

---

# رمزگشایی از یک تناقض (چگونگی تبلور یوگای کلاسیک و مدرن در تئاتر گروتفسکی)

عاطفه حسینی | کارشناس ارشد رشته کارگردانی، دانشگاه تربیت مدرس

مهدی حامد سقاییان | استادیار دانشکده هنر، دانشگاه تربیت مدرس

---

## چکیده:

گروتفسکی در زمینه آموزش بازیگر و همچنین آثار نمایشی که تولید کرده، از مفاهیم کلاسیک و مدرن یوگا استفاده کرده است، مفاهیمی هم‌چون: نمایش به‌مثابه فرارفتن از خویشتن، شکستن مقاومت بازیگر، فرایند نظم و هبه، پالایش روحی که منجر به تربیت بازیگر مقدس می‌شود، فقر و غنا که در رد تئاتر معمول و غنی از کاستی‌ها و پذیرش تئاتر بی‌چیز تبلور پیدا کرده است و تداعی‌های فردی که همه برگرفته از آموزه‌های یوگای کلاسیک و مدرن هستند مسأله اصلی در این پژوهش آن است که پرژوی گروتفسکی در فرایند آموزش بازیگران خود و نیز اجرای نمایش‌های صحنه‌ای چگونه از آموزه‌های یوگا بهره گرفته است. هم‌چنین در این مقاله تلاش می‌شود به این تناقض پاسخ داده شود که چرا گروتفسکی باوجود استفاده از یوگا از آن انتقاد کرده است؟ در نتیجه‌گیری مقاله این‌گونه آمده: با تطبیق مفاهیم یوگای کلاسیک و مدرن با نظریات گروتفسکی در زمینه بازیگری و تئاتر و هم‌چنین بررسی جزئیاتی از تناقض موجود پیرامون استفاده گروتفسکی از یوگا در بازیگری، آشکار می‌شود تئاتر قالبی است که در آن بخشی از باورهای گروتفسکی درباره چگونه زیستن از دریچه‌ی یوگا تبلور یافته و این جمله گروتفسکی «یوگا برای بازیگر نامناسب است» تنها پوششی است که حقیقت تئاتر وی را دربر گرفته است تا از گزند آسیب‌های زمانه به دور ماند.

واژگان کلیدی: پرژوی گروتفسکی، تئاتر آزمایشگاهی، تئاتر بی‌چیز، یوگای کلاسیک، یوگای مدرن

یرژی گروتفسکی<sup>۱</sup> (۱۹۳۳-۱۹۹۹)، به‌عنوان یکی از فعالان حوزه آموزش بازیگری در قرن بیستم، با راه‌اندازی تئاتر آزمایشگاهی<sup>۲</sup>، خود را وقف پژوهش در حیطه تئاتر کرد. آشنایی وی با فرهنگ و هنر شرقی به‌ویژه هندویسم، تأثیر به‌سزایی در شکل‌گیری دیدگاه‌های این هنرمند در عرصه آموزش بازیگری داشته‌است رویدادهایی هم‌چون: پرورش گروتفسکی در دامن مادری که مذهب هندوئیسم<sup>۳</sup> داشت، مطالعه کتاب *جست‌وجو در راز هند*<sup>۴</sup> که یرژی نوجوان را شیفته اسرار هندوئیسم کرد تا جایی‌که گروتفسکی در سنین جوانی بارها به هند سفر کرد. هم‌چنین تجربه شاگردی نزد اساتید یوگا هم‌چون فرانسیس توکارز<sup>۵</sup> که هر یک به‌نوبه‌ی خود در شکل‌گیری شخصیت وی مؤثر بوده‌اند. وی بعدها با روش‌های بازیگری شرقی و غربی مانند سیستم بازیگری استانیسلاوسکی<sup>۶</sup> و تئاتر نوی<sup>۷</sup> ژاپن آشنا می‌شود، تئاتر در یچه‌ای بود تا او بتواند در احساسات و روان آدمی و ارگانسیم (طبیعت) انسانی تعمق و پژوهش کند. در این مقاله سعی می‌شود به روش توصیفی - تحلیلی، به این پرسش‌های اساسی پاسخ داده شود که: ۱- گروتفسکی چگونه با یوگا آشنا شده و تجارب او در این زمینه، بر شکل‌گیری شیوه آموزش بازیگری وی چه تأثیری گذاشته است؟ ۲- چه عناصر مشترکی بین آموزه‌های یوگا و شیوه آموزش بازیگری گروتفسکی وجود دارد؟ هم‌چنین در این پژوهش تلاش می‌شود این تناقض رفع شود که چرا گروتفسکی با وجود استفاده از یوگا در تمرینات بازیگری، اذعان می‌دارد که یوگا برای بازیگران نامناسب است؟ لازم به یادآوری است پژوهش در این زمینه برای اولین بار در کشورمان صورت می‌گیرد. منابع تحقیق متشکل از مطالعات کتابخانه‌ایی و اینترنتی و نیز تجربیات نگارندگان این مقاله در زمینه آموزش بازیگری و برگزاری کارگاه‌های آموزشی یوگا است.

