέος ηθοποιός, είχα συνέχεια την εντύπωση ότι έκανα λάθη κι αυτό μ' έκανε νευρικό. Άλλοι ηθοποιοί αποζητούν παθιασμένα την «επιτυχία». Επειδή, όμως, η «επιτυχία» εξαρτάται από το πώς βλέπουν οι άλλοι τη δουλειά μας, αρχίζουμε να ανησυχούμε για το τι λέει ο «κόσμος». Όλοι μας ξέρουμε ότι δεν θα έπρεπε να νοιαζόμαστε γι' αυτό που λέει ο κόσμος, αλλά, δυστυχώς, νοιαζόμαστε. Και αυτό μας κάνει να φοβόμαστε.

Τι μπορούμε, λοιπόν, να κάνουμε, για να εμποδίσουμε αυτό τον φόβο που μας παραλύει; Πριν από την παράσταση, θα πρέπει να πιούμε ένα ποτήρι νερό, να πάμε στην τουαλέτα, να κάνουμε μερικές ασκήσεις αναπνοής, και μετά να καθίσουμε μπροστά σ' έναν καθρέφτη και να σκεφτούμε: «Είμαι καλός ηθοποιός. Είμαι πολύ καλός ηθοποιός. Είμαι ο καλύτερος!»

Ο φόβος μπορεί να μας προσφέρει εκπληκτική ενέργεια. Δεν πρέπει να τον αρνηθούμε, αλλά να μάθουμε να τον χρησιμοποιούμε και να του δώσουμε μια θετική μορφή: τον θεατρικό ενθουσιασμό.

Έχει πάρει φωτιά το διπλανό σπίτι. Κάποιος ορμάει μέσα στο φλεγόμενο κτίριο για να σώσει τα έπιπλα (έχει ήδη βγάλει από μέσα σώα τα παιδιά και τη γάτα). Βγάζει μια πολυθρόνα κι ένα κομό αντίκα. Ύστερα από δυο ώρες, και αφού η φωτιά έχει σβηστεί, αποφασίζει να μεταφέρει τα έπιπλα σ' έναν άλλο καταλλπότερο χώρο. Όμως, δεν μπορεί να σηκώσει πια την πολυθρόνα· ξαφνικά είναι πολύ πιο βαριά. Υπό την επίδραση του άγχους και του πανικού που προκαλεί μια επικίνδυνη κατάσταση, το σώμα αποκτά εκπληκτική δύναμη. Ο πανικός, όπως ακριβώς και η φαντασία, μπορεί να μεταμορφώσει το σώμα.

Όταν ήμουν στην Αφρική, έζησα μια ανάλογη εμπειρία. Ο Πίτερ Μπρουκ είχε πάρει μια ομάδα ηθοποιών να διασχίσουν μαζί τη Σαχάρα, για να μελετήσουν πώς λειτουργεί το θέατρο έξω από την σύγχρονη δυτική κοινωνία. Στο πλαίσιο αυτής της έρευνας, παίξαμε αυτοσχεδιαστικές σκηνές σε απόμακρα χωριά, για ανθρώπους με τους οποίους δεν είχαμε καμία κοινή γλώσσα. Κάποια στιγμή, είχα τόσο πολύ μπει στον αυτοσχεδιασμό, που βρέθηκα να κάνω μια τούμπα στον αέρα. Όμως εγώ δεν ξέρω να κάνω τούμπες στον αέρα! Αυτό δεν συγκαταλέγεται στις δεξιότητές μου. Και εντούτοις, το έκανα. Θυμάμαι ότι σκέφτηκα, καθώς πηδούσα μπροστά στους χωρικούς: «Πρέπει να κάνω κάτι!» Και υποσυνείδητα, το σώμα μου βρήκε έναν τρόπο να εκτελέσει αυτό το τόλμημα, που, κανονικά, υπερβαίνει τις ικανότητές μου.

Ο ΗΧΟΣ

Τώρα θα αρχίσουμε να εξερευνούμε τη φωνή.

Έχει μεγάλη σημασία να διαλέξετε μια στάση στην οποία να νιώθουμε άνετα. Δεν έχει σημασία αν θα είστε όρθιοι ή καθιστοί, αρκεί να μην είστε ξαπλωμένοι· θα πρέπει πάντα να έχετε την αίσθηση ότι η σπονδυλική σας στήλη βρίσκεται σε μια γραμμή που ενώνει τον ουρανό με το κέντρο της γης. Στη συνέχεια κλείνετε τα μάτια και προσπαθήτε να φανταστείτε ότι είστε νεογέννητα, ότι μόλις βγήκατε από τη μήτρα της μητέρας σας, αθώα και χωρίς συνειδητή σκέψη. Σαν το νερό. Όταν τα βρέφη κοιμούνται έχουν έναν πολύ αργό και βαθύ ρυθμό αναπνοής και αυτόν ακριβώς τον ρυθμό αναπνοής θα πρέπει να παρατηρήσετε και στο δικό σας σώμα. Δεν εννοώ ότι θα πρέπει να μιμηθείτε τα παιδιά, ή να κάνετε το μωρό: θα πρέπει να παραμείνετε ο εαυτός σας, αλλά με την αναπνοή ενός βρέφους. Μετά από λίγη ώρα, εξελίσσετε την ανάσα σας σ' έναν απαλό ήχο. Κάθε φορά που θα εκπνέετε θα επιτρέπετε να αναδύεται ο ήχος «σσο». Στη συνέχεια, μετά από ένα λεπτό περίπου, ο ήχος «σσο» θα γίνει «μμμ», που θα είναι κι αυτό ήρεμο και αθώο.

Μετά από ένα διάστημα που θα κάνετε απλώς τον ήχο «μμμ», αφήνετε το κεφάλι σας να πέσει απαλά προς τα πίσω, με το πρόσωπο προς τον ουρανό. Καθώς το κεφάλι σας θα πέφτει πίσω, φυσιολογικά το στόμα σας θα ανοίξει και ο ήχος θα γίνει «ααα». Όταν εισπνεύσετε, φέρνετε το κεφάλι σας πάλι στη βασική του στάση (κοιτάτε μπροστά μας).

Τώρα, θα χρησιμοποιήσετε τη φαντασία σας. Θα προσπαθήσετε να νιώσετε ότι ο ήχος «ααα» δεν γεννιέται μέσα στο σώμα σας, να φανταστείτε ότι προϋπάρχει, εδώ και αιώνες, πολύ μακριά, ψηλά, στον ουρανό. Στη συνέχεια, προσπαθείτε να φανταστείτε ότι το δικό σας «ααα» ταξιδεύει στον ουρανό, για να πάει να ενωθεί με το προαιώνιο «ααα». Δεν πρέπει να προσπαθήσετε να «προωθήσετε» το «ααα» με τη μυϊκή σας δύναμη· η φαντασία θα αναλάβει αυτό το έργο. Η σωματική δύναμη έχει τα όρια της, γι' αυτό καλύτερα να χρησιμοποιήσετε τη θέληση και τη φαντασία σας, που δεν γνωρίζουν όρια.

Τώρα, θα κάνετε το αντίθετο. Βγάζετε ένα «ααα» από την βασική στάση (κοιτώντας μπροστά), και, στη συνέχεια, γέρνετε το κεφάλι προς τα μπρος, προς τη γη. Το στόμα θα χρειαστεί να διευρυνθεί όσο πιέζεται η σιαγόνα και ο ήχος μεταμορφώνεται σε «ιιι». Βγάζοντας τον ήχο «ιιι», φαντάζεστε ότι ενώνεται το δικό σας «ιιι» με το αχανές «ιιι» που υπάρχει στο κέντρο της γης.

Από μια άποψη, το «ιιι» είναι ένας τεχνητός ήχος· αντίθετα από το «ααα» δεν παράγεται χωρίς συνειδητή προσπάθεια. Το «ααα» είναι πολύ φυσικό· τα μωρά σε ολόκληρο τον κόσμο βγάζουν ενστικτωδώς αυτόν τον ήχο. Είναι ενδιαφέρον, εξάλλου, να παρατηρήσουμε ότι ένας μεγάλος αριθμός πολιτισμών αποδίδουν παραπλήσιες έννοιες στον ήχο «μα μα» που κάνει το βρέφος. Στην Ευρώπη φέρνει στο νου τη μητέρα, ενώ στην Ιαπωνία «μα μα» σημαίνει «τροφή». Ο πρώτος ήχος που βγάζουν τα μωρά είναι το «ααα» και όχι το «ιιι». Είναι πιο εύκολο για το σώμα να παραγάγει αυτόν τον ήχο.

Τώρα, έχετε δύο ήχους: ένα «ααα» που είναι προσανατολισμένο προς τον ουρανό και ένα «ιιι» που είναι προσανατολισμένο προς τη γη. Αλλά γιατί να μην συμβαίνει το αντίθετο; Για να βρείτε την απάντηση, μπορείτε να δοκιμάσετε ένα πείραμα. Σταθείτε όρθιοι.

Στη συνέχεια, ζητήστε από ένα-δυο άτομα να σας πιάσουν από τη μέση και να σας ανασπώσουν, κρατώντας το σώμα σας όρθιο έτσι ώστε τα πόδια σας να ξεκολλήσουν από το πάτωμα. Την πρώτη φορά, το κάνετε κανονικά, απλώς για να νιώσετε το πραγματικό σας βάρος. Την δεύτερη φορά, βγάζετε τον ήχο «ααα» (δεν χρειάζεται να ρίξετε το κεφάλι σας προς τα πίσω, αρκεί να βγάλετε τον ήχο). Βγάζοντας τον ήχο «ααα», φανταστείτε ότι ενώνοσαστε με το απέραντο «ααα» που υπάρχει στον ουρανό.

Ακουμπάτε τα πόδια σας κάτω και στη συνέχεια, σας σηκώνουν ξανά, ενώ, αυτή τη φορά, βγάζετε τον ήχο «ιιι». Όταν παράγετε τον ήχο «ιιι» συνδεθείτε με το «ιιι» που υπάρχει πολύ βαθιά ριζωμένο μέσα στη γη.

Εσείς, και αυτοί που σας σηκώνουν, θα συνειδητοποιήσετε, πολύ πιθανά, ότι μοιάζετε πιο βαρείς όταν βγάζετε τον ήχο «ιιι», σε σημείο να είναι αρκετά δύσκολο να σας σηκώσουν από το πάτωμα. Αντίθετα, το σώμα είναι πιο ελαφρύ απ' ό,τι κανονικά όταν βγάζετε τον ήχο «ααα». Δεν υπάρχει πραγματική λογική σ' αυτό το φαινόμενο, αλλά κάτι φαίνεται να αλλάζει ανάλογα με τον ήχο που βγάζετε, και αυτή η αλλαγή συνδέεται με συγκεκριμένες κατευθύνσεις στον χώρο.

Στην καθημερινή σας ζωή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτούς τους ήχους για να σηκώσετε πιο εύκολα κάποια βάρη. Όταν σηκώνετε κάτι από το πάτωμα, βγάζετε τον ήχο «ιιιυααα». Ο ήχος μετατοπίζεται από τη γη στον ουρανό, σε συμφωνία με την κίνηση που κάνετε. Αν χρησιμοποιήσετε τον ήχο ως βοήθεια, το έργο σας διευκολύνεται. Όταν τραβάτε κάτι προς τα κάτω, ο ήχος «αααυιιι» είναι πιο χρήσιμος. Αν εξαναγκάσετε τον εαυτό σας να κάνει το αντίθετο, θα καταλάβετε τη διαφορά. Αν λέτε «αααυιιι» όταν προσπαθείτε να σηκώσετε κάτι, είναι αφύσικο και δυσχεραίνει τα πράγματα. Με κάποιο τρόπο, ο ήχος μεταμορφώνει εσάς και το σώμα σας.

Συνομιλίζοντας τη συνολική σχέση ήχων και κατεύθυνσης, βλέπουμε ότι ο ήχος «ααα» σχετίζεται με την κατακόρυφη άνοδο και ο ήχος «ιιι» συνδέεται με την κατακόρυφη κάθοδο. Όσο για τον πρωταρχικό ήχο «μμμ» (ή τον απαλό ήχο «ωουου» που βγάζουμε με χαλαρά τα χείλη), βρίσκεται μέσα μας· είναι ήχος

μύχιος και προσωπικός που θυμίζει το μωρό που κοιμάται. Υπάρχουν, όμως, και άλλοι δύο ήχοι που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας: το «ωωω» (όπου το ω προφέρεται μακρό και κλειστό, σαν το ερασμιακό ω) και το «εε» (που προφέρεται πλατύ). Η κατεύθυνση που σχετίζεται με τον ήχο «ωωω» είναι σαφανταπέντε μοίρες κάτω από την κατεύθυνση που σχετίζεται με τον ήχο «ααα». Άρα, ο ήχος «ωωω» διασχίζει τον αέρα, στη μέση του δρόμου μεταξύ του ορίζοντα και του ουρανού. Ο ήχος «εεε», πάλι, βρίσκεται σε μια γωνία περίπου δέκα μοιρών κάτω από την οριζόντιο. Τώρα, λοιπόν, διαθέτουμε τέσσερις κατευθύνσεις. Ξεκινώντας από τον ουρανό προς τη γη, αυτές είναι: «ααα», «ωωω», «εεε» και «ιιι».

Αν σκεφτούμε τις λέξεις που χρησιμοποιούνται στις θρησκευτικές τελετές, θα παρατηρήσουμε ότι συχνά φαίνεται σαν να ενσωματώνουν αυτούς τους ήχους και αυτές τις βασικές κατευθύνσεις. Στα ιαπωνικά, η λέξη για τον Θεό είναι *Καμί*, και προφέρεται «καα-μμι». Ο ήχος, άρα, ταξιδεύει από τον ουρανό προς το εσωτερικό του ατόμου που μιλάει και από εκεί διεισδύει μέσα στη γη («κ-ααα-μμ-ιιι»). Η εβραϊκή λέξη Γιεχόβα, που προφέρεται «γιε-χωω-βα», ξεκινάει ακριβώς πάνω από τον ορίζοντα και, στη συνέχεια, ανεβαίνει διαγωνίως προς τον ουρανό. Το λατινικό άμεν, «αα-μμ-εν», έρχεται από τον ουρανό, διεισδύει στο άτομο που μιλάει, και βγαίνει, στη συνέχεια, στον εξωτερικό κόσμο. Ένα από τα ονόματα του πλανήτη, το Γαία, ακολουθεί παρόμοια πορεία. Προφέρεται «γκά-ιι-ιαα», ο ήχος ταξιδεύει από τον ουρανό προς τη γη, και στη συνέχεια ανεβαίνει ξανά στον ουρανό.

Ακόμα και στην καθημερινή μας ζωή, χρησιμοποιούμε αυτή την αρχή. Οι περισσότεροι πολιτισμοί έχουν τραγούδια ή μελωδίες που βοηθούν τους ανθρώπους να σκάβουν, να τραβάνε κουπί ή να βγάζουν τα δίχτυα. Αυτά τα τραγούδια έχουν σκοπό να συντονίσουν ρυθμικά τη συλλογική προσπάθεια, αλλά οι ήχοι που επιλέγονται γι' αυτόν τον σκοπό έχουν την τάση να ενσωματώνουν τις κατευθύνσεις που αναφέραμε παραπάνω. Στα γαλλικά, η λέξη *hisser* (που προφέρεται ισσέ και σημαίνει σηκώνω) είναι το καλύτερο παράδειγμα που γνωρίζω. Αυτή η λέ-

ξη/ήχος, αν εκταθεί σε «ιιιισσέ», χρησιμοποιείται για πράξεις που απαιτούν μεγάλη σωματική προσπάθεια. Σ' αυτή την περίπτωση, το να συγκεντρωθεί κανείς στη δύναμη της γης βγάζοντας τον ήχο «ιιι» φαίνεται να διευκολύνει το έργο του. Αφού αυτοί οι ήχοι έχουν επιλεγεί για να διευκολύνουν μια σωματική δραστηριότητα, αυτή τους η σύνδεση φαίνεται να βασίζεται στην παραγωγή ενός είδους ενέργειας.

