

نگارش به مثابه سلوک

جلسه ی ۶

آقای منصور براهیمی ۹۴/۹/۱۰

استاد: بعضی از تمرین ها را برخی مربیهای بازیگری اضافه کرده اند اما من فکر کنم اصرار دارد خانم هرینگ که اضافه نمی کند می گویند یوگا مبنای خوبی است برای شروع اما ما باید برسیم به این امر محال و سعی کنیم برنامه ها را بررسی کنیم و آگاهی بدنی صد چندان باشد و این تمرینات هم، این نوع تمرینهایی که ارائه می شود اگر در خانه انجام می دهید بروید در آن شرایط بدنی خودتان هر تمرینی که زانو هایتان درد می کند یا به هر عنوان به بدنتان فشار وارد می شود انجام ندهید این اصل کلی تمام تمرینهاست چون بعضی ها می گویند زانو درد دارند شاید اصلاً نتواند این را انجام دهد شما را از تمرینهای مثلاً ابتدایی شروع کنید بعد کم کم تبدیلش کنید به یک مثلاً حرکات سخت مثلاً این یک پیشنهادی است که مربیهای بازیگری می کنند تمرین در واقع این است می گوید روی زمین زانو بزنید سعی کنید زدن پاها راحت باشد توی همه ی مراحل و هر تمرینی باید راحت باشید دردی احساس کردید آن تمرین را قطع کنید وقتی زانو زدید شصت پایتان را لمس کنید حالا هر جور دوست دارید لمس کنید آنجا که زانو زدید راحت باشد انگشتهای شصت پایتان را لمس کنید این باعث می شود بدن کاملاً ایست بهتری پیدا می کند به همین حالت که در واقع زانو زدید آرام به نحوی که خودتان احساس می توانید بکنید تا آخرین مهره ی ستون فقرات می توانید احساس کنید این تمرین باید بدون فشار باشد در همین حال شما نفس را به درون می کشید یعنی دم را دارید بازدم ندارید اتفاق بدی که می افتد نفس علاوه بر قفسه ی سینه اگر این دم و بازدم را خیلی آرام انجام بدهند بر می گردد به ایست قبلیتان طبعاً بازدم هست یعنی همین که جلو می روید دم و بعد بازدم اتفاقی که قاعدتاً باید بیفتد منهای آگاهیتان بر ستون فقرات اینکه نفس البته در سینه و پهلوها و جاهای دیگر هم باز باشد گسترده می شود تنفس کمی نفس را عمیقتر کنید بیشتر احساس خواهید کرد

هنرجو: همینطور وقتی جمع می شویم روی دیارایفمان جمعتر می شود

استاد: خوب چون جمعتر می شود قفسه ی سینه هوا می رود روی پهلوها و این را احساس می کنید این حالتی است که یک مقدار متفاوت است با تنفس دیارام در تنفس دیارام می گویند چون معمولاً خانها عادتاً با سینه نفس می کشند دیارافرام امکان به اصطلاح اکسیژنی که هوایی که می گیرید خیلی بیشتر می شود و بدن به شما اجازه می دهد که نفس خیلی بیشتری بگیرید این تمرین را در سکوت و راحت انجام دهید و بگذارید این کار کاملاً بر همه ی اندامهایتان آگاه باشد و نفسی که می گیرید

این تمرین لگن گامها و پاشنه ها را باز می کند و تنفس عمیق به سمت پشت بدن آگاهی شما را بالاتر می برد موقعیت آسایش بخش است و تنش و خستگی را از بدن دور و کمک می کند ذهنتان آرامش یابد و با خود واقعیتان صمیمی و مهربان شوید ادامه ی تمرینی که من اضافه کردم در واقع به این شکل است یک وضعیت راحت را برای خودتان انتخاب کنید چون ممکن است تمرین طول بکشد می توانید روی صندلی یا می توانید روی زمین باشید هر چه پا بیشتر به زمین یعنی وضعیت را حتی اگر طول کشید خستگی بدنی عارض نشود برای شما ممکن است در تمرین چشمانتان باز باشد این با خود شماست اگر خیلی مایلید با تمرکز بیشتری تمرین را انجام می دهید می توانید چشمانتان را ببندید یعنی آن چشم با شماست که سعی کنید وضعیت بدنیتان خیلی راحت باشد شما فرض کنید در همین فرمی که الان هستید منظورم قالبی است که جسماً هستید مثل انسانی که یک تکه یخ هستید طبعاً این شکل نیستید که همین شکلی را دارید که الان دارید یک تکه یخ هستید در آفتاب قرار گرفته اید آفتاب کم کم شما را آب می کند و واقعاً مبدل می شوید از یخ به آب ممکن است مقاومتهایی هم داشته باشد نه با خود شماست اما چاره ای نیست یخها آب می شود هر وضعیت جدیدی که پیدا می کنید بگذارید راحت پیدا کید و اجازه دهید که بدنتان به این فرایند آب شدن یخ در واقع بپیوندد اجازه دهد که این فقط روی دهد در بدن همین. شما آرام آرام آب می شوید این حتی میزان آرام آرام آب شدن دست خود

