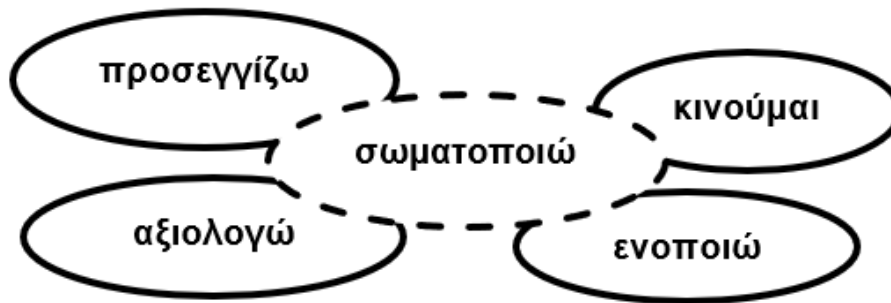


ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΠΑΔΟΧΑ

Σωματική μεθοδολογία στην κινησιολογική πράξη των ηθοποιών



Η παραπάνω εικόνα σχηματοποιεί τα βασικά εμπειρικά βήματα της μεθοδολογίας που εισάγω ως βάση της υποκριτικής προσέγγισης Somatic Acting Process® (Σωματική Διαδικασία Δράσης).¹ Με αυτά διαπνέεται η διδασκαλία μου προς ηθοποιούς, με κύριο προσανατολισμό την κινησιολογική τους έκφραση, ο τρόπος που διαμορφώνω ή υποστηρίζω τη διαδικασία της πρόβας ως σκηνοθέτης/κινησιολόγος, όπως και η ακαδημαϊκή έρευνά μου ως πρακτική ερευνήτρια. Προτού επιστρέψω σε μια περιεκτική σύνοψη του περιεχομένου της εικόνας για τον σκοπό αυτού του εισαγωγικού σημειώματος, θα ήθελα να ξεκαθαρίσω πώς προσεγγίζω την εμπειρική έννοια της σωματοποίησης των ηθοποιών. Επηρεασμένη από μια συγκεκριμένη ομάδα πρακτικών κίνησης που ονομάζονται somatics,² συμπεριλαμβανομένων των Alexander Technique (Τεχνική Αλεξάντερ) και Feldenkrais Method (Μέθοδος Φελντενκράις), αναπροσαρμόζω τη λέξη σώμα (soma) και τα παράγωγά της με τρόπο που εκφράζει όχι μόνο φυσικές αλλά και εσωτερικές εκφάνσεις. Αυτήν την εννοιολογική τροποποίηση στα somatics την έχω εμπνευστεί από τον Αμερικανό καθηγητή φιλοσοφίας και κίνησης Thomas Hanna, ο οποίος επαναχρησιμοποίησε την ελληνική λέξη soma για να υπογραμμίσει τη σημασία του βιωματικού και ολιστικού σώματος σε αντιπαράβολή με το σώμα ως αποστασιοποιημένο αντικείμενο.³

¹ Η επίσημη διαμόρφωση αυτής της πρακτικής ξεκίνησε στη διδακτορική μου έρευνα με την υποστήριξη πλήρους υποτροφίας από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) (βλ. Christina Kapadocha, «Being an Actor/Becoming a Trainer: The Embodied Logos of Intersubjective Experience in a Somatic Acting Process», διδ. διατριβή, Royal Central School of Speech and Drama, University of London 2016 [<https://ethos.bl.uk/OrderDetails.do?uin=uk.bl.ethos.720922>]).

² Βλ. Martha Eddy, *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*, Intellect Ltd., Wilmington 2016.

³ Thomas Hanna, *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*, Holt, Rinehart and Winston, Νέα Υόρκη 1970, σ. 35.