Το κλασικό ιαπωνικό θέατρο διαφέρει ριζικά στον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιεί τη φωνή από το θέατρο της Δύσης. Οι ηθοποιοί του Νο και του Καμπούκι όταν εκφέρουν ένα κείμενο χρησιμοποιούν τραγουδιστή εκφορά και αρχαϊκή γλώσσα. Στο θέατρο Νο, η γλώσσα είναι τόσο παραωχημένη που πολλοί λίγοι Ιάπωνες μπορούν να την καταλάβουν. Και επιπλέον, οι λέξεις είναι τραβηγμένες ή τονισμένες με ασυνήθιστο τρόπο. Η νατουραλιστική εκφορά του λόγου, όπως την έχουν συλλάβει και την εφαρμόζουν οι Δυτικοί δεν υφίσταται στα παραδοσιακά είδη θεάτρου.

Μερικά κομμάτια του έργου είναι κατά μία έννοια «τραγουδιστά», ακόμα κι αν η χρήση της φωνής μοιάζει πιο πολύ μ' απαγγελία παρά με την οπερατική σύλληψη του τραγουδιού στη Δύση. Το Νο και το Καμπούκι συνοδεύουν με μουσική την παράσταση και η τονική έκταση των οργάνων είναι ίδια μ' αυτή της ανθρώπινης φωνής. Μ' αυτόν τον τρόπο, υποβοηθείται και τονίζεται η φωνητική εκφραστικότητα των ηθοποιών, δημιουργώντας ένα είδος ηχητικού «τοπίου». Αν και δεν μπορούμε να πούμε ότι πρόκειται για μουσική, δεν μπορούμε και να θεωρήσουμε πως αυτό που συμβαίνει είναι απλώς μια συνηθισμένη εκφορά λόγου.

Η ιαπωνική αντίληψη για την «ωραία φωνή» είναι επίσης ελαφρώς διαφορετική από το δυτικό ιδανικό. Στην Ιαπωνία δεν εκτιμούν ιδιαίτερα την καθαρότητα μιας αέρινης φωνής ή τις μελωδικές νότες. Αυτό που εκτιμούν περισσότερο είναι η ικανότητα κάποιου να υποδηλώσει και να τονίσει μια ολόκληρη γκάμα από συναισθήματα, καταστάσεις και ατμόσφαιρες.

Στις μυστικιστικές θρησκείες της Ιαπωνίας, τα τραγούδια και τα ξόρκια παίζουν σημαντικό ρόλο στον δρόμο της πνευματικής ανάπτυξης. Αυτό ισχύει παράλληλα με την επανάληψη, για την οποία ο Γιόσι

μίλησε ήδη πιο πάνω, αλλά για διαφορετικό λόγο. Σύμφωνα με ορισμένες θρησκευτικές παραδόσεις (όπως στον βουδισμό Σίνγκον), μερικοί ήχοι έχουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και η επανάληψή τους προκαλεί εσωτερική μετατόπιση. Αυτοί οι ήχοι μπορεί να είναι είτε απομονωμένοι ήχοι, είτε λέξεις, είτε ένα μάντρα.

Όταν δουλεύουμε με τη φωνή μας, σύμφωνα με οποιαδήποτε ιαπωνική παράδοση, θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι τα φωνήεντα είναι όλα «καθαρά» (δηλαδή δεν υπάρχουν δίφθογγοι). Τα φωνήεντα αυτά είναι πέντε: α, ο, ου (το οποίο προφέρεται με τα χείλη χαλαρά: οι Ιάπωνες δεν έχουν δυνατό «ου») ε, και ι (το οποίο προφέρεται «ιι»). Α.Μ.

Μπορούμε, επίσης, να αυτοσχεδιάσουμε με βάση αυτές τις ασκήσεις. Προσπαθήστε να φανταστείτε μια σωματική θέση «ααα». Μπορείτε να δημιουργήσετε αυτό το σχήμα χρησιμοποιώντας όλο σας το σώμα ή και ένα μόνο μέρος του, όπως το χέρι. Ή ακόμα και ένα μόνο δάχτυλο. Έπειτα, προσπαθείστε να βρείτε μια σωματική συμπεριφορά που να ανταποκρίνεται στον ήχο «ιι» και μία που να ανταποκρίνεται στον ήχο «ωω». Τότε, θα αντιληφθείτε ότι η ποιότητα κάθε ήχου απαιτεί ένα συγκεκριμένο σχήμα, και πως όλες αυτά τα σχήματα είναι διαφορετικά μεταξύ τους. Επιπλέον, τα σχήματα που προκύπτουν από αυτούς τους ήχους ποικίλλουν ανάλογα με το άτομο. Δεν υπάρχει δεδομένη φόρμα και η αντίδραση του καθενός στους ήχους θα είναι προσωπική και μοναδική. Και κάθε «ήχος/σχήμα» θα προκαλεί μια διαφορετική εσωτερική αίσθηση.

Όταν μιλάω για «αίσθηση», εννοώ «σωματική αίσθηση» και όχι απλά συναίσθημα. Καθετί που λέμε ή κάνουμε έχει τη δική του ξεχωριστή «γεύση», και αυτή η γεύση δεν έχει καμιά σχέση με το συναίσθημα ή με την ψυχολογία. Είναι η εσωτερική ηχώ αυτού που κάνει το σώμα. Και κάθε φορά που το σώμα μεταβάλλει αυτό που κάνει, η εσωτερική «γεύση» αλλάζει αντίστοιχα.

Είναι σίγουρα ένα ενδιαφέρον φαινόμενο προς μελέτη, αλλά για τον πθοποιό το πιο σημαντικό είναι να βρει την πρακτική του χρήση. Για παράδειγμα, αφού οι ήχοι «ααα» και «ιιι» έχουν διαφορετικές ποιότητες, προκαλούν διαφορετικές σωματικές αισθήσεις. Όταν παράγετε αυτούς τους ήχους να τους γεύσαστε και να

παρατηρείτε πως αλλάζει η εσωτερική σας διάσταση. Βρείτε τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του κάθε ήχου. Στη συνέχεια προσθέστε κι άλλους ήχους, (σύμφωνα) όπως «τ», «σ», «κ», για να φτιάξετε τους ήχους «καα», «κιιι», «μα» και ούτω καθεξής. Ανάλογα με το σύμφωνο που θα χρησιμοποιήσουμε, η αίσθηση που παράγεται από το «ααα» αλλάζει: «ταα», «καα», «μαα», «σαα».

Και πάλι, συνειδητοποιούμε ότι πολλές γλώσσες ενσωματώνουν αυτά τα ηχητικά στοιχεία στον τρόπο που φτιάχνουν τις λέξεις τους και ειδικότερα στα ρήματα. Επαναλάβετε πολλές φορές τις δυο επόμενες λέξεις: «ωωωου-σου» και «χιιι-κου», «γευόμενοι» πραγματικά τη σωματική αίσθηση που προκαλούν. Συνεχίστε για κάποια ώρα να λέτε αυτές τις λέξεις. Στην πραγματικότητα είναι ιαπωνικά ρήματα. Το ένα σημαίνει «σπρώχνω» και το άλλο «τραβάω». Προσπαθήστε να μαντέψετε ποιο είναι ποιο. Οι περισσότεροι υποθέτουν ότι «ωωωου-σου» σημαίνει «σπρώχνω» και «χιιι-κου» σημαίνει «τραβάω». Σωστά. Υπάρχει, όντως, σύνδεση ανάμεσα στη «γεύση» του ήχου και στη σημασία του.

Όταν κάνετε αυτή την άσκηση, θα πρέπει να προσέξετε ένα σημείο. Θα πρέπει να γεύσαστε την ποιότητα του ήχου μέσα στους μύες του σώματός σας και τον απόηχο του στις αισθήσεις. Δεν πρέπει να σκεφτόμαστε με το μυαλό μας τι μπορεί ενδεχομένως να σημαίνει.

Αν συλλάβουμε τον εαυτό μας να σκέφτεται «Αυτό μοιάζει με ήχο που θα έκανε κάποιος που σπρώχνει», τότε είμαστε σε λάθος δρόμο. Αυτό είναι μια εγκεφαλική «ιδέα» για τον ήχο, και όχι μια άμεση σωματική αντίδραση στην ιδιαίτερή του ενέργεια. Μην περιπλέκετε τα πράγματα. Α.Μ.

Σύμφωνα με τον ιαπωνικό μυστικιστικό βουδισμό, όταν γεννιόμαστε, βγάζουμε τον απλό και καθαρό ήχο «ααα», σαν θεοί. Με το πέρασμα του χρόνου, καθώς αποκτάμε παιδεία και μαθαίνουμε να ανταποκρινόμαστε στις απαιτήσεις της κοινωνίας, γινόμαστε άτομα με ανάλογο φωνητικό ύφος. Το ανοιχτό και καθαρό «ααα» έχει χαθεί. Κι έτσι περνάμε την υπόλοιπη ζωή

μας κάνοντας προσπάθεια να ξαναβρούμε αυτόν τον καθαρό ήχο «ααα», ελπίζοντας να επανακτήσουμε την εγγενή θεϊκή μας φύση.

ΤΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Ένας φιλόσοφος της γλώσσας είπε κάποτε ότι στην αρχή όλος ο κόσμος πάνω στη γη μιλούσε την ίδια γλώσσα. Στη συνέχεια, καθώς αναπτύχθηκαν διάφοροι πολιτισμοί, οι γλώσσες χωρίστηκαν. Για κάποιο λόγο αυτό μου φαίνεται αληθινό, γιατί η θεμελιώδης αίσθηση των ήχων μιας γλώσσας γίνεται εύκολα κατανοητή, ακόμα κι όταν δεν καταλαβαίνουμε την ακριβή σημασία των λέξεων.

Οι ήχοι έχουν ο καθένας το δικό του περιεχόμενο ή τη δική «σημασία». Ο καλός συγγραφέας, συνειδητά ή υποσυνείδητα, γράφει κάτι παραπάνω από μια ιστορία, κάτι παραπάνω από μονολόγους ή διαλόγους. Ένας καλός συγγραφέας επιλέγει ήχους. Όταν «μιλάμε με τις λέξεις» ενός μεγάλου συγγραφέα (όπως του Σαίξπηρ), ακόμα και χωρίς να γνωρίζουμε τη γλώσσα, νιώθουμε μέσα μας κάτι, γιατί έχει διαλέξει τους σωστούς ήχους. Όταν παίζουμε έναν ρόλο, θα πρέπει να ενσωματώνουμε αυτό τον σεβασμό και τη φροντίδα για τον ήχο, στη δουλειά που κάνουμε με το κείμενο. Την επόμενη φορά που θα σας δώσουν ένα κείμενο ως δοκιμάσετε αυτό το πείραμα. Πριν ψάξετε να βρείτε τη σημασία της κάθε φράσης ή το συναισθηματικό της περιεχόμενο ή το κοινωνικό της πλαίσιο, ως δοκιμάσετε απλώς να «γευτείτε» τους ήχους. Αν ο συγγραφέας έχει διαλέξει αυτούς τους ήχους, θα πρέπει να τους σεβαστούμε. Αλλά αν σας απασχολεί πολύ το συναίσθημα, είναι πολύ πιθανό να ξεχάσετε αυτή τη διάσταση.

Επιτρέψτε μου να σας δώσω ένα απλό παράδειγμα για τη δύναμη των ήχων. Θυμάστε την άσκηση που περιγράψαμε προηγουμένα, όπου βγάzaτε τον ήχο «χα χα χα». Αν εξακολουθήσετε να το κάνετε για αρκετή ώρα, θα αρχίσετε να νιώθετε χαρά. Πράγματι, στο Κυογκέν έτοι μαθαίνουμε να μεταδίδουμε το γέ-

λιο στη διάρκεια της παράστασης. Αρκεί να βγάλουμε τον ήχο «χα χα χα» για να αρχίσουμε να νιώθουμε ευδιάθετοι. Αντίστοιχα, οι ήχοι «σάι σάι σάι» μας προκαλούν θλίψη.

Έχω επίσης παρατηρήσει ότι ο ήχος «ιιι» προκαλεί κι αυτός μια «επώδυνη» αίσθηση συρρίκνωσης και αδιεξόδου. (*Ισως αυτός να είναι ο λόγος που η αγγλική γλώσσα περιέχει αυτόν τον ήχο στη λέξη keeping (οδυρμός) και στη λέξη grief (οδύνη) για να περιγράψει την ηχητική έκφραση του πένθους. Α.Μ.*)

Αυτά τα παραδείγματα είναι σχετικά απλά, και δεν υπακούουν όλες οι λέξεις σ' αυτό το μοντέλο. Πολλές λέξεις που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας ζωή είναι «τεχνικής» φύσεως και δεν προκαλούν συγκινησιακό αντίκτυπο. Το μόνο που κάνουν είναι να περιγράφουν πράγματα ή να παρέχουν πληροφορίες. Επίσης, πολλές λέξεις άλλαξαν σημασία με την πάροδο του χρόνου και κάθε σχέση ανάμεσα σ' αυτές τις λέξεις και στον εσωτερικό αντίκτυπο που προκαλούσαν έχει χαθεί. Κι όμως εξακολουθούν να υπάρχουν ακόμα εκατοντάδες λέξεις που ο ήχος τους μεταδίδει ένα συγκινησιακό περιεχόμενο, και, όπως είπα προηγουμένως, ένας καλός συγγραφέας ενσωματώνει στο έργο του αυτή τη διάσταση. Γι' αυτό τον λόγο πρέπει πάντα να προσπαθούμε να γευτούμε τους ήχους των λέξεων ενός συγγραφέα, αφού αυτοί μπορεί να μας βοηθήσουν να συνδεθούμε με τη συναισθηματική ποιότητα του έργου.

Όταν κάναμε πρόβες με τον θίασο του Πίτερ Μπρουκ στη *Μαχαμπαράτα*, για αρκετό διάστημα δουλέψαμε την αγγλική προφορά μας με έναν άγγλο ηθοποιό. Ο τελευταίος είχε επιλέξει στίχους από τον Σαίξπηρ ως βάση για τις ασκήσεις που κάναμε. Δεν καταλάβαινα τη σημασία των λέξεων αυτών, αλλά λέγοντας τους ήχους, άρχισα να σχηματίζω μια ιδέα για το σύμπαν του έργου και για τα πρόσωπα του Σαίξπηρ.

Ακόμα και με κακούς συγγραφείς θα έπρεπε να δουλεύουμε έτσι. Οφείλουμε να σεβόμαστε τον ήχο του κειμένου, χωρίς να παίρνουμε εκ των προτέρων αποφάσεις που να αφορούν το πως παίζεται το έργο. Πολλοί ηθοποιοί σκέφτονται: «Αυτό νιώθω για τον Σαίξπηρ, και, άρα, έτσι θα πω τα λόγια μου». Η: «Αυτός ο συγγραφέας είναι απαίσιος, οπότε θα το κάνω έτσι, για να γί-

νει πιο ενδιαφέρον». Όταν σκεφτόμαστε έτσι δεν σεβόμαστε το κείμενο. Οφείλουμε να ακολουθήσουμε τις προθέσεις του συγγραφέα και οφείλουμε ακόμα να σεβαστούμε τους ήχους των λέξεων που έχει επιλέξει. Τότε, μπορεί να ανακαλύψετε κάτι που βρίσκεται πέρα από την απλή πλοκή.

