

گفت و گو با شکیب شجره درباره فنون
وراه دروهای بازی خوب

کنش درون بازیگر مهم تر از واکنش بیرونی اوست

من کاملاً «خودم» را بلدم

سپیده عالم‌پناه: مهران مدیری در کارهای نمایش خانگی، معمولاً بازیگرانی که حضور اول در حوزه تصویر دارند را به سینما و تلویزیون معرفی می‌کند و در واقع می‌توان گفت که به نوعی آن‌ها را استعدادیابی می‌کند. در چند سریال نمایش خانگی او این اتفاق به شکلی افتاده و حالا در سریال «هیولا» با هنرمند جدید و با استعدادی روبه‌رو هستیم به نام «شکیب شجره». او سال‌های سال تئاتر کار کرده و در خارج از ایران به‌طور آکادمیک درس بازیگری خوانده است. در بازی او یک فرق عمده با بقیه بازیگران حال حاضر و خاص این پروژه وجود دارد که وی با تمرین و ممارست بر پایه متدهای متفاوت به این توانایی رسیده است؛ مواردی که کمتر بازیگری به آن‌ها نگاه دقیقی دارد مثل؛ تمرکز بر بدن، چگونگی بیرونی و درونی کردن تنفس به هنگام دیالوگ، ورزش‌های خاص و کنترل انرژی که هر کدام مبحثی جداگانه بر اساس متدی خاص است. او درباره چگونگی رسیدن به این متد خاص و کار با مهران مدیری در گفت‌وگویی مفصل با ماهنامه «صبا» حرف‌های تازه‌ای زد که حاصل این گفت‌وگو در ادامه آمده است.

شما تنفس و تاثیر نفس در فنون بازیگری را تدریس می‌کنید. در «هیولا» چقدر از آموزه‌هایی که خودتان در مورد تنفس به دست آورده‌اید استفاده کردید؟

به نظر من تنفس، شناسنامه انسان است یعنی از بدو تولد تا مرگ انسان، تنها چیزی که تغییر نمی‌کند تنفس است. به این دلیل که انسان از نظر فیزیکی تغییر می‌کند، از نظر چهره تغییر می‌کند، از نظر عقاید تغییر می‌کند و تنها چیزی که تغییر نمی‌کند تنفس انسان است. اگر وضعیت فعلی خود را نسبت به ۱۰ سال گذشته مقایسه کنید می‌گویید این من بودم که این کارها را انجام داده‌ام؟ چون همه چیز در انسان در تغییر و رو به تکامل هست، اما تنها چیزی که در انسان ثابت می‌ماند تنفس است. نفس تنها چیزی است که وارد بدن انسان می‌شود و از آن خارج می‌شود؛ تنها چیزی که انسان می‌تواند به آن اتکا کند. تنفس رابطی بین کالبد بیرونی انسان و کالبدهای درونی انسان هست و فیلسوفان می‌گویند از طریق تنفس هست که ما می‌توانیم وارد درون خودمان بشویم. تنفس را از طرق مختلفی انجام می‌دهم؛ از ژستوس‌های بدنی مختلفی که از یوگا، مدیتیشن و تای چی گرفته می‌شود و تمرین‌هایی که گورجیف فیلسوف روسی می‌داد، گرفته‌ام و برخی از تمرین‌هایی که ابداعی خودم هست را به آن اضافه کرده‌ام و استفاده می‌کنم. من از این ژستوس‌ها استفاده می‌کنم و تنفس را به صورت انرژی به جای جای بدنم انتقال می‌دهم که این انرژی در مسیر مکانیزم‌های مختلف حرکت می‌کند و احساسات مختلف را به حرکت درمی‌آورد.

و نتیجه آن در بازیگری به صورت اکت درمی‌آید.

بله؛ چیزی که ما به عنوان کنش سطحی یک بازیگر می‌بینیم نتیجه یک فرایندی است که طی می‌شود. صرفاً متکی بر این نیستیم که بخواهیم از تنفس استفاده کنیم، تنفس برای بیان یا هر چیز دیگری هم استفاده می‌شود که البته این کاری که من می‌کنم کمی برای مخاطبان ناآشناست، لذا من از این کار برای تولید انرژی استفاده می‌کنم. شکست شرطی شدن‌های ذهن را در پی دارد و در نتیجه تغییراتی درون انسان به وجود می‌آید.

چه خوب که در این مورد، مفصل توضیح دادید تا مخاطب ما با این قضیه بیشتر آشنا شود! اما نگفتید در «هیولا» از این متد چطور استفاده کردید.

از این متدی که شرح دادم برای شخصیتی که آن را در «هیولا» بازی کردم و خلق شخصیت‌های مختلف دیگر استفاده کردم. بدن همه انسان‌ها مدار انرژی مشخصی دارد. ما در زمینی زندگی می‌کنیم که نمی‌توانیم از انرژی الکترومغناطیس چشم‌پوشیم و انسان هم در این مدار زندگی می‌کند. من شکیب یک مدار انرژی دارم که شخصیت مرا تشکیل داده و «داوود بیژاکودیل» مدار انرژی خاص خودش و ریتم تنفسی خاص

ExpertSoft Trial Version

