

تجربه کنم چون ذهن و تنفس باهم رابطه مستقیم دارند. وقتی که تنفس قطع می شود ذهن هم از کار می افتد که در شرق به آن تنفس کیهانی می گویند. پاولف، روان شناسی است که می گوید اگر $B+A$ مساوی C شود من هر کدام را تغییر بدهم ناخودآگاه آن دیگری هم تغییر می کند. اگر ریتم تنفسی من باشخصیت «شکب» این چیزی است که الان می بینم و کسی که دونه است ریتم تنفسی که بر اساس آن استوار است ۱۰۰ درصد با یک هنرمند و مهندس و دکتر فرق دارد. اگر بتوانم ریتم تنفسی متفاوتی را امتحان کنم شرطی شدن های ذهنم تغییر می کند و انرژی هم بالطبع تغییر می کند. اگر دم و بازدم طولانی تری بگیرم ذهنم خاموش می شود و یک سری از عادت های پیش راز دست می دهد. بنابراین برای خلق یک کارا کتر به سمت ریتم تنفس آن کارا کتر می روم؛ تنفسی که به من کمک کند تا آن کارا کتر را خلق کنم که متناسب با آن ذهن و افکارش به وجود می آید. پس در نتیجه از تمرینات متد «همیم ترا» برای خلق شخصیتی که در «هیولا» هست استفاده کردم. متدهای دیگری هم هستند که خوب هستند و من به همه آن ها اشراف دارم. در استرالیا درس آن را خوانده ام، روی تمام آن متدها کار کرده ام و سیستم استانسلاوسکی را هم کار کرده ام اما در نهایت متد خودم را پیدا کرده ام و آن را ادامه داده ام چون معتقدم هر کسی متد خاص خودش را دارد.

در زمینه کنترل انرژی به کدام سبک قائل هستید؟ بازیگرانی که او را کت بازی می کنند و بازی های انفجاری دارند مثل حامد بهداد و نوید محمدزاده و... پیشتر می توانند انرژی را هم در خودشان هم در بیننده در دست تر کنترل یا منتقل کنند یا بازیگرهایی که سعی در بازی های درونی تری دارند؟ این کنترل انرژی تعریفش از نظر شما چه چیزی هست و کدام طیف از بازیگران را از نظر شکل بازی درست تر و در این بخش، بهتر می دانید؟

انرژی مبحثی است که در فیزیک هم به آن اشاره شده است و ماکروسکوپیک و میکروسکوپیک هم باهم فرق دارند. انرژی در کوانتوم فرق دارد. انرژی های بین هسته ای، انرژی کلاسیک که در فیزیک کلاسیک، نیوتن در مورد آن صحبت می کند و... باهم فرق دارند. درباره این که انرژی همیشه در حال حرکت است مبحث های مختلفی وجود دارند. انرژی در بدن انسان هم وجود دارد که حتی سه چهارم انرژی که در بدن من انسان وجود دارد تحت تاثیر جاذبه زمین است. این موضوعی که حال من بد است، حال من خوب است، احساس سبکی کردن، احساس سنگینی کردن، امیال جنسی و عواطف، همه و همه، تحت تاثیر جاذبه زمین است چه بسا که وقتی انسان از جو زمین خارج شود و بیرون برود دیگر این احساسات را یا ندارد یا کمتر دارد و این نشان می دهد که انرژی موجود است.

می کنم و الان در حال کار کردن پرکتیکال و تئوری هستم که در آمریکا و قاره های دیگر هم برگزار می شود.

در کار یک بازیگر کدام بیشتر به چشم می آید: تنفس و بیان، بدن یا زیبایی؟!

من به عنوان تماشاگر یا بیننده، اول از همه، کنش سطحی بازیگر را می بینم این که چه فرایندی در درون یک بازیگر طی می شود که این کنش سطحی به وجود بیاید و این کنش سطحی شامل اتفاق های وسیع و عمیقی است. بازیگر باید فرایندی را از درون طی کند تا به بیرون برسد مثلاً وقتی یک شیر گاز را باز می کنیم و وارد دو لوله مختلف می شود که جلوی یکی از آن ها توپ چهل تکه قرار داده ایم و جلوی آن یکی، توپ تنیس که این گاز آن ها را بساد می کند و جلوی آن ها یک دکمه است. این توپ ها به دکمه برخورد می کنند و از سطح بیرونی توپ چهل تکه حساب بیرون می آید. من به عنوان تماشاگر حساب را نگاه می کنم که متوجه می شوم از سطح توپ تنیس بیرون می ریزد و باز من به عنوان تماشاگر آن را نگاه می کنم این که چه اتفاقی در پس آن رخ می دهد رانمی بینم. به نظر من بازیگر آن چیزی هست که در پشت آن قرار دارد که شامل آگاهی، فرایند



کسی که بازیگر است برای هنر بازیگری جدا از بدن و بیان و عواطف و احساسات که همه جا تعریف

ExpertSoft Trial Version

و... معتقدم که بازیگر باید بتواند کار فیزیکی، کمدی و رئالیستی انجام دهد چون توانایی هایی دارد و می تواند بازی کند. اگر بتوانید توانایی کسب کنید و خودت را از این نظر به حد بالایی برسانید و در آنجا نگره دارید همه نوع نقشی را می توانید بازی کنید

زیبا باشد و کسی را مستقیم بیرون می آید درست باشد که این اتفاق بسیار رخ می دهد. چون انرژی درونی آن فرد زیاد بوده و به دلیل این که کاراکترش در آن نقش زیبا بوده صورت زشت آن بازیگر زیبا به نظر می رسد و همه انرژی در راستای آن نقش قرار می گیرد. به نظر من درون انسان مثل یک اقیانوسی است که بیان و بدن و زیبایی مثل یک موج کوچکی هستند که از این اقیانوس می آیند و فقط لمس می شود و تجربه می شود و بقیه به چشم نمی آید چون دیدنی نیستند.