Αφού ο ήχος των λέξεων περιέχει δυνατές συγκινησιακές ποιότητες, ο ίδιος ρόλος παιγμένος σε διαφορετικές γλώσσες παίρνει διαφορετικές διαστάσεις. Μερικές παραστάσεις του Πίτερ Μπρουκ, όπως η *Μαχαμπαράτα* και *Ο άντρας που...*, παίχτηκαν και στα αγγλικά και στα γαλλικά και ερμήνευσα τον ίδιο ρόλο και στις δύο εκδοχές. Οι λέξεις του κειμένου είχαν την ίδια σημασία, αλλά πολύ διαφορετικές ηχητικές ποιότητες, και αναπόφευκτα η ερμηνεία μου άλλαξε. Η ηχητική ποιότητα ενός κομματιού μάς θέτει κάποια όρια και μορφοποιεί την ερμηνεία μας. Για παράδειγμα, στον *Άμλετ* η λέξη εκδίκηση, «vengeance» (βέντζενς), χρησιμοποιείται συχνά. Στα ιαπωνικά η ίδια λέξη είναι *χούκουσου*, αλλά ο ήχος, είναι πολύ διαφορετικός. Δεν μπορούμε να παίξουμε τη λέξη *χούκουσου* με την ίδια αγριότητα που μπορούμε να παίξουμε το «vengeance». Διαφορετικοί ήχοι προξενούν διαφορετικές εσωτερικές αντιδράσεις, και το παίξιμο μεταβάλλεται αντίστοιχα.

Για αυτό τον λόγο, η ποιότητα της μετάφρασης επηρεάζει ολόκληρη την παράσταση. Μια κακή μετάφραση όχι μόνο μπερδεύει ή διαστρεβλώνει την πλοκή και περιλαμβάνει φράσεις που δύσκολα μπορεί να πει κάποιος ηθοποιός, αλλά, επίσης, οι λέξεις που επιλέγονται στη μετάφραση μολύνουν το εσωτερικό τοπίο του ηθοποιού.

Ένα ακόμα στοιχείο πρέπει να ληφθεί σοβαρά υπόψη: οι ήχοι των λέξεων θα επηρεάσουν την αντίληψη που έχει το κοινό για τον χαρακτήρα.

Κατά μία έννοια «χαρακτήρας» αυτός καθεαυτός δεν υπάρχει, αυτό που υπάρχει είναι μια συσσωρευση λεπτομερειών, που το κοινό ερμηνεύει στη συνέχεια ως τα συστατικά στοιχεία ενός δεδομένου χαρακτήρα. Αυτές οι «λεπτομέρειες» περιλαμβάνουν τον τρόπο με τον οποίο το άτομο σηκώνεται και τον τρόπο με τον οποίο κινείται, τις λέξεις με τις οποίες επιλέγει να επικοινωνήσει, και την ταχύτητα με την οποία αντιδρά στις καταστάσεις με τις οποίες έρχεται αντιμέτωπος, και πάει λέγο-

ντας. Ο θεατής, με τη βοήθεια αυτών των στοιχείων, φτιάχνει σιγά-σιγά μια εικόνα, η οποία τελικά αποκαλύπτεται πως είναι αυτός ο «χαρακτήρας». Αν οι λεπτομέρειες αλλάξουν, η ερμηνεία του θεατή μετατοπίζεται αυτόματα. Αν η μετάφραση είναι κακή και δεν λαμβάνει υπόψη της τη σημασία του ήχου, οι λέξεις θα έχουν ένα τελείως διαφορετικό αντίκτυπο, και ο θεατής θα σχηματίσει μια εντελώς άσχετη εντύπωση για τον χαρακτήρα, θα είναι άλλος χαρακτήρας.

Ακόμα και στην περίπτωση που η ίδια ακριβώς ιστορία (με την ίδια σκηνοθεσία της) παρουσιάζεται στα αγγλικά και στα γαλλικά, η παράσταση δεν προκαλεί καθόλου την ίδια εντύπωση. Ακόμα και η προφορά παράγει διαφορετική εντύπωση. Άμα δούμε έναν ηθοποιό να παίζει έναν ρόλο στα γαλλικά και τον δούμε να τον παίζει και στα αγγλικά, και με δεδομένο ότι ξέρει και τις δύο γλώσσες εξίσου καλά, έχουμε την εντύπωση ότι ολόκληρος ο χαρακτήρας του άλλαξε ελαφρά ανάμεσα στις δύο εκδοχές. Προφανώς, ο χαρακτήρας δεν άλλαξε, αλλά φαίνεται σαν να άλλαξε αφού οι «λεπτομέρειες» του άλλαξαν. Α.Μ.

Όταν πειραματιζόμαστε με τους ήχους και τα συναισθήματα στο πλαίσιο της δουλειάς που κάνουμε πάνω στο κείμενο, δεν πρέπει να ξεχνάμε τη λογική δομή της κάθε φράσης. Οι λέξεις πρέπει πάντα να βγάζουν νόημα, ό,τι κι αν κάνουμε με τη φωνή ή με το συναίσθημά μας. Προσωπικά, μπορώ και παίζω σε μια μεγάλη φωνητική γκάμα, αλλά, συγχρόνως δεν παραβλέπω ποτέ το συντακτικό, για να είμαι σίγουρος ότι κοινωνώ κάτι πολύ συγκεκριμένο. Μ' αυτόν τον τρόπο, τα λόγια γίνονται κτήμα μου και όχι απλές «κλισέ» αντιδράσεις.

Επειδή και τα αγγλικά μου και τα γαλλικά μου είναι χάλια, δεν μπορώ να παίξω μεγάλους ρόλους στις παραστάσεις του Πίτερ Μπρουκ. Πού και πού με στεναχωρεί που έχω τόσο μικρή έφεση στις γλώσσες, αλλά το γεγονός ότι είμαι ξένος μου δίνει μερικά πλεονεκτήματα όταν προσεγγίζω ένα κείμενο. Όταν λέω μια ατάκα σε μια ξένη γλώσσα πρέπει να προσέχω πολύ τη λογική της φράσης, γιατί αν δεν το κάνω, δεν μπορώ να την καταλάβω. Πρέπει να κατανοήσω τη σύνταξη και να δω πώς είναι δομημένη η φράση. Όταν, όμως, μιλάω ιαπωνικά, δεν ασχολούμαι με τη σύνταξη ή με τη λογική της φράσης, απλώς λέω

τις ατάκες μου. Και αυτές έχουν την τάση να βγαίνουν σαν «μελωδία» φορτωμένη με τα χειρότερα κλισέ και τους χειρότερους μανιερισμούς του κακού θεάτρου. Τότε το παίξιμό μου γίνεται ένα είδος «μίμησης», και όχι κάτι που είναι προσωπική μου, ειλικρινής ανθρώπινη αντίδραση. Απλώς μιμούμαι τη μελωδία που άκουσα από κάποιον άλλον στην καθημερινή μου ζωή, ή αναπαράγω τη θεατρική παράδοση. Αν πετύχουμε απλώς τη μελωδία, χωρίς να ακολουθούμε τη λογική που υπάρχει από πίσω της, ίσως καταφέρουμε να μαγέψουμε το κοινό, χωρίς όμως να μπορέσουμε να δημιουργήσουμε την αίσθηση ενός πραγματικού ανθρώπινου όντος.

Πριν από μερικά χρόνια, γύρισα πίσω στην Ιαπωνία για τα γυρίσματα μιας ταινίας, στην οποία θα έπαιζα το ρόλο ενός γέρου σαμουράι. Με το που διάβασα το σενάριο, στο μυαλό μου ήρθαν όλα τα παλιά κλισέ εκφοράς του λόγου που αφθονούν στα περισσότερα έργα με σαμουράι. Είναι πολύ δύσκολο ν' αποφύγει κανείς αυτόν τον συμβατικό τρόπο ομιλίας, παρόλο που κανείς δεν γνωρίζει πώς μιλούσαν πριν από τριακόσια χρόνια αυτοί οι πολεμιστές. Το μόνο που διαθέτουμε είναι στερεότυπα που έχουμε δει στον κινηματογράφο ή στην τηλεόραση, τα οποία δεν έχουν καμία άμεση σχέση με την πραγματικότητα της κατάστασης. Χρειάστηκε να δουλέψω πάρα πολύ σκληρά για να αποφύγω τα κλισέ και να κάνω ζωντανές τις ατάκες.

Όταν δουλεύετε πάνω σ' ένα κομμάτι ενός δεδομένου έργου, πρέπει να προσπαθήσετε να παίξετε με τις μεταβολές της αναπνοής, της τονικότητας και της έντασης. Θα συνειδητοποιήσετε ότι ανάλογα με το τι κάνετε με τη φωνή σας (μιλάτε χαμηλόφωνα ή αργά, ή με μεταβολές της αναπνοής), προκύπτουν διαφορετικές καταστάσεις και αντιδράσεις. Μπορούμε να παίξουμε με τον ίδιο τρόπο και με τα συναισθήματα. Για παράδειγμα, δοκιμάστε να πείτε τις ατάκες σαν τα γεγονότα που περιγράφουν να σας κάνουν να νιώθετε θλίψη. Στη συνέχεια, επαναλάβετε τις ίδιες φράσεις σαν να σας προκαλούν οργή. Ή, επίσης, μπορείτε να τις πείτε σαν να βρίσκετε όλη την ιστορία ξεκαρδιστικά αστεία. Το ζήτημα δεν είναι να «χρωμα-

τίσουμε» το κείμενο με ένα παλιρροϊκό κύμα συναισθημάτων, αυτό που έχει σημασία είναι να βρούμε μια διαφορετική συναισθηματική αντίδραση προς τα γεγονότα που περιγράφονται στο κείμενο. Συνήθως, οι ηθοποιοί εξετάζουν μόνο ένα συναισθηματικό ενδεχόμενο, όταν μαθαίνουν τις ατάκες τους: αυτό που υποδηλώνεται από την κατανόηση της ψυχολογίας της σκηνής. Αλλά αντί να προγραμματίζετε τη συναισθηματική σας αντίδραση, προσπαθήστε να πειραματιστείτε με αυθαίρετες επιλογές, και μετά να δείτε τι ακριβώς έχει να σας προσφέρει η καθεμία τους.

Στην Ιαπωνία λένε ότι ο καλός αφηγητής δεν έχει αναγκαστικά ωραία φωνή. Γιατί αυτός που έχει ωραία φωνή νιώθει ασφάλεια και κατά συνέπεια δεν κάνει ιδιαίτερη προσπάθεια για να μεταδώσει την ιστορία.

Υπάρχει μια ιστορία για έναν αφηγητή του μπουνακού που έζησε στην Ιαπωνία πριν από έναν περίπου αιώνα, σε μία εποχή κατά την οποία ορισμένες ιδέες από το νατουραλιστικό δυτικό θέατρο εισχωρούσαν στον κόσμο του ιαπωνικού θεάματος. Η παραδοσιακή πρακτική ήταν οι αφηγητές να προσπαθούν απλώς να λένε το κείμενό τους με δυνατή και ωραία φωνή. Ο εν λόγω, όμως, αφηγητής δεν είχε πολύ ωραία φωνή και οι δυτικές αντιλήψεις τον βοήθησαν να λύσει το πρόβλημά του. Αντί να μιλάει κομπιά και με μελωδικότητα, προσπάθησε να αναπαραστήσει τον κάθε χαρακτήρα, και να δώσει την ατομική του ψυχολογία με πιο ρεαλιστικό τρόπο. Πολύ γρήγορα έγινε βεντέτα, γιατί η ιαπωνική διανόηση εκείνης της εποχής ταυτίστηκε μ' αυτή την προσέγγιση.

ΑΝΤΙΚΑΤΟΠΤΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Οι αντιθέσεις και η ποικιλία είναι απαραίτητες, γιατί η παράσταση δεν μπορεί να συνεπάρεται το κοινό, αν το παίξιμο είναι καθλωμένο σε ένα και μόνο επίπεδο. Παρ' όλα αυτά, η ανάγκη ύπαρξης αντιθέσεων ξεπερνάει την προσπάθεια τέρψης του κοι-

νού. Οι αντιθέσεις είναι ουσιαστικές για να δημιουργήσουμε ένα θέατρο που να αναπαριστά πιστά τα ανθρώπινα βιώματα.

Η καθημερινή μας ύπαρξη υπόκειται σε πάμπολλες αλλαγές ρυθμού, ταχύτητας και κατεύθυνσης. Μπορεί να μείνουμε καθισμένοι ήρεμα για μερικά λεπτά, έπειτα, να πεταχτούμε απότομα όρθιοι και να πάμε σβέλτα στην κουζίνα να φτιάξουμε ένα τσάι. Ακόμα και ένα μικρό χρονικό διάστημα διατρέχεται από μια ολόκληρη γκάμα δραστηριοτήτων και αντιδράσεων. Το θέατρο οφείλει να αντανakλά αυτή τη μεταβλητότητα και αυτή την ποικιλία, αν θέλει να είναι πιστό στην πραγματικότητα. Επιπλέον, το θέατρο, για όποιο είδος κι αν μιλάμε, συμπυκνώνει τον χρόνο. Γεγονότα που συμβαίνουν μέσα σε δέκα χρόνια, δέκα μήνες ή μερικές μέρες συμπυκνώνονται σε μια παράσταση που διαρκεί το πολύ μερικές ώρες. Αυτό που αναπαράγεται πάνω στη σκηνή είναι η ουσία των γεγονότων και όχι οι λεπτομέρειές τους. Ακόμα και ένας συγγραφέας φανερά «νατουραλιστής» όπως ο Τσέχωφ δεν γράφει σε «πραγματικό» χρόνο, του αρκεί απλώς να δημιουργεί την ψευδαίσθηση αυτού του χρόνου. Υποσυνείδητα το κοινό γνωρίζει ότι παρακολουθεί μια συμπύκνωση γεγονότων και όχι μια πιστή αναπαραγωγή. Αφού και μια μόνο μέρα περιλαμβάνει μια πλειάδα διαφορετικών δραστηριοτήτων, το θέαμα θα πρέπει να προσφέρει μια αντιστοίχως μεγάλη ποικιλία αντίθετων ρυθμών, αν θέλει να φτάσει σε μια παράσταση που να βιώνεται ως αξιόπιστος αντικατοπτρισμός της «πραγματικής ζωής».

Ακόμα κι αν στην καθημερινή ζωή συμβαίνει να κινείται κάποιος αργά και στη συνέχεια να σταματήσει για αρκετή ώρα και τέλος να αρχίσει ξανά να κινείται αργά, πάνω στην σκηνή το ίδιο πράγμα δεν φαίνεται «αληθινό», γιατί είναι αντίθετο με τις διακυμάνσεις και τις απότομες μεταβολές που αντιλαμβάνεται το κοινό ως εγγενείς της καθημερινής ζωής. Να γιατί ο ηθοποιός πρέπει να καταλάβει τη σημασία του ρυθμού και του τέμπο στη δόμηση ενός ρόλου. Ένας ηθοποιός μπορεί να νιώσει ότι ήταν πολύ ειλικρινής στην ακριβή ανασύσταση μιας συγκινητικής στιγμής, κι όμως αυτή η ειλικρίνεια να μην είναι φανερή στο κοινό. Πριν ασχοληθούμε με τη συγκίνηση, πρέπει να φρο-

ντίσουμε για τον ρυθμό και το τέμπο, και, στην πραγματικότητα, αν ξέρουμε να βρίσκουμε το κατάλληλο τέμπο, τότε η συγκίνηση θα αναπνέσει χωρίς δυσκολία.

Έχει σημασία ότι το θέατρο υφίσταται μέσα σε ένα συμπυκνωμένο χρόνο. Γιατί αλλιώς δεν θα ήταν τίποτα άλλο από ένα κομμάτι της ζωής που το πήραν και το τοποθέτησαν πάνω στη σκηνή. Την καθημερινή ζωή ο κόσμος τη βλέπει κάθε μέρα, δεν έχει ανάγκη να έρθει στο θέατρο γι' αυτό. Έρχεται στο θέατρο για κάτι παραπάνω.