### زمینه تحقیق

شماری از اساتید آموزش بازیگری هم‌چون استانیسلاوسکی، یوجینو باربا<sup>۸</sup>، میخائیل چخوف<sup>۹</sup> و گروتفسکی در شیوه آموزش بازیگری خود از آموزه‌های یوگا استفاده کرده‌اند. گروتفسکی ضمن بهره‌گیری از یوگا، درمی‌یابد این تمرینات در عین‌این‌که مکمل خوبی برای ارتقای توان جسمی و ذهنی بازیگر هستند اما مشکلاتی نیز برای بازیگر به‌وجود می‌آورند. در این‌باره چرکاسکی<sup>۱۰</sup> پژوهشگر روسی، ضمن ارایه مستنداتی در باره استفاده استانیسلاوسکی از یوگا در آموزش بازیگری، به گروتفسکی نیز اشاره کرده و می‌نویسد: « یرژی گروتفسکی نیز بعد از استانیسلاوسکی سعی کرد از یوگا در بازیگری استفاده کند اما او در بهره‌گرفتن از یوگا به مشکلی برخورد. گروتفسکی از بررسی متون اصلی و کهن هندی دریافت که هدف نهایی یوگا، نیروانا<sup>۱۱</sup> یعنی رسیدن به آرامش ابدی است. گروتفسکی از نیروانا به ماندن در "تعطیلات بزرگ مرگ" یاد کرد که با هدف تئاتر

مغایرت دارد». (چرکاسکی، ۱۳۰۱۲: ۱۳) متون کهن یوگا حاوی چه مفاهیمی هستند که گروتفسکی آن‌ها را مغایر با اهداف تئاتر می‌شمارد؟ تمریناتی که در تئاتر گروتفسکی به کار گرفته می‌شود، متعلق به کدام نوع یوگا است؟ وقتی شیوه آموزش گروتفسکی را بررسی می‌کنیم پی می‌بریم، که وی بازیگری را جریانی جسمانی - روانی برشمرده، هم‌چنان‌که سیستم بازیگری استانیسلاوسکی نیز بر همین اساس استوار است. زاوادسکی<sup>۱۲</sup> استاد گروتفسکی در آکادمی هنرهای نمایشی روسیه (گیتیس)<sup>۱۳</sup> می‌گوید: «شبهات مرموزی بین طرز کار گروتفسکی جوان با شیوه کار استانیسلاوسکی وجود داشت». (هاج، ۱۳۸۹: ۳۱۳) در تأیید وی توماس ریچاردز<sup>۱۴</sup> همکار گروتفسکی که از سال ۱۹۸۵ به گروه او پیوست در کتاب خود تحت‌عنوان در کار با گروتفسکی روی حرکات جسمانی می‌نویسد: «پژوهش‌های گروتفسکی ممکن است به اشتباه، هنری وحشی و بی‌ساختار قلمداد شود که بازیگران در آن خود را روی زمین پرتاب می‌کنند، فریاد می‌زنند و به کاتارسیس می‌رسند گویا رابطه‌ی او و پیوندش با استانیسلاوسکی کاملاً فراموش شده است». (ریچاردز، ۱۳۸۷: ۲۵) با این که استانیسلاوسکی و گروتفسکی، استفاده از تمرینات یوگا را برای آماده‌سازی بازیگر پیشنهاد داده‌اند اما اغلب پژوهشگران مانند شکر<sup>۱۵</sup> و شومیت میتر<sup>۱۶</sup> به اشاره غیرمستقیم در این باره بسنده کرده و به تأثیر آموزه‌های یوگا بر شکل‌گیری شیوه بازیگری آن‌ها نپرداخته‌اند، شیوه‌ایی که در آن حفظ ارتباط و هماهنگی بین ذهن و جسم بازیگر جوهر اصلی به‌شمار می‌آید، یافتن علل این نوع برخورد با کار گروتفسکی و استانیسلاوسکی، ضرورتی است که باید به آن پرداخته شود. در این باره چرکاسکی از سانسور حاکم بر حکومت‌های کمونیستی اتحاد جماهیر شوروی و لهستان پرده برمی‌دارد که سبب شد استانیسلاوسکی و گروتفسکی در مورد استفاده از واژگان یوگا به خودسانسوری روی آورند<sup>۱۷</sup>. در تأیید او می‌توان به سخنان گروتفسکی که در مراسم بزرگداشت وی در ۲۱ مارس ۱۹۹۹ پخش شد اشاره کرد. این سخنان، کلید واژه‌های معناداری را در خصوص میزان علاقه‌مندی و تأثیرپذیری وی از یوگا در اختیار پژوهشگران قرار می‌دهد. «من به دنبال تئاتر نمی‌گشتم در حقیقت همیشه در جست‌وجوی چیز دیگری بودم، هنگامی که جوان بودم از خود می‌پرسیدم چه شغلی می‌تواند مرا قادر سازد در خود و دیگران تعمق کنم، در آن زمان می‌خواستم در مورد هندوئیسم و تکنیک‌های دیگر یوگا کار کنم. پزشکی یا روان پزشکی و هنرهای نمایشی. دوره استالینیزم بود و سانسور در همه جا اعمال می‌شد. البته اجراها سانسور می‌شدند و نه تمرینات و همیشه برای من تمرینات مهم‌ترین بخش کار بود. در تمرین، اتفاقاتی میان انسان‌ها رخ می‌داد، بین من و بازیگران، رابطه‌ای که خارج از هر نظارتی صورت می‌گرفت. این بدان معنی است که برای من اجرا درجه کمتری از اهمیت را نسبت به تمرینات داشت، کنکاش در خودم و وجود انسانی دیگران مرا به سوی تئاتر هدایت کرد و شاید هم ممکن بود مرا به سوی روان‌شناسی یا مطالعه یوگا