Στην πρακτική μου αναπτύσσω περαιτέρω αυτήν τη μετάβαση υπογραμμίζοντας την ανάγκη αναγνώρισης της σωματικής διαφορετικότητας, όπως βιώνεται στην ποικιλόμορφη συνύπαρξη μεταξύ ηθοποιών-δασκάλων-σκηνοθετών/κινησιολόγων. Προς αυτήν την κατεύθυνση φέρνω σε αλληλεπίδραση διαδραστικές μεθόδους από τις σύγχρονες πρακτικές somatics Body-Mind Centering® (BMC®) και Authentic Movement με θεωρίες διποκειμενικής ενσωμάτωσης.⁴ Σκοπός μου είναι να αναθεωρήσω λογοκεντρικά στοιχεία στην εκπαιδευτική και καλλιτεχνική διαδικασία με ιδιαίτερη έμφαση στην ηγεμονία του κειμένου, της γλώσσας και της νοητικής ανάλυσης ως πρωταρχικής ή ομογενοποιημένης αντίληψης. Πιο συγκεκριμένα, τον «χάρτη» της μεθοδολογίας μου (βλ. την εικόνα στην αρχή του άρθρου) τον έχω εμπνευστεί από τον δυναμικό διάλογο μεταξύ της διαδικασίας ενσωμάτωσης στο BMC® της Bonnie Bainbridge Cohen⁵ και του ακαδημαϊκού μοντέλου Πρακτική ως Έρευνα (Practice as Research) ή πράξις (praxis) ως «θεωρίας εμπλεκόμενης στην πρακτική» του Robin Nelson.⁶ Κάθε βήμα αντικατοπτρίζει την προσωπική εμπειρία (χρήση πρώτου προσώπου) και παρούσα συμμετοχή (χρήση ενεστώτα) κάθε ηθοποιού, δασκάλου ή σκηνοθέτη/κινησιολόγου στη συνύπαρξη που απορρέει κατά τη διάρκεια μιας εκπαιδευτικής και δημιουργικής θεατρικής πράξης. Τα βήματα δεν ακολουθούν συγκεκριμένη ιεραρχία αλλά εμπνέουν μια συνεχή ροή δυναμικής σύνδεσης μεταξύ κίνησης, γλώσσας και αντίληψης με πυρήνα τη σωματοποίηση κάθε ηθοποιού. Συνοπτικά, αυτό που προκύπτει όταν –για παράδειγμα– οι ηθοποιοί δουλεύουν με δραματικό κείμενο, είναι τα παρακάτω βήματα:⁷

προσεγγίζω: ανάλογα με το είδος του δραματικού κειμένου, διαμορφώνω την πρώτη επαφή με το έργο ως σωματικό «οδηγό». Αν το κείμενο ακολουθεί μια αφηγηματική δομή διαβάζω την εξέλιξη της ροής του ως ιστορία. Αντί να ξεκινήσω από μια μορφή νοητικής ανάλυσης, αρχικά προσανατολιζομαι σε στοιχεία όπως δεδομένες σωματικές δράσεις και σχέσεις μεταξύ δραματικών ρόλων (εάν υπάρχουν). Παράλληλα, ενεργοποιώ τη φαντασία μου με τη διαμόρφωση εικόνων και μεταφορών που είτε δίνονται στο κείμενο είτε συνοδεύουν την εμπειρία της ανάγνωσης.

κινούμαι: εξερευνώ την πρώτη «συνάντηση» μεταξύ της κινησιολογικής μου αντίληψης και του δραματικού κειμένου ως «οδηγού», αναγνωρίζοντας ότι μια

⁴ Στο πώς για παράδειγμα διαπλέκω Authentic Movement και θεωρίες διποκειμενικής ψυχανάλυσης στην υποκριτική διδασκαλία και ως ηθοποιός βλ. Christina Kapadocha, «Towards Witnessed Thirdness in Actor Training and Performance», *Theatre, Dance and Performance Training*, τμ. 9, τχ. 2 (2018), σ. 203-216.

⁵ Bonnie Cohen-Bainbridge, *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, Contact Editions, Northampton 2012, σ. 157.