Εγώ, ως ηθοποιός, έχω ανάγκη να είμαι απελευθερωμένος από το κείμενο. Όταν παίζω, δεν θέλω να έχω άγχος για την επόμενη ατάκα. Όταν έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα εκτενές κείμενο, είναι σημαντικό, πρώτα απ' όλα, να καταλάβουμε τη βασική δομή του. Πώς ξεκινάει; Ποιο είναι το κύριο τμήμα του; Τι γίνεται στο τέλος; Δεν μπορούμε να συνεχίζουμε το κείμενο σαν να έχει καθετί σ' αυτό την ίδια αξία. Όπως τ' αστυνομικά μυθιστορήματα, έτσι και τα θεατρικά κείμενα έχουν μία δομή· όπως και στα αστυνομικά, αν κοιτάξουμε το τέλος ίσως να καταφέρουμε να βγάλουμε άκρη με την αρχή. Αν το τέλος είναι «αυτό», τότε σίγουρα η αρχή θα είναι «εκείνο», και μετά θα γίνεται «το άλλο». Όπως στα ρέμπους, μπορούμε να βρούμε τη φράση «κλέβοντας» και κοιτώντας το τέλος. Το να ξεκινήσουμε από το τέλος, στη συνέχεια να πάμε στην αρχή και μετά να καταλήξουμε στη μέση είναι ένας καλός τρόπος να προχωρήσει κανείς.

Από μια άποψη, μου είναι πολύ εύκολο να δουλεύω στις παραστάσεις του Πίτερ Μπουκ γιατί προσφέρει στους ηθοποιούς ένα σωρό στοιχεία και πληροφορίες, διαφόρων ειδών, με τα οποία μπορούν να ερεθίσουν τη φαντασία τους, όπως: φωτογραφίες, μουσικές, ιστορικά στοιχεία, ιατρικές μελέτες, αφηγήσεις από αυτόπτες μάρτυρες, ακόμα και φαγητά. Μέσα απ' αυτές τις πληροφορίες, χωρίς να το πάρουμε είδηση, αφομοιώνουμε τον κόσμο του έργου τόσο καλά που όταν αρχίζουμε πραγματικά να δουλεύουμε τις σκηνές, το υλικό που έχουμε μελετήσει κατά κάποιον τρόπο έρχεται πάλι στην επιφάνεια, χωρίς να χρειάζεται να το σκεφτόμαστε. Έχουμε την εντύπωση ότι γνωρίζουμε τι συμ-

βαίνει, σε βαθμό που δεν χρειάζεται να αναρωτηθούμε πώς να παίξουμε τη σκηνή, αλλά απλώς να υπάρχουμε «εκεί». Καθώς αντλούμε ενέργεια από μέσα, η δουλειά από κει και πέρα μοιάζει σαν αυτοσχεδιασμός. Φυσικά, ακολουθούμε το κείμενο, και σεβόμαστε τις σκηνοθετικές οδηγίες, αλλά συγχρόνως έχουμε την εντύπωση ότι πραγματικά ξέρουμε τι συμβαίνει.

Όταν ετοιμάζουμε έναν ρόλο, αντί να ανησυχούμε για τον τρόπο με τον οποίο θα πούμε τις ατάκες μας, και πού θα σταθούμε, καλύτερο θα ήταν να βουτήξουμε μέσα στο σύμπαν του έργου και του χαρακτήρα και να πάρουμε όσες περισσότερες πληροφορίες μπορούμε. Να διαβάσουμε βιβλία, αλλά και να μιλήσουμε με ανθρώπους, να κοιτάξουμε φωτογραφίες ή πίνακες, να επισκεφτούμε το τοπίο/σκηνικό του έργου, και ούτω καθεξής. Το να δουλεύει κανείς ένα κείμενο απομονωμένος δεν έχει κανένα νόημα. Τα λόγια του κειμένου αποτελούν μόνο ένα πολύ μικρό κομμάτι του χαρακτήρα που αναπαριστούμε, ή της ιστορίας που εξιστορείται. Το κείμενο είναι σαν την κορυφή του παγόβουνου· είναι πολύ μικρή, ενώ, κάτω από την επιφάνεια μια τεράστια μάζα περνάει απαρατήρητη. Αν προσπαθήσουμε να σχηματίσουμε μια ιδέα για τον ρόλο μας μόνο με βάση το κείμενο, βλέπουμε ότι αυτό αποδεικνύεται πολύ περιοριστικό, και εντελώς ανεπαρκές. Πρέπει να ανακαλύψουμε όλο το υπόλοιπο υλικό που δεν αποκαλύπτεται στο κείμενο. Αν κάνουμε όλα αυτά τα προκαταρκτικά, το κείμενο θα βγει από μόνο του, όταν θα έρθει η ώρα της πρόβας.

Θα μπορούσε κανείς να σκεφτεί ότι είναι σημαντικό να κρατάμε το κοινό, με κοιμημένη την ανάσα, καθ' όλη τη διάρκεια της παράστασης, αλλά αυτό είναι λάθος. Ο κόσμος δεν μπορεί να κρατηθεί σε ένα υψηλό επίπεδο συγκέντρωσης για μια ολόκληρη ώρα ή και παραπάνω. Άρα, θα πρέπει, από καιρό σε καιρό, να δίνουμε στο κοινό την ευκαιρία να χαλαρώσει. Οι ηθοποιοί θα πρέπει να προσφέρουν στο κοινό στιγμές που να παίρνει μια ανάσα, ακόμα και στη διάρκεια μιας πολύ δυνατής παράστασης.

Αυτό το ανακάλυψα όταν μάθαινα την τεχνική του παραδοσιακού αφηγητή. Ο δάσκαλός μου δεν μου έδινε ποτέ την παραμικρή συμβουλή για να παίξω καλά, αλλά, πού και πού

μου έλεγε: «Σ' αυτό το σημείο της αφήγησης, πρέπει να παίξεις κακά».

Στην πραγματικότητα, δεν χρειάζεται να μας απασχολεί το να «παίξουμε καλά» (αυτό έρχεται από μόνο του). Μερικές φορές όμως πρέπει να ανακαλύψουμε σε ποια σημεία ακριβώς πρέπει να παίζουμε χωρίς καμία ιδιαιτερότητα.

Αν είμαστε συνέχεια «καλοί», το κοινό θα πρέπει συνέχεια να καταβάλλει προσπάθεια για να συγκεντρωθεί σ' αυτό που λέγεται. Μετά από λίγη ώρα, θα νιώσει κούραση, και άρα, από εκείνη τη στιγμή, δεν θα μπορεί να αντιδρά σ' αυτό που λέγεται πραγματικά.

Επιπλέον, αν όλα είναι το ίδιο «καλά», το κοινό πολύ γρήγορα θα τα συνηθίσει, και, άρα, δεν θα διακρίνει τα δυνατά σημεία της παράστασης, αφού δεν θα ξεχωρίζουν. Έτσι χάνουν τη δύναμή τους. Αυτό το φαινόμενο σύγχυσης συμβαίνει και στη μαγειρική. Αν ένας οικοδεσπότης ετοιμάσει ένα φανταστικό γεύμα για τους καλεσμένους του, τότε, στην αρχή, θα πουν: «Είναι τέλειο». Αν, όμως, κάθε πιάτο που έχει ετοιμάσει ο μάγειρας αποδειχτεί το ίδιο περίπλοκο και εξαισιο, μετά από λίγη ώρα, τίποτα δεν θα προκαλεί πλέον εντύπωση. Ο έξυπνος μάγειρας θα βάλει, αντίθετα, μετά από ένα πλούσιο και ψαγμένο πιάτο, κάτι απλό και καθημερινό, έτσι ώστε να καθαρίσει ο ουρανίσκος και να αφυπνιστούν εκ νέου οι γευστικοί κάλυκες. Με την ίδια λογική, ο ηθοποιός δεν πρέπει να προκαλεί κορεσμό στο κοινό παίζοντας διαρκώς θαυμάσια· πού και πού θα πρέπει να «παίξει κακά» για να αφυπνίσει την ικανότητά τους να εκτιμούν και να ανταποκρίνονται.

Προφανώς, όταν μιλάω για «κακό παίξιμο» δεν συνιστώ στους ηθοποιούς να δώσουν μια ακαλαίσθητη, εγωιστική ή πρόχειρη παράσταση. Αυτό που λέω είναι ότι κάποιες στιγμές θα πρέπει να είναι πιο καθημερινές, να μην τις έχουμε «παιδέψει» πολύ. Για, παράδειγμα, όταν δουλεύουμε ένα μεγάλο μονόλογο, ξεκινάμε την προετοιμασία του εξερευνώντας πώς αρχίζει, πώς εξελίσσεται στη συνέχεια και πώς τελειώνει. Το επόμενο στάδιο είναι να διαλέξουμε τις φράσεις κλειδιά, οι οποίες πρέπει να παιχτούν ιδιαίτερα καλά. Στη συνέχεια, κοιτάμε τις ατάκες που προηγούνται από τις φράσεις κλειδιά. Σ' αυτές δεν θα

πρέπει να δώσουμε μεγάλη βαρύτητα, για να μη μειώσουμε τον αντίκτυπο της συνέχειας και καλύτερα θα είναι να προσπαθήσουμε να τις πούμε με «καθημερινό» τρόπο. Ειδικά, το κοινό δεν θα μπορέσει να μας παρακολουθήσει στον μονόλογό μας ούτε να αντιδράσει στα σημαντικά σημεία.

Στα ιαπωνικά, *μα* σημαίνει «κενό», τόσο για τον χώρο όσο και για τον χρόνο. Το *μα* δεν περιέχει «τίποτα»· είναι η στιγμή που, ενώ ετοιμαζόμασταν να πούμε ή να κάνουμε κάτι, δεν συμβαίνει τίποτα. Το *μα* είναι μια πολύ χρήσιμη έννοια στο θέατρο, αφού η απουσία δράσης μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα είδος «πλαισίου» που θα αναδείξει τις σημαντικές στιγμές. Αυτές οι «απουσίες» δράσης θα πρέπει να θεωρούνται ως αναπόσπαστα στοιχεία του έργου, και όχι απλώς σαν στιγμές κατά τις οποίες «δεν συμβαίνει τίποτα». Όπως η μουσική φτιάχνεται από τον ήχο, αλλά και από τη σιωπή (από φθόγγους, αλλά και από παύσεις), το ίδιο ισχύει και για την υποκριτική.

Το *μα* υποδηλώνει, επίσης, μια «σωστή σχέση» ανάμεσα στα αντικείμενα ή στα γεγονότα. Ο καλός ηθοποιός μπορεί να χειριστεί επιδέξια το *μα*. Μπορεί να διαισθανθεί τη σωστή σχέση ανάμεσα σε δύο στιγμές, δύο πρόσωπα, δύο δράσεις, δύο φράσεις, δύο σκηνές, και ανάμεσα στο κοινό και τη σκηνή. Το *μα* δεν είναι στατικό, έχει να κάνει με το πως συνδέονται όλα.

Αυτή η επίγνωση της αντίστιξης λειτουργεί κι όταν χρησιμοποιείτε παύσεις ενώ μιλάτε. Αν η παύση είναι μεγάλη, είναι αδύνατον να πούμε αργά τις ατάκες που την ακολουθούν· θα πρέπει να τις παίξουμε αρκετά γρήγορα, αν θέλουμε να διατηρήσουμε το ενδιαφέρον του κοινού. (Φανταστείτε τι επίδραση θα είχε μια παράσταση στην οποία ένας μεγάλος, αργός μονόλογος ακολουθείται από μια τεράστια παύση, η οποία, με τη σειρά της, ακολουθείται από μια αργόσυρτη σειρά λέξεων μεγάλης βαρύτητας...)

Προσπαθώ πάντα στο παίξιμό μου να βρω κάτι «σπάνιο και ιδιαίτερο» (όπως έλεγε ο Ζεάμι). Η συμβατικότητα είναι ο εχθρός του ηθοποιού και πρέπει να δουλεύει κανείς σκληρά για να μην πέσει στα κλισέ της υποκριτικής. Αν υποπέσουμε σ' αυτά, δεν μπορούμε να ενσαρκώσουμε έναν πιστευτό άνθρωπο.

Πρέπει ν' αναζητούμε όλα τα λεπτά σημεία και τις αντιφάσεις που δίνουν μια μόνο διάσταση αλήθειας στο παίξιμο. Οι συμβατικοί χαρακτήρες έχουν μία μόνο διάσταση, ενώ, αντίθετα, οι πραγματικοί άνθρωποι, είναι πολύπλοκοι και γεμάτοι αντιφάσεις. Συγχρόνως, θα πρέπει να αποφύγετε να κάνετε ακρότητες απλώς και μόνο για να ξεχωρίσετε. Η ποικιλία για την ποικιλία δεν έχει κανένα νόημα.

Πριν από μερικά χρόνια, έπαιζα το ρόλο του Γκονζάλο, στην *Τρικυμία* που σκηνοθέτησε ο Πίτερ Μπρουκ. Όταν διαβάζει κανείς το κείμενο, παρατηρεί ότι όλα τα άλλα πρόσωπα του έργου περιγράφουν τον Γκονζάλο σαν έναν καλοπροαίρετο και συνετό άνθρωπο. Σχηματίζεται, άρα, αμέσως η εξαιρετικά συμβατική εικόνα του «σοφού γέρου». Χρειάστηκε, λοιπόν, τότε, να βρω έναν τρόπο να παίξω τον Γκονζάλο που, από τη μία, να είναι πιστός στο έργο, και, από την άλλη, να μην αποτυπώνει αυτό το στερεότυπο. Στην αρχή, τον έκανα να έχει αντιδράσεις που δεν έμοιαζαν καλόψυχες ή συνετές. Όσο εξελισσόταν η παράσταση, το κοινό, στην προσπάθειά του να καταλάβει τις δράσεις και τις αντιδράσεις του Γκονζάλο, έβγαζε τα δικά του συμπεράσματα για τον χαρακτήρα του. Στο τέλος, όντως, αποφάσιζε ότι επρόκειτο για έναν «σοφό γέρο», χωρίς όμως κανείς να του έχει υπαγορεύσει αυτή την άποψη. Σίγουρα, όλοι έχουμε, περισσότερο ή λιγότερο, μια ιδέα για τον τρόπο με τον οποίο υποτίθεται ότι συμπεριφέρεται και μιλάει ένας «σοφός γέρος», και εγώ προσπάθησα ηθελπημένα να αποφύγω αυτές τις συμβατικές εικόνες. Αν από την αρχή είχα παίξει τον Γκονζάλο σύμφωνα με το στερεότυπο, το κοινό θα είχε σίγουρα σκεφτεί: «Α, να ένας σοφός γέρος», και θα είχε χάσει κάθε ενδιαφέρον και περιέργεια απέναντι σ' αυτόν, ό,τι κι αν έκανε.

Το θέατρο, θα πρέπει να επιδιώκει να είναι «σπάνιο» και «ιδιαιτέρο» σε όλα τα επίπεδα και όχι μόνο στην υποκριτική. Η ίδια η σκηνοθεσία θα πρέπει να έχει ποικιλία και να είναι πλούσια σε αναπάντεχες αντιτίξεις, επιφυλάσσοντας στο κοινό εκπλήξεις, ξαφνικές ανατροπές και ιδιαίτερα δυνατές στιγμές. Όπως με την ερμηνεία του ηθοποιού, έτσι και με τη σκηνή.

