

«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.» ΠΗΤΕΡ ΜΠΡΟΥΚ

Ένας Γιαπωνέζος ηθοποιός και σκηνοθέτης που έχει δουλέψει κυρίως στη Δύση ως μέλος της θεατρικής ομάδας του Πήτερ Μπρουκ με έδρα το Παρίσι συνθέτει με μοναδικό τρόπο την παράδοση της Ανατολής, που επιζητεί τον ανώτατο βαθμού έλεγχο και ακρίβεια, με την ανάγκη του δυτικού ερμηνευτή-περφόρμερ να δημιουργεί χαρακτήρες και να εκφράζει έντονα και βαθιά συναισθήματα.

Σ' αυτή την πρακτική και συναρπαστική μελέτη για την τέχνη του ηθοποιού, γραμμένη μαζί με τη Λόρνα Μάρσαλ, ο Γιόσι Όιντα προσφέρει σε κάθε ερμηνευτή όλα τα βασικά εργαλεία που χρειάζεται για να εγκαταστήσει και να αναπτύξει την υποκριτική τέχνη. Ο τρόπος που αυτό πραγματοποιείται φέρει ένα πέπλο *αόρατου*. Ο Γιόσι Όιντα πιστεύει ότι, τη στιγμή που το κοινό *αντιλαμβάνεται* τη μέθοδο του ηθοποιού και «διαβάζει» με ευκολία την ερμηνεία του, το θαύμα της τέχνης πεθαίνει. Το κοινό δεν πρέπει ποτέ να «βλέπει» τον ερμηνευτή, παρά μόνο την ερμηνεία του. Απ' την αρχή ως το τέλος, στο βιβλίο αυτό, η Λόρνα Μάρσαλ περιγράφει, εξηγεί και σχολιάζει τη δουλειά και τις μεθόδους του Γιόσι Όιντα και μας βοηθάει να κατανοήσουμε τη μοναδικότητα του καλλιτέχνη και να μνησθούμε στη μαγική τέχνη του ηθοποιού.

ISBN 960789537-1



9 789607 895370

εκδόσεις **KOAN**, ΒΙΒΛΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ
www.koan.gr

ο Αόρατος Ηθοποιός
Γιόσι Όιντα και Λόρνα Μάρσαλ

ο Αόρατος Ηθοποιός

Γιόσι Όιντα και Λόρνα Μάρσαλ



Πρόλογος Πήτερ Μπρουκ



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 μηρού ενώνονται με την άρθρωση του ισχίου, στο πάνω μέρος του ποδιού, και στη συνέχεια να αφήσετε τη σκέψη σας να ακολουθήσετε αυτό το σημείο μέχρι το πάτωμα. Καταλήγεται 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 σχηματίζεται 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 «μακρυά» 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.

Αρχισα, 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 μια 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 συγκέντρωση που απαιτείται. Το κοινό δεν πρέπει ν' αντιλαμβάνεται ποτέ ότι συγκεντρωνόμαστε.

Από την άλλη, αν η συγκέντρωση 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 συγκέντρωσης του ηθοποιού χαλαρώσει, η ερμηνεία δεν στέκει. Όταν το «νήμα» παραμένει τεντωμένο, 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 «τεντωμένο 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 ναρκισσισμό 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 αστερί 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 στήτη και κατακόρυφη.

Στη συνέχεια στρίβετε όλο το σώμα σας κατά εκατόν ογδόντα μοίρες, και τοποθετείτε 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). Στρίβετε κατά εκατόν ογδόντα μοίρες, ούτως ώστε να βρεθείτε κατά τρία τέταρτα με πρόσωπο στο κοινό, στη διαγώνιο που καταλήγει στο προσκήνιο αριστερά. Τώρα, περάστε το δεξί σας πόδι πίσω, για να βρεθείτε στη διαγώνιο που καταλήγει στο προσκήνιο 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 «στέρεη»· 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 σηκωθεί. 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 σηκωθούμε, 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 σφιζουμε 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 τού 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-

μενη 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 μπορώ 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 άκαμπτος σαν δέντρο, αλλά μαλακός σαν νερό.

Δοκιμάστε την ακόλουθη άσκηση. Σταθείτε όρθιοι, ήρεμοι, απέναντι σ' έναν παρτεναίρ. Είστε χαλαροί και δεκτικοί. Ο συμπαικτης σας αποπειράται να σας κάνει να χάσετε την ισορροπία σας, δίνοντάς σας μικρές σπρωξιές στον αριστερό ή στο δεξί ώμο, στον δεξί 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, βιώθοντας, συγχρόνως, λιγότερη κόπωση.

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 αντανακλά την προσωπικότητα του. Ο ένας, για παράδειγμα, κουνάει πιο πολύ το δεξί χέρι από το αριστερό. Ο άλλος έχει τον αριστερό ώμο σκωμένο 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 γοητευτικές, 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 αντανακλά 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 εξετάζουν 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 στηρίζεται στο μπροστινό 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-

Ο Αόρατος Ηθοποιός

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 ευεργετήματα). 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.