⁶ Robin Nelson, *Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances*, Palgrave Macmillan, Houndmills, Basingstoke, Hampshire και Νέα Υόρκη 2013, σ. 16.

⁷ Παραλληλισμοί μπορούν να γίνουν με το πώς ο Jean Benedetti συνοψίζει τη διαδικασία προσέγγισης του ρόλου με βάση τις διδασκαλίες του Konstantin Stanislavski (βλ. Jean Benedetti, *Stanislavski: An Introduction*, Methuen Drama, Λονδίνο 2008, σ. 41).

εξωτερική πηγή δημιουργίας συναντά την προσωπική και διαπροσωπική μου εμπειρία. Μπορεί να συγκεντρώνομαι στο όλον του έργου, την εξέλιξη ενός ρόλου ή σε συγκεκριμένες σκηνές. Σε αυτό το βήμα χρησιμοποιώ ως κινησιολογικό «χάρτη» την εμπειρική ανατομία (experiential anatomy) διαφορετικών συστημάτων, όπως σκελετός, μύες και όργανα, και μοτίβα ανάπτυξης της κίνησης (developmental movement) όπως η σχέση μεταξύ κινησιολογικής έκφρασης και αναπνοής. Για παράδειγμα, πώς η κίνηση του σκελετού μου και οι κλειδώσεις μου υποστηρίζουν την κινησιολογική δομή και άρθρωση ενός ρόλου; Πώς η εμπειρική σύνδεση μεταξύ της αναπνοής και της «κυτταρικής αναπνοής» ως κίνησης ολόκληρου του σώματος μπορεί να υποστηρίξει τη φωνητική και γλωσσική αντίληψη του κειμένου;

σωματοποιώ: σε αυτό το βήμα μεταβαίνω από τη διερευνητική κινησιολογική εμπειρία στη σωματοποίηση του αντικειμένου της σπουδής μου. Αντιλαμβάνομαι ότι μεταβαίνω στη σωματοποίηση όταν δεν αισθάνομαι κάποια απόσταση μεταξύ του κειμένου ως εξωτερικού «οδηγού» και της εσωτερικής εμπειρίας που διαμορφώνεται με την εξέλιξη της κίνησής μου. Οι πιο τεχνικές δομές κίνησης αρχίζουν να απελευθερώνονται σε αυτοσχεδιασμό. Αυτή η απελευθέρωση δεν σημαίνει απουσία δομής, μιας και χρειάζεται να διατηρώ την αντίληψη της εξέλιξης της κινησιολογικής μου έκφρασης. Ωστόσο τώρα οι δομές είναι πιο «ρευστές».

αξιολογώ: επαναφέρω στην αντίληψή μου τα στοιχεία που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εξερεύνησης. Τι ανακάλυψα; Τι με βοήθησε; Τι θα ήθελα να εξερευνήσω παραπέρα για την εξέλιξη της διαδικασίας; Τι νέα γνώση προκύπτει αν επανέλθω στο δραματικό κείμενο με γνώμονα την εμπειρική σπουδή μου; Σε αυτό το βήμα ιδανικά γίνεται σαφές πως δεν υπάρχει διάσταση μεταξύ της νοητικής και κινησιολογικής μου εμπειρίας. Στη διαδικασία της πρακτικής έρευνας αυτό είναι και το βήμα κατά το οποίο προκύπτει διάδραση με συμπληρωματικές θεωρητικές ιδέες. Ο όρος που εισάγω προκειμένου να δώσω έμφαση στην αντίληψη του λόγου των ηθοποιών όχι μόνο ως διανοητική και λεκτική αλλά και ως σωματική, δυναμική και πολλαπλή εμπειρία είναι η έννοια «σωματικός λόγος» (somatic logos).⁸ Προέκυψε μέσω της επιρροής των ιδεών του Maurice Merleau-Ponty στον τομέα της φαινομενολογίας και πιο συγκεκριμένα