νοθεσία, το θέμα δεν είναι να φορτώσουμε το έργο με ένα σωρό εφέ για να εντυπωσιάσουμε τον θεατή, αλλά να βρούμε μέσα πραγματικά αυθεντικά και πρωτότυπα για να ζωντανέψουμε την αλήθεια του έργου. Σκοπός μας δεν είναι να παρουσιάσουμε μια σπάνια και ιδιαίτερη παράσταση, αλλά να χρησιμοποιήσουμε μια σπάνια και ιδιαίτερη προσέγγιση για να φωτίσουμε το έργο. Η σπανιότητα και η ιδιαιτερότητα είναι τα μέσα για να αφηγηθούμε την ιστορία και όχι το τελικό αποτέλεσμα.

Ο Ζεάμι είχε τονίσει τη σημασία του «νεωτερισμού», λέγοντας ότι στη φύση τίποτα δεν μένει ποτέ ακριβώς το ίδιο. Το δέντρο βγάζει βλαστούς, ύστερα φύλλα, ύστερα καρπούς, στη συνέχεια φαίνεται για ένα διάστημα σαν να πέθανε, μέχρι που την επόμενη άνοιξη βγαίνουν ξανά βλαστοί. Η εμφάνιση των νέων βλαστών εντυπωσιάζει με την ομορφιά της, γιατί είναι κάθε φορά καινούρια. Αν τα δέντρα ήταν ανθισμένα όλο τον χρόνο, θα παύαμε να δείχνουμε ενδιαφέρον για τα άνθη, όσο θαυμάσια κι αν είναι. Το ίδιο ισχύει και για το θέατρο. Όσο ταλαντούχος κι αν είναι ένας ηθοποιός, αν προστρέχει πάντα στα ίδια εκφραστικά μέσα, θα χάσει την ικανότητά του να «μαγεύει» το κοινό. Δεν πρέπει ποτέ να εγκλωβιζόμαστε στις παλιές μας συνήθειες, ούτε να σταματάμε να ψάχνουμε νέους τρόπους επικοινωνίας με το κοινό.

Αλλά, για να μην υπάρξει καμία παρεξήγηση, ας διευκρινίσουμε ότι, όταν μιλάμε για «νεωτερισμό» δεν εννοούμε ότι πρέπει να σπάμε το κεφάλι μας να βρούμε φόρμες που να είναι παράξενες, σοκαριστικές ή αλλόκοτες. Δεν είναι αλλαγή για την αλλαγή. Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να βρίσκουμε τρόπους να διατηρούμε τη φρεσκάδα και την ποικιλία της ίδιας της ζωής στη δουλειά μας. Από τη σκοπιά του κοινού, μια πραγματικά «νεωτεριστική» παράσταση δεν φαίνεται αναγκαστικά ούτε αλλόκοτη ούτε σοκαριστική. Αντίθετα, το κοινό θα είναι σε τέτοιο βαθμό απορροφημένο και συγκινημένο απ' αυτό που βλέπει, που δεν θα έχει συνείδηση ότι είδε μια «καλή» παράσταση.

Ο Ζεάμι έλεγε μάλιστα ότι αν το κοινό συνειδητοποιεί πως παραβρίσκεται σε μια «νεωτεριστική» παράσταση, σημαίνει ότι

ο ηθοποιός δεν είναι αρκετά ταλαντούχος. Το «άνθος» της τέχνης του ηθοποιού θα πρέπει να μένει κρυφό, και η ικανότητα του να νεωτερίζει είναι μέρος αυτού του «άνθους». Κανείς δεν θα πρέπει να μπορεί να δει αυτό που συμβαίνει πραγματικά. Αν οι θεατές αρχίσουν να σκέφτονται, «Είναι πραγματικά πρωτότυπο», ή «Τι ταλαντούχος ηθοποιός!» τότε, δεν έχουμε να κάνουμε με πρώτης τάξεως ηθοποιό.

Κάποτε ένας δάσκαλος του Ζεν αποφάσισε να πάει σε μια παράσταση που έδινε ένας διάσημος αφηγητής, του οποίου όλος ο κόσμος παίνευε τα προσόντα. Μετά την παράσταση, ο αφηγητής, μαθαίνοντας ότι ανάμεσα στο κοινό ήταν και ο δάσκαλος του Ζεν, πήγε να τον βρει για να τον ρωτήσει τη γνώμη του για την παράσταση. Ο δάσκαλος του Ζεν είπε: «Ήταν πολύ καλή, αλλά μιλάτε με το στόμα σας». Και ο αφηγητής απάντησε, τότε: «Σας ευχαριστώ γι' αυτή σας την παρατήρηση. Θα ήθελα να έρθω να μαθητεύσω κοντά σας».

Ο αφηγητής αφού δούλεψε για ένα διάστημα με τον δάσκαλο του Ζεν, τον ρώτησε ξανά την άποψή του για την παράσταση. Ο δάσκαλος του είπε: «Ωραία! τώρα αφηγείσαι την ιστορία, χωρίς να χρησιμοποιείς τη γλώσσα σου».

5 Μαθαίνοντας

Στην Ιαπωνία, λέμε ότι καλύτερα να περάσεις τρία χρόνια ψάχνοντας καλό δάσκαλο, παρά να χάσεις τρία χρόνια αφήνοντας κάποιον κατώτερο να σε διδάσκει.

Σίγουρα πρέπει να εκπαιδευόμαστε αν θέλουμε να εξελιχτούμε, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να μαθητεύσουμε κοντά στον πρώτο τυχόντα. Δεν έχει σημασία ποια τεχνική ή ποιο είδος μαθαίνουμε. Μάλιστα μπορεί ν' αποκομίσουμε το ίδιο όφελος ασκούμενοι σε είδη τόσο διαφορετικά όσο το αϊκίντο, το τζούντο, το μπαλέτο ή η μιμική, ίσως επειδή αυτό που μαθαίνουμε είναι κάτι πέρα από την τεχνική. Όταν μαθητεύουμε κοντά σ' έναν δάσκαλο, αυτά τα είδη είναι μια γλώσσα επικοινωνίας, και δεν συνιστούν αυτοσκοπό. Εφόσον αυτό που μαθαίνουμε είναι κάτι πέρα από την τεχνική, το ακριβές αντικείμενο της μαθητείας μας δεν έχει σημασία αυτό καθεαυτό.

Στις πολεμικές τέχνες, λέμε ότι σκοπός της εκπαίδευσης είναι η «ελευθερία», όμως, αυτό δεν σημαίνει ότι οι πολεμικές τέχνες είναι κατ' ανάγκην ο καλύτερος τρόπος να μάθει κανείς πώς να «βρίσκει την ελευθερία του». Στην πραγματικότητα, κάθε είδους σωματική εξάσκηση κάνει καλό, αφού αποστολή της είναι να μας βοηθήσει να νιώσουμε πώς λειτουργεί το σώμα και η φωνή μας, επιτρέποντάς μας έτσι να φτάσουμε στην ελευθερία μέσα από τη σωματική δραστηριότητα.

Φυσικά, η ψυχανάλυση και ο καθαρός νους μάς επιτρέπουν κι αυτά ν' αποκτήσουμε ελευθερία σκέψης. Η κίνηση δεν είναι το μόνο μέσο για να απελευθερωθούμε πνευματικά.

Σύμφωνα με τον Ζεάμι, καλό είναι η εκπαίδευση στον χορό και στο τραγούδι να ξεκινάει από την ηλικία των επτά χρόνων (δηλαδή των έξι, σύμφωνα με το δυτικό σύστημα μέτρησης), καθώς σ' αυτή την ηλικία τα παιδιά δεν έχουν ακόμα πληγεί από την εγωπάθεια ούτε διαβρωθεί από την επιδειξιμανία ή το πάθος για επιτυχία. Ούτε πάλι νιώθουν καταπιεσμένα, κι έτσι, όταν παίζουν, κάτι ενδιαφέρον αναδύεται. Κάτι όμορφο.

Ο Ζεάμι ονόμαζε αυτό το χαρακτηριστικό χανά, «άνθος» του ηθοποιού, λέξη που περιλαμβάνει τις έννοιες της γοητείας και του νεωτερισμού. Αυτό το «άνθος» δεν έχει καμία σχέση με τη γοητεία της καθημερινής ζωής, που είναι ένα είδος κοινωνικής άνεσης, ούτε είναι συνώνυμο της σωματικής ομορφιάς. Αυτή η έννοια έχει να κάνει ειδικά με συγκεκριμένη ποιότητα του ηθοποιού πάνω στη σκηνή. Α.Μ.

Ο Ζεάμι σημείωσε τις αλλαγές που συντελούνται στο χανά καθώς ο ηθοποιός περνάει από τις διάφορες φάσεις της καριέρας του. Λέει ότι τα παιδιά διαθέτουν ένα «φυσικό άνθος» που τα καθιστά συναρπαστικά σχεδόν σε ό,τι κάνουν, και αυτή η κατάσταση συνεχίζεται περίπου μέχρι την ηλικία των δεκαέξι με δεκαεφτά χρόνων.

Υπάρχει ένα παλιό ρητό που λένε συχνά οι ηθοποιοί: «Δεν πρέπει ποτέ να παίζεις με ζώα ή με παιδιά, γιατί θα σου κλέψουν την παράσταση». Σίγουρα είναι απόλαυση να τα χαζεύεις, αλλά για ποιον ακριβώς λόγο μάς τραβάνε τόσο και μαγνητίζουν το βλέμμα μας; Είναι ένα μικρό μυστήριο.

Ο Ζεάμι παρατήρησε ότι, κατά την πρώτη εφηβεία, ένας ηθοποιός μπορεί, κατά τα φαινόμενα, να παρουσιάσει ένα ορισμένο επίπεδο τεχνικής κατάρτισης (αν άρχισε την εκπαίδευση στα πέντε ή έξι χρόνια του) που, σε συνδυασμό με το φυσικό «άνθος» του, τον καθιστά ένα ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέαμα. Παρ' όλα αυτά, αυτή η «γοητεία» αποκρύπτει τα αδύναμα σημεία της ερμηνείας, και δεν πρέπει ο ηθοποιός να πάρει στα σοβαρά τα λόγια κάποιου που θα εκθειάσει το παίξιμό του, γιατί όλοι οι νέοι ηθοποιοί έχουν αυτήν τη «γοητεία». Δεν πρέπει να αφηθεί να τον παρασύρουν τα ωραία λόγια, φτάνοντας να πιστέψει ότι ο

ίδιος είναι θεόσταλτο δώρο για το θέατρο, αλλά, αντίθετα, να ριχτεί στη δουλειά για να αναπτύξει την τεχνική του, να αυξήσει τη δύναμη και την έκταση της φωνής του, να μάθει να χρησιμοποιεί το σώμα του, γιατί η γοητεία στην οποία στηρίζεται τόσο καιρό δεν θα αργήσει να χαθεί.

Γύρω στα δεκάξι, ο ηθοποιός περνάει μια περίοδο κρίσης. Οπτικά και φωνητικά μοιάζει με ενήλικα: το σώμα του έχει αλλάξει και η φωνή του είτε κι αυτή έχει αλλάξει είτε έχει αρχίσει να αλλάζει. Συγχρόνως, ο τρόπος σκέψης του έχει γίνει κι αυτός πιο ενήλικος. Έτσι, λοιπόν, το κοινό αντιλαμβάνεται τον ηθοποιό αυτής της ηλικίας ως ενήλικα και τον κρίνει αναλόγως, περιμένοντας να δει μια ολοκληρωμένη ερμηνεία, ενώ κάτι τέτοιο δεν είναι τεχνικά εφικτό. Ο νεαρός ηθοποιός έχει χάσει το «άνθος» του, χωρίς ωστόσο να κατέχει την τέχνη του ως επαγγελματία. Είναι μια περίοδος πολύ δυσάρεστη συναισθηματικά, και το καλύτερο που έχει να κάνει κανείς είναι να συγκεντρωθεί στην εκπαίδευσή του. Αν νιώθει ότι παίζει άσχημα, δεν πρέπει ν' αφήνει αυτή τη σκέψη να τον τριβελίζει διαρκώς, αλλά να συνεχίσει να δουλεύει.

Η δύσκολη περίοδος φτάνει στο τέρμα της περίπου στα είκοσι τρία με είκοσι τέσσερα, όταν μπαίνουμε στην πιο σημαντική φάση της επαγγελματικής μας ζωής. Από κει και πέρα, το σώμα παύει σχεδόν ν' αναπτύσσεται και ν' αλλάζει κι έτσι είμαστε σε θέση να «χωνέψουμε» σωματικά αυτά που μάθαμε. Η εκπαίδευση και η σωματική ανάπτυξη συναντιούνται τότε, και μας κάνουν να μοιάζουμε με φρούτο που ωρίμασε. Σ' αυτή την ηλικία, όταν παίζουμε ένα ρόλο νέου, όπως τον Ρωμαίο ή την Ιουλιέτα, κάνουμε εντύπωση στο κοινό, που πιστεύει ότι βλέπει στο άτομό μας έναν πολύ καλό ηθοποιό. Είναι αλήθεια ότι δείχνουμε πιο όμορφοι και σίγουρα πιο πειστικοί σ' αυτόν τον ρόλο από ό,τι ένας μεγάλος σε ηλικία ηθοποιός, αλλά δεν πρέπει ν' αφήσουμε αυτή την επιτυχία να μας πάρει τα μυαλά. Είναι απλώς μια ευτυχής σύμπτωση: ο κατάλληλος ρόλος την κατάλληλη στιγμή. Όμως αυτό δεν αποτελεί απόδειξη αρτιότητας. Όταν σ' αυτή την ηλικία μάς πούνε ότι είμαστε καλοί, αυτό μάλλον σημαίνει ότι έχουμε ταλέντο, αλλά πρέπει να μάθουμε να βλέπουμε

τα πράγματα αντικειμενικά. Αν παρασυρθούμε και αρχίσουμε να πιστεύουμε ότι είμαστε μεγαλοφυείς του θεάτρου, χάνουμε όλο το ταλέντο μας. Πρέπει να βλέπουμε αυτό που κάναμε με αντικειμενικότητα και να φυλαγόμαστε από την υποκειμενικότητα. Μ' αυτόν τον τρόπο, γρήγορα καταλαβαίνουμε ότι αυτή η νεανική επιτυχία είναι συμπτωματική και τίποτα δεν εγγυάται ότι θα εξακολουθήσει να υφίσταται ή ότι θα επαναληφθεί.

Ο Ζεάμι θεωρούσε την ηλικία των τριάντα τριών με τριάντα τεσσάρων ετών την πιο πλούσια περίοδο της ζωής του ηθοποιού. Σ' αυτή την ηλικία μπορούμε να δούμε τα αποτελέσματα ολόκληρης της εκπαίδευσής μας, και, αν έχουμε φτάσει σε ένα ορισμένο επίπεδο επαγγελματικής αναγνώρισης, υπάρχουν πολλές πιθανότητες να το διατηρήσουμε μόνιμα. Αν πάλι, σ' αυτή την ηλικία, έχουμε παραμείνει δευτεροκλασάτοι ηθοποιοί, οι πιθανότητες να αλλάξει αυτό είναι μικρές. Στα είκοσι τέσσερα χρόνια όλα είναι δυνατά: μπορούμε ξαφνικά να μεταμορφωθούμε, και από μέτριοι ηθοποιοί να γίνουμε καταπληκτικοί, μετά τα τριάντα τέσσερα; όμως, τέτοια θαύματα γίνονται σπάνια. Πρέπει να είμαστε πολύ ειλικρινείς με τον εαυτό μας και να βλέπουμε με αντικειμενικότητα τις ικανότητές μας. Επιπλέον, αν δεν έχουμε κατακτήσει τέλεια την τεχνική της τέχνης μας ως την ηλικία αυτή, τότε έχουμε πρόβλημα. Τα επόμενα δέκα χρόνια, οι σωματικές μας ικανότητες αρχίζουν να φθίνουν (μέχρι τα σαράντα πέντε περίπου), οπότε αν φτάνοντας στα τριάντα πέντε δεν έχουμε καλή τεχνική πάνω στην οποία να στηριχτούμε, δεν μας μένουν και πολλά πράγματα με τα οποία να δουλέψουμε. Αν, αντίθετα, στα τριάντα πέντε, είμαστε ικανοί να «μαγεύσουμε» το κοινό, αυτό σημαίνει ότι είμαστε στ' αλήθεια στο ζενίθ της τέχνης μας. Δεν είναι η χάρη της νεότητας ούτε μια ευτυχής σύμπτωση, αλλά ο καλύτερος εαυτός μας.