تعبیر فیلسوفانه و خاصی بود، بگذریم. آقای شجره در قسمت های اول «هیولا» نقشی بازی کردید که تند تند دیا لوگ می گفتید که قطعاً تبحر می خواهد و بر گرفته از تنفس درست و شاید همین مدیریت تنفس و درون است که شما به آن اشاره کردید؛ چقدر طول کشید این ریتم تنفسی شکل بگیرد و تفاوت بازیگر دیگر با شما که این نقش را با وجود این متدها بازی کردید در چیست؟

هر انسانی یک الگوی تنفسی مشخص دارد که متناسب با آن بدن و مکانیزم بدنی اش شروع به حرکت می کند. برای مثال یک کارمند بانک را در نظر بگیرید در طول روز کاری اش بلند می شود، امضا می کند و... میزان تنفس و الگوی تنفسی که این فرد دارد و متناسب با آن، انرژی درون بدن او تنظیم می شود و این انرژی متناسب با کار آن فرد است. حالا من اگر الگوهای تنفسی متفاوت را تجربه کنم می توانم شخصیت های متفاوت را

خودش را دارد. کارکردهای تنفس و انرژی و خروجی هایی که بیرون می دهد از طریق «داوود بیژاکودیل» چیزی دیگر است و من از این متد برای خلق این شخصیت در «هیولا» استفاده کردم. در این موضوع باز خوردهای خوب و همین طور باز خوردهای بدی هم گرفتم هر چند که بیشتر باز خوردها، خوب بوده است.

جایی شنیدم که شما برای بازیگری تمرین روزانه دارید. تمرین روزانه شما شامل چه چیزهایی هست؟

یک نقاشی زاپنی روزی ۱۰-۱۲ ساعت نقاشی تمرین می کرد. روزی یک نفر از او می پرسد در حال حاضر که خودت استاد هستی برای چه این قدر تمرین می کنی؟ او گفت من اگر یک روز تمرین نکنم فقط خودم متوجه می شوم شاید تماشاگر و آدم های دیگر متوجه نشوند، اگر دو روز تمرین نکنم متخصصان این حوزه متوجه می شوند که چیزی کم است. اگر سه روز تمرین نکنم آدم های دیگر متوجه می شوند چیزی کم است. اگر چهار روز تمرین نکنم حتی عوام و کسانی که هیچ سرشته ای از نقاشی ندارند متوجه می شوند چیزی ناقص است. این حرف بسیار درستی است و اعتقاد من بر این است که هر کسی که شغلی را انتخاب می کند آن شغل نیاز به تمرین و یک سری چیزهایی دارد که انسان باید روی آن ها وقت بگذارد و تمرین کند. باید مثل یک پیانیستی که روزی ۲-۳ ساعت تمرین می کند تا انگشت آماده ای داشته باشد یا از نظر روحی آماده شود و از نظر توان نت خوانی آماده شود، تمرین کند و همیشه مهیا باشد. چون اولین روز بدون تمرین خودش متوجه می شود، دومین روز متخصصان و سومین روز... به همین ترتیب. تمرینی که من انجام می دهم بر اساس متد «همیم ترا» هست و با گروه تئاتر خودمان، هفته ای چهار روز، چهار تا شش ساعت تمرین می کنیم.

فکر می کنید این تمرین که شما در آن ممارست دارید همکاران جوان و هم رده شما هم همین قدر به آن اهتمام می ورزند؟

کسی که بازیگر است برای هنر بازیگری جدا از بدن و بیان و عواطف و احساسات که همه جا تعریف می شوند چیزهای مشخصی نیاز دارد مثل: حس ششم، آگاهی، فرا آگاهی و... معتقدم که بازیگر باید بتواند کار فیزیکی، کمدی و رئالیستی انجام دهد چون توانایی هایی دارد و می تواند بازی کند. اگر بتوانید توانایی کسب کنید و خودت را از این نظر به حد بالایی برسانید و در آنجا نگره دارید همه نوع نقشی را می توانید بازی کنید. به نظر من، مادو دسته بازیگر داریم؛ یک سری آن هایی که بازی می کنند که بازیگران بزرگی هستند و یک سری از بازیگران هستند که خلق می کنند و خلق شان جاودانه و ماندگار می شود و این نیازمند تمرین و ممارست های زیاد است. منظورم از تمرین، همین هایی هست که گفتیم، چون خودم چند سالی است که آواز کار می کنم، روی بدن کار