⁸ Στη διδακτορική μου διατριβή ο όρος ξεκίνησε ως «embodied logos». Αναλύω την περαιτέρω εξέλιξη σε «somatic logos» στο κεφάλαιο «Somatic Logos in Physio-vocal Actor Training and Beyond» της συλλογής *Somatic Voices in Performance Research and Beyond*, που επιμελήθηκα ως μέρος της σειράς Routledge Voices Studies (Λονδίνο 2020, σ. 155-168). Μέσω του παρακάτω συνδέσμου μπορείτε να βρείτε πληροφορίες και να παρακολουθήσετε τις βιντεοσκοπημένες δραστηριότητες ενός διήμερου συμποσίου που οργάνωσα ως μέρος της συγγραφής του βιβλίου τον Ιούλιο του 2019 στη σχολή East 15 Acting School του Λονδίνου: <https://www.chasevle.org.uk/archive-of-training/archive-of-training-2019/somatic-voices/>

ήταν αποτέλεσμα έμπνευσης από την ανάλυση του λόγου ως ενσωματωμένης «σάρκας» (flesh) στις θεωρίες του.⁹

ΕΝΟΠΙΩ: ολοκληρώνω έναν κύκλο διαδικασίας έχοντας τη δυνατότητα να συνδέσω τα ευρήματά μου κατά τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να μπορώ να συνθέσω επιλογές προς το «στήσιμο» μιας σκηνης και τη σωματοποίηση ενός ρόλου ή να οργανώσω τη βάση για μια επόμενη εξερεύνηση/πρόβα. Ενοπιώ δεν σημαίνει καταλήγω αλλά σωματοποιώ την αντίληψη της δημιουργίας ως δυναμικής διαδικασίας, είτε εκπαιδευτικής είτε προς τη δομή μιας παράστασης.

Κλείνοντας αυτό το σημείωμα, θα ήθελα να προσκαλέσω τον καθένα από εσάς ως αναγνώστη να εξερευνήσει τα παραπάνω βήματα όπως τα αντιλαμβάνεται μέσω της προσφερόμενης συνοπτικής πρακτικής. Η ουσία είναι πως η δεδομένη μεθοδολογία βρίσκει υπόσταση μόνο μέσω προσωπικής εμπειρίας. Θα μπορούσατε να αντικαταστήσετε το δραματικό κείμενο με οποιονδήποτε «οδηγό» έμπνευσης προς εξερεύνηση και ενοποίηση του δικού σας σωματικού λόγου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Benedetti Jean, *Stanislavski: An Introduction*, Methuen Drama, Λονδίνο 2008.
- Cohen-Bainbridge Bonnie, *Sensing, Feeling, and Action: The Experiential Anatomy of Body-Mind Centering*, Contact Editions, Northampton 2012.
- Eddy Martha, *Mindful Movement: The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action*, Intellect Ltd., Wilmington 2016.
- Hanna Thomas, *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*, Holt, Rinehart and Winston, Νέα Υόρκη 1970.
- Kapadocha Christina, «Being an Actor/Becoming a Trainer: The Embodied Logos of Intersubjective Experience in a Somatic Acting Process», διδ. διατριβή, Royal Central School of Speech and Drama, University of London 2016.
- _____, «Towards Witnessed Thirdness in Actor Training and Performance», *Theatre, Dance and Performance Training*, τμ. 9, τχ. 2 (2018), σ. 203-216.
- _____, «Somatic Logos in Physio-vocal Actor Training and Beyond», στο: Christina Kapadocha (επιμ.), *Somatic Voices in Performance Research and Beyond*, Routledge, Λονδίνο 2020, σ. 155-168.
- Merleau-Ponty Maurice, *The Visible and the Invisible*, μτφ. Alphonso Lingis, Northwestern University Press, Evanston 1968.
- Nelson Robin, *Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances*, Palgrave Macmillan, Houndmills, Basingstoke, Hampshire και Νέα Υόρκη 2013.

⁹ Βλ. Maurice Merleau-Ponty, *The Visible and the Invisible*, μτφ. Alphonso Lingis, Northwestern University Press, Evanston 1968.