Αν, παρ' όλα αυτά, στην ηλικία των τριάντα πέντε δεν έχουμε ακόμα βρει τον τρόπο να «μαγεύουμε», πρέπει να σκεφτούμε πολύ προσεκτικά το μέλλον μας. Θα πρέπει είτε να συγκεντρωθούμε στη δουλειά μας διπλασιάζοντας τις προσπάθειές μας, είτε να πάρουμε την απόφαση να τα εγκαταλείψουμε. Θα πρέπει να εξετάσουμε με ρεαλισμό, αφήνοντας όλα τα άλλα στην άκρη,

τι πρέπει να κάνουμε, αν θέλουμε να συνεχίσουμε να δουλεύουμε επαγγελματικά στο θέατρο.

Ο Ζεάμι επεσήμανε ότι προς την ηλικία των σαράντα τριών με σαράντα τεσσάρων ετών, περνάμε μια νέα αλλαγή. Η εξωτερική ομορφιά αρχίζει να παρακμάζει και η σωματική ενέργεια να φθίνει. Αν στα τριάντα τέσσερα μπορούμε να εκτελούμε με αρκετή άνεση υπερβολικά και εξαιρετικά τεχνικά ανδραγαθήματα, δεν συμβαίνει το ίδιο και στα σαράντα τέσσερα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι δεν έχουμε να προσφέρουμε τίποτα στο κοινό. Αντί να επιδεικνύουμε την τεχνική μας δεξιοτεχνία, πρέπει να συγκεντρωθούμε στην ακρίβεια αυτού που κάνουμε ή που λέμε. Μειώνουμε τα εξωτερικά στοιχεία έκφρασης, διατηρώντας πάντα την ακεραιότητα των πράξεών μας. Από δω και πέρα, δεν βασιζόμαστε πλέον στην εξωτερική ομορφιά μας, όμως αυτό δεν εμποδίζει το κοινό να νιώθει κάτι λεπτό και συγκινητικό να αναδύεται από μέσα μας. Αυτό είναι το «αληθινό άνθος» της τέχνης του ηθοποιού. Ο Ζεάμι σχολιάζει τη σημασία που έχει σ' αυτή την ηλικία να αναλύουμε προσεκτικά τι μπορούμε και τι δεν μπορούμε να κάνουμε. Και να αρχίσουμε να διδάσκουμε. Η αυτογνωσία σε συνδυασμό με την ανάγκη να γαλουχήσουμε νέους ηθοποιούς (με τον αναπόφευκτο διάλογο που εγκαθιδρύεται μεταξύ αυτών των δύο δραστηριοτήτων) μας επιτρέπει να εξελισσόμαστε ως ηθοποιοί μέχρι μια προχωρημένη ηλικία.

Κατά τον Ζεάμι, μετά την ηλικία των πενήντα, είναι σχεδόν αδύνατο για τον ηθοποιό να συνεχίσει να αναπαράγει αυτά που έκανε στο παρελθόν. Σ' αυτή την ηλικία, η ικανότητα να κρατάμε την προσοχή του κοινού δεν μπορεί να εξαρτάται από επιφανειακές τεχνικές. Αντίθετα, πρέπει να στηρίξουμε τις σκηνικές εμφανίσεις μας σε κάτι εσωτερικό: στο «αόρατο» κομμάτι του παιξίματος. Γιατί ακριβώς αυτή η αόρατη διάσταση θα κρατήσει την προσοχή του κοινού προσπλωμένη στο παίξιμό μας. Αν όλα αυτά τα χρόνια που προηγήθηκαν της ηλικίας των πενήντα ετών ο ηθοποιός μάθαινε να παίζει αληθινά, να παίζει σωστά, τότε ακόμα κι αν το δέντρο είναι γέρικο, ελαφρά γερμένο και καμπουριασμένο, είναι ακόμα ικανό να δώσει καρπούς. Δεν θα πρόκειται για κάτι εντυπωσιακά «γοπτευτικό», αλλά περισσότερο για μια ομορφιά με

βάθος και διάρκεια. Στον αληθινά ταλαντούχο ηλικιωμένο ηθοποιό, μπορεί η φωνή να είναι αδύναμη, το σώμα ανίκανο να υποστηρίξει μια δυναμική δραστηριότητα, αλλά, παρ' όλα αυτά, θα υπάρχει κάτι ενδιαφέρον, ουσιαστικό, γοπτευτικό και συγκινητικό στη δουλειά του. Στην περίπτωση αυτή, το παίξιμο έχει να κάνει σχεδόν αποκλειστικά με το «εσωτερικό» του ηθοποιού.

Σ' αυτό το σημείο, πρέπει να θυμίσω στον αναγνώστη ότι αυτές οι σκέψεις πάνω στο θέατρο εκφράστηκαν από τον Ζεάμι πριν από πεντακόσια τουλάχιστον χρόνια και εφαρμόζονταν μόνο σε άντρες ηθοποιούς (καθώς οι γυναίκες δεν είχαν το δικαίωμα να παίζουν στο θέατρο, σ' εκείνη την περίοδο της ιαπωνικής ιστορίας). Όμως εξακολουθούν να ισχύουν προφανώς και στις μέρες μας, με κάποιες εξαιρέσεις, φυσικά. Σύμφωνα με τις δικές μου παρατηρήσεις, οι μεταβατικές περίοδοι στις γυναίκες έρχονται λίγο πιο νωρίς από ό,τι στους άντρες. Επίσης, πρέπει να μην ξεχνάμε ότι το θέατρο που περιγράφει ο Ζεάμι είναι πολύ απαιτητικό σωματικά. Σ' ό,τι αφορά το σώμα είναι πιο κοντά στον χορό παρά στο συμβατικό θέατρο πρόζας.

Επιπλέον, η σύγχρονη υγιεινή και η σύγχρονη διατροφή έχουν γενικά βελτιώσει τόσο τη διάρκεια όσο και την ποιότητα της ανθρώπινης ζωής σε σχέση μ' εκείνη την εποχή, κάτι που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη. Τα πενήντα χρόνια ήταν η ηλικία του γήρατος την εποχή που έγραφε ο Ζεάμι, κάτι που δεν συμβαίνει σήμερα. Με βάση αυτή την παρατήρηση θα πρέπει να επιστημονούμε ότι οι ηλικίες στις οποίες αναφέρεται ως πιο προχωρημένες θα πρέπει να διορθωθούν κατά δέκα χρόνια προς τα πάνω. Όταν μιλάει για έναν ηθοποιό σαράντα πέντε ετών, αυτό στην εποχή μας αντιστοιχεί σε έναν ηθοποιό πενήντα πέντε ετών, και ούτω καθεξής. Οι νεότερες ηλικίες (από την εφηβεία ως τα σαράντα) μοιάζουν να είναι πάνω κάτω ίδιες και στις μέρες μας. Για την ακρίβεια, αυτές οι ηλικίες μπορούν να κατέβουν κατά ένα χρόνο περίπου (τα δεκάξι αντιστοιχούν στα σημερινά δεκατέσσερα ή δεκαπέντε), ως αποτέλεσμα μιας καλύτερης διατροφής που καταλήγει σε μια πιο πρώιμη σωματική ωρίμανση. Οι αποκλίσεις αυτές είναι μικρής σημασίας, και οι παρατηρήσεις του Ζεάμι, στο σύνολό

τους, αποδεικνύονται εξίσου πολύτιμες στις μέρες μας όσο και στην εποχή που γράφτηκαν.

Κάποτε άκουσα μια ιστορία για έναν καταπληκτικό σχοινοβάτη που δούλευε στο τσίρκο. Στο τέλος μιας παράστασης, τέλειες κατά το σύννητες, απευθύνθηκε στο κοινό μ' αυτά τα λόγια: «Έχω ένα γιο έξι χρονών. Εδώ και δύο χρόνια μαθαίνει να περπατάει σε σχοινί. Απόψε, θα ήθελα να του επιτρέψω να κάνει την πρώτη του εμφάνιση μπροστά σε κοινό. Φυσικά, δεν μπορείτε να περιμένετε απ' αυτόν την απόλυτη δεξιοτεχνία, αλλά θα σας είμαι ευγνώμων αν δεν τον υποδεχτείτε ψυχρά».

Έτσι λοιπόν το παιδί έκανε την είσοδό του και με γενναιότητα άρχισε να περπατάει πάνω στο σχοινί. Αντιμέτωπος μεγάλες δυσκολίες ισορροπίας, κάποια στιγμή παραλίγο να πέσει, αλλά κατάφερε να κρατηθεί. Όταν τελικά έφτασε στην άλλη άκρη του σχοινοβάνου το υποδέχτηκε ένας καταγισμός χειροκροτημάτων. Ήταν αληθινά χειροκροτήματα, όχι μόνο επειδή έφερε εις πέρας την αποστολή του, αλλά κι επειδή κατάφερε να τραβήξει και να κρατήσει την προσοχή του κοινού καθ' όλη τη διάρκεια του νούμερου του. Στην πραγματικότητα, από μια άποψη, το νούμερό του ήταν πιο «ενδιαφέρον» απ' αυτό του πατέρα του. Προφανώς, δεν ήταν η τεχνική δεξιοτεχνία ή η δημιουργία ενός «νέου στυλ» σχοινοβασίας που έκανε το θέαμα συναρπαστικό. Ήταν κάτι άλλο. Το παιδί έβαλε όλη του τη ζωή στην παράστασή του· ο πατέρας το μόνο που έβαζε ήταν η μεγαλειώδης τεχνική του.

Ένας δάσκαλος του Ζεν είπε κάποτε ότι κάθε ανθρώπινο πλάσμα φέρει, από τη γέννησή του, έναν «σπόρο» ικανό να αναπτυχθεί και να μεταμορφωθεί σε θείο «άνθος». Μπορούμε να φανταστούμε τις θεϊκές πράξεις σαν ένα είδος «βροχής» που επιτρέπει στον «σπόρο» να φυτρώσει και να μεγαλώσει. Οι σκέψεις για το θείο είναι το «άνθος», που, μόλις έρθει η κατάλληλη στιγμή, παράγει τον «καρπό» της φώτισης. Αυτό το «άνθος» είναι το ίδιο μ' αυτό που ονομάσαμε «άνθος» του ηθοποιού. Από την πρώτη-πρώτη στιγμή που αρχίζουμε τη μαθητεία μας, κατά την παιδική ηλικία, κάθε ηλικία φέρνει μια καινούρια και πιο βαθιά γνώση του τι σημαίνει να είναι κανείς ηθοποιός. Αυτοπαρτηρούμαστε με αντικειμενικότητα, αναλύουμε το επάγγελμά μας,

εκπαιδευόμαστε, μορφωνόμαστε, μελετάμε, και όταν το «άνθος» ανοίξει, αγωνιζόμαστε για να το διατηρήσουμε. Συνεχίζουμε να το τρέφουμε, για να μην μαραθεί και πεθάνει.

Για να δημιουργήσουμε, όμως, ένα όμορφο άνθος, πρέπει να ξέρουμε πώς είναι ο σπόρος. Νομίζω ότι το όμορφο άνθος γεννιέται όταν είναι ανοιχτή η καρδιά μας, όταν είναι ζωντανό το εσωτερικό μας τοπίο. Πρέπει ν' ανακαλύψουμε πώς γίνεται αυτό, γιατί η ποιότητα της ερμηνείας είναι αντανάκλασή του. Ακόμα κι αν το σώμα μας είναι κουρασμένο και γέρικο, μπορεί από μέσα του να αναδυθεί κάτι πολύ ωραίο και φωτεινό, αρκεί να έχουμε κρατήσει την καρδιά μας γενναία και ανοιχτή. Αυτό είναι κάτι πέραν της τεχνικής.

Ο Ζεάμι προτείνει τρεις έννοιες για να ορίσουμε τι είναι ηθοποιός: το «δέρμα», η «σάρκα» και τα «οστά». Το δέρμα είναι η εξωτερική ομορφιά του ηθοποιού, η σάρκα είναι η ομορφιά που έρχεται ως αποτέλεσμα της εκπαίδευσης, και τα οστά είναι η ουσία του ατόμου, ένα είδος πνευματικής ομορφιάς. Ορισμένοι ηθοποιοί γεννιούνται με έμφυτο αυτό το χαρακτηριστικό, που αποτελεί τον σκελετό της τέχνης τους. Η εκπαίδευση παρέχει τη σάρκα, και αυτό που εμφανίζεται τελευταίο, προς τα έξω, στο κοινό, είναι το δέρμα.

Ένας άλλος τρόπος να το περιγράψουμε αυτό είναι τα ρήματα «κοιτάζω», «ακούω», «νιώθω». Το κοινό κοιτάζει τον ηθοποιό· η ομορφιά που βλέπει είναι το «δέρμα». Έπειτα, η μουσικότητα της παράστασης, η ρυθμική συνέπεια και η εκφραστική αρμονία που ακούμε αποτελούν τη «σάρκα». Τέλος, το παίξιμο του ηθοποιού προκαλεί μια βαθιά, σχεδόν μεταφυσική συγκίνηση, νιώθεις κάτι πολύ ουσιαστικό. Αυτό είναι τα «οστά» της τέχνης του ηθοποιού. Πάνω στη σκηνή, σωματική ομορφιά, ομορφιά του παιξίματος και ομορφιά της ψυχής συνυπάρχουν, στη διάρκεια της παράστασης. Για να είναι κανείς καλός ηθοποιός, καθένα απ' αυτά τα τρία στοιχεία πρέπει να διατηρείται στο πιο υψηλό δυνατό επίπεδο.

Όταν μιλάω για «ομορφιά», δεν αναφέρομαι στην «ωραιότητα» ή στην ομορφιά της μόδας. Αν το πνεύμα (τα «οστά») του ηθοποιού είναι όμορφο, αυτό θα αναδυθεί.

Μια φορά κι έναν καιρό, ήταν ένας νέος σαμουράι που δούλευε εξαιρετικά σκληρά και όλος ο κόσμος είχε αρχίσει να εκθειάζει τις αρετές του. Ήταν φημισμένος για τις ικανότητές του, καθώς είχε αποκτήσει σπουδαία τεχνική. Μια μέρα, αφού εξασκήθηκε στο *ντότζο*, πήγε σ' ένα εστιατόριο να γευματίσει και να πει ένα ποτηράκι ρακί που έφτιαχναν από ρύζι. Όταν τελείωσε κι έφυγε να πάει σπίτι του, είχε νυχτώσει τελείως και δεν έβλεπε τίποτα μπροστά του. Παρ' όλα αυτά, κατάφερε να βρει τον δρόμο του, αφού η εκπαίδευσή του ως σαμουράι είχε ακονίσει την ευαισθησία της αντίληψής του και την οξύτητα των αισθήσεών του. Κάποια στιγμή έφτασε σ' έναν ποταμό, και, καθώς διέσχιζε τη γέφυρα, σκόνταψε πάνω σε κάποιον. Το χέρι του πήγε αυτόματα στο σπαθί του, αλλά ήταν πολύ αργά· στον λαιμό του βρισκόταν ήδη η αιχμή ενός άλλου σπαθιού. Δεν μπορούσε πια να κάνει τίποτα.