شماست قاعدتاً وقتی به آب تبدیل می شوید دیگر هیچ گرفتگی نباید در بدن باشد برای آب گرفتگی که معنا ندارد اگر در مقابل آب شدن مقاومت داشتید چه احساس می کنید احساس نمی کردید این مقاومتها بی فایده بود آب بودن هم خودش بد نیست حالا اگر دوباره هوا سرد شود و یخ بزنید آیا در مقابل یخ زدن مقاومت می کنید؟ با همین آگاهی جسمی که دارید آرام بلند شوید بنشینید برای نگارش به زبان اول شخص با هم حسی کامل این هم بحث امروز ما هم حسی است این بار سعی نکنید که ما مخاطب را هم حس کنید با یک تکه یخ اما خودتان را هم حس کنید با یک تکه یخ و درواقع زندگی تکه یخ را توصیف کنید من نمی گویم روزها ممکن است همین اتفاق برایش بیفتد هر آنچه که فکر می کنید که اگر شما باشید آن زندگی نامه را جذاب می کند در واقع شما دارید زندگینامه ی تکه یخ را می نویسید از زبان اول شخص باشید متن شما من باشد و من شما همان تکه یخ شما سعی کنید تا حد ممکن هم حسی خودتان را با تکه یخ من خودتان را باور کنید این من واقعاً یک ذهن انسانی که در مورد چیز دیگری دارد می نویسد نیست واقعاً همان تکه یخ می توانید به هر آنچه که در کلاس تجربه کردید فکر کنید به مخاطراتش به اعتبارش به فروتنیش به کنجکاویش با توجه به وقتمان قصد داریم متنها را بخوانیم ما سنگ محکهایمان را خانم هرینک که می گوید سنگ محک اینکه چه مقدار الان کوچکترین چیزی هم حسی ما را بر می انگیزد یعنی احساس ما با یخ به مخاطب به کسی که دارد می شنود اینها را پیوند پیدا می کند و ما واقعاً با احساسش یکی می شویم سنگ محک ما این است در حالی که ما موقع نوشتن از شما خواستیم که به این فکر نکنید چه جوری می توانیم مخاطب را بر انگیزیم به این فکر کنید که چقدر خودتان هم ذات پنداری احساس می کنید با این قطعه ی یخی اینها کاملاً دو تا حس متفاوت است مثل کسی که به جای اینکه اشک مردم را در بیاورد بیشتر اذیت می کند تا اینکه واقعاً اشک کسی را در بیاورد این دقیقاً مثل نویسنده ای است که سعی می کند احساسات مخاطب را برانگیزد تا اینکه سعی کند احساسات خودش را سامان دهد حالا من در مجموع می خواهم بگویم به این شکلها توجه بکنید اینها در تا مکانیزم متفاوت است ما الان چون داریم می شنویم داریم می گوئیم که ما واقعاً ما با او همراه شده ایم اصلاً میزان هم حسی هم درجات متفاوتی دارد ابتدایی ترینش این است ما توجهمان جلب می شود دوست داریم بگوئیم پس چه شد مثلاً این یک هم حسی خیلی سطح اول ابتدایی و اولیه است یک جاهایی خطرهایی احساس می کنید اینها هم کاملاً همدرد می شود اینها خیلی عمیقتر از همه است پس یک توجهاتی دارد همین که توجه ما را جلب می کند برای نگارش آنی به این شکل فکر کنم می تواند مورد بحث ما باشد واقعاً توجه ما را جلب می کند بهتر است از همین جا نگارش را شروع کنیم شما هم همین جا شروع کنید می ترسم نرسیم