Τότε, ο άλλος άντρας του είπε: «Άκουσα να λένε ότι είσαι τάχα φημισμένος πολεμιστής, όμως αυτό δεν μπορεί να είναι αλήθεια. Δεν είσαι και πολύ καλός. Δεν είσαι ικανός να αμυνθείς απέναντι στο σπαθί μου. Έχεις αποκτήσει σπουδαία τεχνική και ικανοποιείσαι μ' αυτό. Δεν αξίζεις απολύτως τίποτα. Το καλύτερο που έχω να κάνω είναι να σε σκοτώσω τώρα».

Το σπαθί τοίμπησε πιο βαθιά το λαιμό του. Τότε, εντελώς αναπάντεχα, ο νεαρός σαμουράι πήδηξε στο ποτάμι. Ήταν καταχeyμένο, το νερό ήταν παγωμένο, αλλά εκείνος βγήκε σώος κι αβλαβής. Ούρλιαξε προς την κατεύθυνση του ανθρώπου που του επιτέθηκε: «Είστε πολύ καλός, πείτε μου, αν θέλετε, το όνομά σας».

Ο άγνωστος απάντησε: «Όχι, δεν θέλω να σου πω το όνομά μου. Όμως αν αυτή η συνάντησή σε κάνει να ντρέπεται για τον εαυτό σου, έχω να σου δώσω μια συμβουλή. Εκπαίδευσε το είναί σου. Η τεχνική δεν αρκεί. Αν καταφέρεις να ξεπεράσεις την τεχνική, θα γίνεις πολύ καλός, όμως, προς το παρόν, αρκείσαι στην τεχνική σου κατάρτιση και νομίζεις ότι αυτή θα σε κάνει επαρκή. Λάθος. Πρέπει να πας πέρα από την τεχνική».

«Τι υπάρχει πέρα από την τεχνική;»

«Μια άλλη ύπαρξη. Στο εσωτερικό της σωματικής ύπαρξης, υπάρχει μια άλλη ύπαρξη. Όταν θα την γνωρίσεις, θα καταλάβεις».

Και, μ' αυτά τα λόγια, ο άγνωστος έφυγε. Ο νεαρός σαμουράι βγήκε από το ποτάμι και πήρε την απόφαση να μαθητεύσει σ' ένα μοναστήρι Ζεν.

Δεν πιστεύω σ' αλήθεια ότι είναι δυνατόν να μάθει κανείς να «παίζει». Σίγουρα, ορισμένες τεχνικές μπορούν να τον βοηθήσουν να δημιουργήσει έναν ρόλο σε συγκεκριμένες συνθήκες, όπως, ας πούμε, στην τηλεόραση ή σ' ένα ακραία τυποποιημένο είδος, όπως το Καμπούκι ή η Όπερα του Πεκίνου, όμως αυτές οι τεχνικές είναι αποτελεσματικές μόνο σ' αυτό το συγκεκριμένο πλαίσιο. Στην πραγματικότητα, κάθε θέαμα ζητά τον δικό του τρόπο παράστασης. Όταν μάλιστα συμμετέχουμε στη δημιουργία ενός εντελώς νέου είδους θεάτρου, πρέπει να δημιουργούμε, κατ' αντιστοιχία, έναν εντελώς νέο τρόπο παιχνιδιού.

Καθώς κάθε είδος θεάματος απαιτεί τη δική του «μέθοδο υποκριτικής», είναι δύσκολο να διδάξει κανείς μια γενική «μέθοδο υποκριτικής». Επιπλέον, πρέπει κανείς, ως καλλιτέχνης, να είναι διατεθειμένος να σβήσει τους παλιούς τρόπους λειτουργίας του και να γίνει άγραφο χαρτί, αν θέλει να ανταποκριθεί σ' αυτό που απαιτεί η στιγμή. Όταν βρισκόμαστε πάνω στη σκηνή, πρέπει να ξεχνάμε εντελώς όλες τις θεωρίες, όλες τις φιλοσοφίες, όλες τις ενδιαφέρουσες τεχνικές. Μόνο να πράττουμε μπορούμε.

Πριν ξεκινήσω την καριέρα μου, πίστευα ότι είμαι γεμάτος ταλέντο και ήμουν πεπεισμένος ότι μπορούσα να γίνω ο καλύτερος ηθοποιός της Ιαπωνίας. Δυστυχώς, όταν άρχισα να δουλεύω συστηματικά, διάφοροι άρχισαν να μου λένε ότι δεν ήμουν και τόσο καλός όσο νόμιζα. Στην πραγματικότητα, ήμουν φρικτός. Ήταν ένα σοκ για μένα ν' ανακαλύψω ότι δεν ήμουν η ιδιοφυΐα που φανταζόμουν, αλλά, αφού είχα ήδη αρχίσει να δουλεύω στο θέατρο, σκέφτηκα ότι έπρεπε να συνεχίσω. Αυτό οφειλόταν στην περηφάνια· δεν ήθελα να παραδεχτώ ότι είχα κάνει λάθος επιλογή καριέρας. Συγχρόνως, μου προκαλούσε τεράστια απελπισία η συνειδητοποίηση του ότι δεν ήμουν ιδιαίτερα προικισμένος. Εντούτοις συνέχισα. Και άρχισα να σκέφτομαι. Ελλείψει ταλέντου τι μου απέμενε;

Δεν μπορούσα να αποκτήσω ιδιοφυΐα, αλλά μπορούσα να αποκτήσω γνώση. Άρχισα να δουλεύω σκληρά και να εξασκού-

μαι όσο το δυνατόν περισσότερο. Αφού πέρασε λίγος καιρός, ήρθαν να μου πούνε ότι, αφού ακόμα δεν έγινα καλός, καλό θα ήταν να σκεφτώ να εγκαταλείψω το θέατρο. Φυσικά, ήταν πρόθυμοι να μου αναγνωρίσουν ότι έδειχνα σοβαρότητα και καλή θέληση στη δουλειά, αλλά δυστυχώς δεν παρουσίαζα και ιδιαίτερα ενδιαφέρον θέαμα.

Μερικά χρόνια αργότερα, παραλίγο να τα εγκαταλείψω πραγματικά. Παραδέχτηκα ότι δεν ήμουν καλός ηθοποιός και κατάλαβα ότι είχα ελάχιστες πιθανότητες να γνωρίσω επιτυχία. Και όπως ήταν φυσικό, τότε ακριβώς είναι που ο κόσμος άρχισε να λέει ότι, τελικά, η δουλειά μου δεν ήταν και τόσο κακή.

Η *Μαχαμπαράτα*, το μεγαλεπήβολο σχέδιο του Πίτερ Μπρουκ, κράτησε περισσότερο από τέσσερα χρόνια. Μ' ενδιέφερε πραγματικά πολύ να δω πώς ο Πίτερ θα κατόρθωνε να κάνει θέατρο τον περίπλοκο κόσμο της Ιστορίας. Έτσι, λοιπόν, για ακόμα μια φορά, αποφάσισα ότι κατά πάσα πιθανότητα είχα λόγο να συνεχίσω να παίζω, από τη στιγμή που ήθελα να δω τη διαδικασία υλοποίησης του σχεδίου.

Για μένα, η διαδικασία των προβών υπήρξε καταπληκτική. Ήταν θαυμάσιο να παρατηρείς έναν μεγάλο σκηνοθέτη να δουλεύει πάνω σ' ένα πρότζεκτ τέτοιου μεγέθους. Στις πρόβες, κάθε στιγμή έπαιρνα ευχαρίστηση. Δυστυχώς, μετά από δέκα μήνες έφτασαν στο τέλος τους. Η παράσταση ήταν έτοιμη, κι εγώ αναγκάστηκα να προσπλωθώ στη δουλειά του ηθοποιού. Μετά τις καλές ήρθαν οι άσχημες μέρες: πέρασαν δυο ολόκληρα χρόνια, μ' εμένα να παίζω το ίδιο και το ίδιο πράγμα, κάθε μέρα.

Αν έπαιζα με τον ίδιο τρόπο κάθε μέρα, θα είχα τρελαθεί από τη βαρεμάρα. Για ν' αποφύγω αυτό το πρόβλημα, αποφάσισα να δοκιμάσω έναν άλλον τρόπο παιχνιδιού. Απαγόρευα στον εαυτό μου να σκέφτεται την ποιότητα της δουλειάς μου, και έβαλα τα δυνατά μου απλώς ν' απολαμβάνω το παιχνίδι. Και ξαφνικά μου είπαν ότι ήμουν πολύ καλύτερος από ό,τι στο παρελθόν.

Στη συνέχεια, δούλεψα πάνω στο έργο *Ο άνδρας που...* Σ' αυτό το έργο, άλλαξα ξανά στόχο. Δεν με ένοιαζε αν θα το απολάμβανα ή όχι, ή αν θα αναπαρήγαγα αιωνίως την ίδια παράσταση. Στην πραγματικότητα, δεν με ένοιαζε απολύτως τίποτα το μόνο

που έκανα, αντίθετα, ήταν να συγκεντρώνομαι στις λεπτομέρειες: με το δεξί χέρι σηκωμένο, στρέψε το κεφάλι, πες μια ατάκα, έπειτα την επόμενη. Ξαν ιεροτελεστία. Μια ιεροτελεστία της καθημερινής ζωής.

Αυτό πλησιάζει πολύ την παραδοσιακή τελετή του τσαγιού. Κάθε δράση ακολουθεί ένα προκαθορισμένο μοντέλο. Το πώς σκουπίζουμε το φλιτζάνι, το πώς ανάβουμε τη φωτιά, το πώς ρίχνουμε το νερό, όλα είναι επιμελώς χορογραφημένα. Ακολουθούμε αυτό το πολύπλοκο πρωτόκολλο για να καταλήξουμε σε ένα φλιτζάνι τσάι, το οποίο θα προσφέρουμε στους καλεσμένους μας. Στην πραγματικότητα, δεν κάναμε τίποτα το ιδιαίτερο, απλώς ετοιμάσαμε ένα φλιτζάνι τσάι. Δεν υπάρχει τίποτα το εξωπραγματικό σ' αυτό το τσάι, αλλά δίνει μεγάλη ευχαρίστηση σ' αυτόν που το ετοιμάζει και το σερβίρει μ' αυτόν τον τρόπο.

Κάποτε, έκανα μια τελετή τσαγιού μπροστά σε έναν μεγάλο δάσκαλο. Ανεξήγητα, ένιωσα ξαφνικά τεράστια τρυφερότητα γι' αυτή τη σκόνη πράσινου τσαγιού, και την έτριψα πολύ απαλά, με απέραντη αγάπη. Άκουσα το θόρυβο του νερού που έβραζε. Παρατήρησα την αλλαγή του ήχου όταν πρόσθεσα κρύο νερό. Στο τέλος έτεινα το φλιτζάνι προς τον δάσκαλο, που είπε: «Μου φαίνεται πως αυτό το τσάι είναι υπέροχο».

Σ' ένα μάθημα ξιφασκίας, ο δάσκαλος πλησίασε τον μαθητή και του έκανε την εξής παρατήρηση: «Είσαι αρκετά καλός, αλλά για κάποιο λόγο δεν είναι αρκετό. Κάτι λείπει».

Ο μαθητής έστυψε το μυαλό του να βρει τι εννοούσε ο δάσκαλος του μ' αυτό που του είχε πει, αλλά δεν τα κατάφερε. Μερικές μέρες αργότερα, πήγε να βρει τον δάσκαλό και του είπε τα εξής: «Δεν μπόρεσα να βρω τι είναι αυτό που λείπει. Προφανώς, υπάρχει ένα μυστικό στην τέχνη του ξίφους που εγώ αδυνατώ να καταλάβω».

Τότε, αποφάσισε ότι ήταν άχρηστο να σπάει το κεφάλι του για το ποιος είναι ο σωστός τρόπος να χειρίζεται το ξίφος του και σταμάτησε να το σκέφτεται. Σταμάτησε να σκέφτεται το δικό του όπλο, και αρκέστηκε να κοιτάζει τον δάσκαλό του. Κανονικά, στην Ιαπωνία, όταν βρισκόμαστε μπροστά σ' έναν μεγάλο δάσκαλο, μας φαίνεται πολύ μεγάλος, κι εμείς νιώθουμε πολύ

μικροί. Αλλά στην περίπτωση μας, ο νεαρός είχε ξαφνικά την εντύπωση ότι το σώμα του ήταν τεράστιο, ενώ το σώμα του δασκάλου του έμοιαζε να συστέλλεται. Εκείνη τη στιγμή, ο δάσκαλος χαμογέλασε και είπε: «Τώρα μάλιστα! Βρήκες το μυστικό της μάχης!»

Αυτό μπορεί να συμβεί μονάχα όταν «πετάξουμε το ξίφος μας».

Το «εσωτερικό κενό» είναι ένας ωραίος στόχος, αλλά πώς να τον πετύχουμε; Δυστυχώς, δεν υπάρχουν ούτε χάρτες ούτε οδηγίες χρήσης, και καταλαβαίνεις ποιο δρόμο να ακολουθήσεις μόνο αφού φτάσεις εκεί.

Εκ των υστέρων, κοιτώντας στο παρελθόν, μπορεί να σκεφτούμε: «Α, αυτό πραγματικά ήταν μια κρίσιμη καμπή για μένα», ή «Αυτή η φράση άλλαξε ξαφνικά τον τρόπο με το οποίο ιεραρχούσα τα πράγματα», ή «Νόμιζα ότι έκανα αυτό, αλλά έκανα εκείνο», ή ακόμα και, «Πόσα ασήμαντα γεγονότα συνωμότησαν για να με οδηγήσουν εδώ. Ούτε που κατάλαβα πως έγιναν όλα αυτά». Και αυτό ακριβώς συμβαίνει: όσο περπατάμε πάνω στον δρόμο δεν τον βλέπουμε. Μόνο εκ των υστέρων ο δρόμος γίνεται εμφανής. Α.Μ.

Η «αυτοδιδασκαλία» για την οποία μιλάω δεν είναι ένα εγκεφαλικό πρόγραμμα εκπαίδευσης, αλλά γενική διαθεσιμότητα σε όλα, μια προθυμία να προχωράμε. Είναι άνοιγμα, όχι απολίθωση.

Ένας κινέζος σοφός απαντούσε στις ερωτήσεις του μαθητή του. Μία από τις ερωτήσεις του ήταν η εξής «Τι είμαι;»

Ο σοφός απάντησε: «Είσαι ένα κύπελλο».

Στις θρησκείες της Ανατολής, βάζουμε τις προσφορές μας στους θεούς σ' ένα ειδικό κύπελλο, που περιέχει πολύτιμα αντικείμενα. Ο σοφός διάλεξε τα σύμβολα του «κυπέλλου» και των «προσφορών» για να ρίξει φως στη διαφορά μεταξύ του *Γιου* (ύπαρξη) και του *Μου* (μηδέν). Το Γιου είναι το «φαινόμενο», το ορατό αποτέλεσμα της πράξης. Το βλέπουμε, το ακούμε, το αναγνωρίζουμε. Είναι σαν τα πολύτιμα αντικείμενα που προσφέρουμε στους θεούς. Το Μου είναι η «μορφή» ενώ είναι δύ-

σκολο να την εντοπίσεις αυτή καθεαυτή, αυτή γεννάει την ποικιλία των φαινομένων. Ο σοφός, συγκρίνοντας τον μαθητή του με ένα κύπελλο, του υπενθύμιζε αυτό το βαθύτερο επίπεδο ύπαρξης. Κατά ανάλογο τρόπο, το αόρατο κομμάτι του ηθοποιού είναι το κύπελλο, που γεννάει και υποστηρίζει την ορατή διάσταση της παράστασης. Δεν αντιλαμβανόμαστε, όμως, την παρουσία του, μόνο την απουσία του.

Ας σκεφτούμε λίγο αυτό που λέει το Σούτρα της Καρδιάς, στον βουδισμό: «Το φαινόμενο είναι κενό και το κενό είναι φαινόμενο». Κατά μία έννοια, όλα προέρχονται από το «κενό», από το «μηδέν». Θαυμάζουμε την ομορφιά ενός ανθισμένου δέντρου. Αν όμως σχίσουμε στα δύο ένα δέντρο για να ανακαλύψουμε τι δημιουργεί όλη αυτή την ομορφιά, δεν βρίσκουμε «τίποτα», ούτε μωρά ανθάκια ούτε μαγικά σύμβολα, παρά μόνο γερό, καλό ξύλο. Αν σκεφτούμε τη φύση σε όλο της το μεγαλείο και την ποικιλία, μαγευόμαστε. Τα δέντρα, τα λουλούδια, το χιόνι, η θάλασσα, το χορτάρι είναι όλα εκδηλώσεις αυτού που ονομάζουμε φύση, αλλά η φύση αυτή καθεαυτή τι είναι; Πού είναι; Δεν υπάρχει. Το μηδέν γεννάει αμέτρητα «φαινόμενα». Μπορούμε να δούμε και το παίξιμο του ηθοποιού με τον ίδιο τρόπο. Όπως η φύση, έτσι και η καρδιά του ηθοποιού μπορεί δυνητικά να δώσει ζωή σε οτιδήποτε. Όπως η φύση, έτσι κι αυτή, είναι ένα γόνιμο μηδέν.

Από την πλευρά του, ο ηθοποιός πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός μ' αυτές τις έννοιες του «μηδενός» και του «φαινομένου». Είναι εγκεφαλικές έννοιες που, αν τον απασχολήσουν πάρα πολύ, μπορούν να τον βγάλουν από τον δρόμο του. Αν συλλογιστούμε συνειδητά το κενό, τότε δεν πρόκειται πια για αληθινό κενό, αλλά για μια ιδέα που ονομάζεται «κενό». Επομένως, για ένα ακόμη «φαινόμενο». Το αληθινό κενό βρίσκεται πέρα από τις λέξεις και απολαμβάνει μια ελευθερία χωρίς όρια. Το να προσκολλούμαστε στην έννοια του «κενού» ή να σπάμε το κεφάλι μας να βρούμε τρόπους να προσεγγίσουμε το κενό είναι απλώς μια άλλη φυλακή ή μια νέα τροχοπέδη στην υποκριτική.

Όλα αυτά είναι αρκετά δυσνόητα και το πώς γίνονται πράξη είναι ένα λεπτό θέμα. Το «μηδέν» είναι πέρα από τις λέξεις, αλλά

πώς να το προσεγγίσουμε χωρίς να το σκεφτούμε; Ίσως θα ήταν αρκετό να συγκεντρωθούμε σ' αυτά τα λόγια του Ζεάμι: «*Yuu raku shu do fu ken*», που μεταφράζονται ως εξής: «Παίξτε ελεύθερα, μελετήστε το μονοπάτι, και θα δείτε τον άνεμο».

Συγκεντρωνόμαστε στην προσπάθεια, στην εκπαίδευση και στη δουλειά. Μετά από μια μακριά περίοδο, κατά την οποία ακόμα μπερδεύουμε τη γλώσσα μας, μια μορφή ελευθερίας γεννιέται. Δεν μας απασχολεί πια το τι κάνουμε ή το να ξέρουμε αν έχουμε αποτελέσματα. Απλώς παίζουμε. Αυτή η ελευθερία είναι το «μηδέν» του ηθοποιού. Στο πιο υψηλό επίπεδο, αυτό ισοδυναμεί με το να μοιάζει ο ηθοποιός σαν νεογέννητο: τίποτα δεν είναι προσχεδιασμένο ούτε συνειδητά κατασκευασμένο· οι σκέψεις και τα συναισθήματα αναβλύζουν με ζωντάνια και πλήρη διαύγεια.

Τον Μεσαίωνα, στην Ιαπωνία, ζούσε ένας ξακουστός πολεμιστής που λεγόταν Μουσάσι Μιγιαμότο. Η φήμη του προερχόταν από το γεγονός ότι χρησιμοποιούσε ξύλινο σπαθί εξάσκησης (αντί για αληθινή λάμα), ακόμα κι όταν οι αντίπαλοί του του επιτίθονταν με ατσάλινα σπαθιά. Όμως ακόμα περισσότερο προερχόταν από το γεγονός ότι, υπ' αυτές τις συνθήκες, νικούσε. Μετά από μία από τις μονομαχίες του, κάποιος τον ρώτησε γιατί προτιμούσε να χρησιμοποιεί ξύλινο σπαθί από ό,τι αληθινό. Ο Μουσάσι απάντησε: «Αν είχα χρησιμοποιήσει αληθινό όπλο, δεν θα είχα πάρει αυτήν τη μονομαχία όσο θα έπρεπε στα σοβαρά. Θα είχα στηριχτεί στη λάμα, αφήνοντας αυτή να κάνει τη δουλειά αντί για μένα. Στην πραγματικότητα η παρουσία μου θα είχε ελάχιστη σημασία. Θα ήταν σχεδόν σαν να μην ήμουν εκεί, σαν να μην υπήρχα. Όμως, μ' ένα ξύλινο σπαθί, πρέπει να είμαι αληθινά συγκεντρωμένος και ισχυρός εσωτερικά. Γι' αυτό το διάλεξα».

Ο Μουσάσι Μιγιαμότο, εκτός του ότι ήταν σπουδαίος πολεμιστής, είχε περάσει και πολλά χρόνια μελετώντας τις αρχές και τη φιλοσοφία των πολεμικών τεχνών. Στο τέλος όλων αυτών των χρόνων, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι: «Κάθε σύστημα, κάθε σκέψη, κάθε τεχνική και κάθε φιλοσοφική σύλληψη τείνουν προς το ίδιο κενό. Τα πάντα είναι το ίδιο, ένα και μοναδικό κενό».

Φυσικά, κανένας δεν καταλάβαινε τι εννοούσε. Είναι πολύ δύσκολο να εξηγήσει κανείς το «κενό». Το ίδιο ισχύει και στο διαλογισμό Ζεν. Συμβαίνει καμιά φορά οι πιστοί να βιώνουν μια εμπειρία που λέγεται *σατόρι*, που κι αυτή επίσης είναι αδύνατο να περιγραφεί.

Όταν μιλάμε για διδασκαλία, μιλάμε απλώς για την πείρα ενός άλλου. Ο δάσκαλος είναι μπροστά από μας, κι εμείς ακολουθούμε τα χνάρια του στη σκόνη· αυτά τα χνάρια μπορούν, όταν έρθει η ώρα, να μας δώσουν ενδείξεις για το επόμενο τμήμα της διαδρομής που θα ακολουθήσουμε. Όμως αυτά τα χνάρια είναι απλώς το παρελθόν κάποιου άλλου, δεν αποτελούν το μέλλον μας. Όλα τα βιβλία και τα μαθήματα είναι απλώς οι χάρτες του παρελθόντος κάποιου άλλου. Ας τα μάθουμε καλού-κακού, αλλά να θυμόμαστε πάντα ότι η δική μας πορεία θα είναι διαφορετική, και ότι τη δική μας πορεία πρέπει να ακολουθήσουμε. Δεν πρέπει να προσπαθήσουμε να αντιγράψουμε επακριβώς την πορεία κάποιου άλλου· πρέπει να χρησιμοποιήσουμε τη γνώση του, αλλά να μην ξεχάσουμε ούτε στιγμή το γεγονός ότι το ιδιαίτερο «τοπίο» της δικής μας πορείας είναι μοναδικό. Παρ' όλα αυτά, το παράδοξο παραμένει: πρέπει κανείς να ανακαλύψει τη δική του πορεία, όμως δεν μπορεί να την αντιληφθεί όταν ακόμα την ακολουθεί, αλλά μόνο αφού έχει φτάσει στο τέρμα της.

Σ' αυτό το βιβλίο, αναφέρομαι πολύ σε πράγματα που είπαν διάφοροι άνθρωποι. Όμως, δεν πρέπει να δεχτούμε ό,τι είναι γραμμένο εδώ, χωρίς να το αμφισβητήσουμε. Στην πραγματικότητα, αν είναι να πιστεύουμε κάθε λέξη που διαβάζουμε, καλύτερα να μην διαβάζουμε καθόλου.

Ένας φημισμένος ηθοποιός του Καμπούκι, που πέθανε πριν από πενήντα χρόνια περίπου, έλεγε: «Μπορώ να σας διδάξω τη χειρονομία που σημαίνει «κοιτάζω το φεγγάρι». Μπορώ να σας διδάξω την κίνηση μέχρι την άκρη του δαχτύλου σας που υψώνεται προς τον ουρανό. Όμως, από την άκρη του δαχτύλου σας ως το φεγγάρι, η ευθύνη είναι δική σας».

Σημειώσεις του Μεταφραστή

1. **Αλ (Halles):** Συνοικία στο πρώτο διαμέρισμα του Παρισιού, όπου παλιότερα γινόταν το χοντρεμπόριο τροφίμων. Μετά το 1969, η δραστηριότητα αυτή μεταφέρθηκε αλλού. Στο χώρο που έμεινε άδειος κατασκευάστηκαν, το 1979, ένα μεγάλο εμπορικό κέντρο (Forum des Halles), διάφορα δημόσια κτίρια και χώροι αναψυχής.
2. **Νο:** Ένα από τα τέσσερα είδη του παραδοσιακού ιαπωνικού θεάτρου, το οποίο έφτασε στην ακμή του τον 14ο αιώνα. Τα άλλα είδη είναι το Καμπούκι, το Κυογκέν και το Τζορούρι (ή αργότερα Αγιατσούρι). Το Νο είναι το σοβαρό θέατρο, έχει έντονα θρησκευτικό χαρακτήρα και χρησιμοποιεί μάσκες.
3. **Καμπούκι:** είδος παραδοσιακού ιαπωνικού θεάτρου με θέματα παρμένα από την ιστορία και την ποιητική λαογραφία, που χρησιμοποιεί έντονο μακιγιάζ. Αποτελεί εκλαΐκευση του θεάτρου Νο.
4. **Κυογκέν:** είδος παραδοσιακού ιαπωνικού θεάτρου. Πρόκειται για κωμική φάρσα με δούλους και εξωφρενικά επεισόδια, που παιζόταν αρχικά ως ιντερμέδιο στις παραστάσεις του Νο.
5. **Σαμισέν:** Μακρύ, τρίχορδο όργανο, το οποίο παράγει ήχους που αντανακλούν την ανθρώπινη φωνητική γκάμα.
6. **Σιντοϊσμός:** το σύστημα των αρχαίων θρησκευτικών πεποιθήσεων και πρακτικών της Ιαπωνίας, που αναπτύχθηκε πριν εισαχθεί ο βουδισμός και βασίζεται στη λατρεία των προγόνων και στη θεοποίηση των δυνάμεων της φύσης.

ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ από τις εκδόσεις ΚΟΑΝ

1. Η ΑΝΟΙΧΤΗ ΠΟΡΤΑ

Πήτερ Μπρουκ

2. ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΔΥΟ ΣΙΩΠΕΣ

Πήτερ Μπρουκ

3. ΝΗΜΑΤΑ ΧΡΟΝΟΥ Μια αυτοβιογραφία

Πήτερ Μπρουκ

4. ΘΕΑΤΡΟ. ΜΟΝΑΞΙΑ, ΔΕΞΙΟΤΕΧΝΙΑ, ΕΞΕΓΕΡΣΗ

Εουτζένιο Μπάρμπα

5. Η ΜΥΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΗΘΟΠΟΙΟΥ:

ΛΕΞΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΗΣ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑΣ

Εουτζένιο Μπάρμπα

6. Ο ΑΚΥΒΕΡΝΗΤΟΣ ΗΘΟΠΟΙΟΣ

Γιόσι Όιντα

7. ΘΗΣΑΥΡΟΙ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ ΝΟ

Ζεάμι

8. Ο ΒΥΣΣΙΝΟΚΗΠΟΣ

Αντόν Τσέχωφ, απόδοση Θωμάς Μοσχόπουλος

9. ΚΑΛΗΝΥΧΤΑ

Μαρία Σκαφτούρα

10. ΑΝΤΙΓΟΝΗ ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ (CD - ΒΙΒΛΙΟ)

Άρης Ρέτσος

11. Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ ΗΘΟΠΟΙΟΥ ΤΟΝ 20ο ΑΙΩΝΑ

Άλισον Χοντζ

12. ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΠΑΡΑΣΤΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

Θέατρο, Κινηματογράφος, Χορός *Πατρίκ Παβίς*

13. PLAYDANCING / ΧΟΡΟΠΑΙΧΝΙΔΙ

Diane Lynch Fraser / Όλγα Ζήση

14. ΣΑΡΑ ΚΕΙΝ / ΘΕΑΤΡΙΚΑ

Σάρα Κέιν

15. ΛΕΞΙΚΟ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΩΝ

Σ. Ροδαρέλλης, Ν. Ξένος

16. Ο ΦΥΛΑΚΑΣ ΤΩΝ ΧΑΛΙΚΙΩΝ

Sylvie Montlahuc, απόδοση Μαρία Φραγκή, Σοφία Σιδηροπούλου

17. Η ΥΠΟΚΡΙΤΙΚΗ ΑΝΕΥ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ

Ευδόκιμου Τσολακίδη

18. ΤΟ ΣΩΜΑ ΜΙΛΑ

Λόρνα Μάρσαλ

19. ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ

Αουγκούστο Μποάλ

20. ΕΠΤΑ Η ΟΚΤΩ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΘΕΑΤΡΟΥ

Ανατόλι Βασίλιεβ

21. ΤΟ ΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΩΜΑ

Ζακ Λεκόκ

22. ΕΘΝΙΚΟΣ ΥΜΝΟΣ / NATIONAL HYMN

according to Michael Marmarinos

23. ΡΟΜΕΟ + ΙΟΥΛΙΕΤΑ Η ΤΡΙΤΗ ΜΝΗΜΗ

Μιχαήλ Μαρμαρινός / THESEUM ENSEMBLE

24. ΙΚΕΤΙΔΕΣ

Μιχαήλ Μαρμαρινός / THESEUM ENSEMBLE / VEENFABRIEK

25. HOT SPOTS ΗΜΟΥΝ ΕΔΩ

Μιχαήλ Μαρμαρινός / THESEUM ENSEMBLE / RIMINI PROTOKOLL

26. 2004 Οδηγίες χρήσεως

Μιχαήλ Μαρμαρινός / THESEUM ENSEMBLE

27. ΧΟΡΟΣ / DANCE

ΕΓΧΡΩΜΟ ΛΕΥΚΩΜΑ & DVD

(σε συνεργασία με το Σωματείο Ελλήνων Χορογράφων.

Παρουσίαση 49 ομάδων και τρίλεπτα αντιπροσωπευτικά

στιγμιότυπα σε video)

28. Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΤΩΡΑ

Α. Μνουσκίν

29. ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΘΕΑΤΡΟΥ

Όσκαρ Μπρόκετ

30. ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΗΣ ΣΚΗΝΗΣ: Ο ΗΘΟΠΟΙΟΣ ΣΕ ΠΡΟΒΑ

Κωνσταντίν Στανισλάβσκι

31. Ο ΣΚΗΝΟΘΕΤΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΒΑ:

(συνεντεύξεις με τους μεγαλύτερους σκηνοθέτες

του 20ου αιώνα)

Μετάφραση Μάγια Λυμπεροπούλου

32. ΤΟ ΒΛΕΜΜΑ ΤΟΥ ΜΕΛΑΜΨΟΥ ΑΝΔΡΑ

Ιγνάθιο Δελ Μοράλ

33. Ο ΑΔΕΙΟΣ ΧΩΡΟΣ: Η ΣΚΗΝΗ ΧΩΡΙΣ ΟΡΙΑ

Πήτερ Μπρουκ