بکشاند...». (ریچاردز، ۱۳۸۷: ۱۶) از آنجا که یوگا در دو ساحت کلاسیک و مدرن مطرح بوده و رویکردهای هر یک با دیگری تفاوت دارد برای دستیابی به این نکته که گروتفسکی از کدام نوع یوگا در تمرینات بازیگری استفاده می‌کند و کدام یک را به نقد می‌کشد. لازم است ویژگی‌های یوگای کلاسیک<sup>۱۸</sup> و مدرن<sup>۱۹</sup> بررسی شود.

### ویژگی‌های یوگای کلاسیک و یوگای مدرن

رادها کریشنان<sup>۲۰</sup> فیلسوف هندی چهار دوران اصلی را در سیر تکاملی آراء فلسفی هند مطرح می‌کند که دوران مدرسی<sup>۲۱</sup> (سده دوم پس از میلاد) یکی از آنهاست. در این دوره، آموزه‌های مدون سوتراها<sup>۲۲</sup> درشش حوزه ویژه و طبقه‌بندی شده‌ای تدوین و ارایه شد که یوگا دارشانا<sup>۲۳</sup> یا مکتب خودشناسی ودایی یکی از آنها محسوب می‌شود.<sup>۲۴</sup> (بیرونی، ۱۳۹۰، ۶۴) در تعالیم کهن یوگا (یوگای کلاسیک) فرا رفتن از محدودیت‌ها و رسیدن به آزادی و شادی پایدار، در سایه توانمندی‌های جسمی و روحی به دست می‌آید که با تقید به انجام مراحل مختلف یوگا امکان‌پذیر بوده و هدف ذاتی و غایی تمامی شاخه‌های سیزده‌گانه<sup>۲۵</sup> یوگا محسوب می‌شود، چنانچه در ادبیات سانسکریت نیز برای واژه یوگا سه منشاء و ریشه عنوان شده است. مصادر یوگ، یوجیر و یوج به ترتیب به معنای «کنترل و به زیر یوغ درآوردن، نظاره و رویت کردن، جفت شدن و اتحاد است». (بیرونی، ۱۳۹۰: ۷۹) از ۱۷۵۰ با حاکمیت بریتانیای کبیر بر شبه قاره هند، سرکوب مظاهر فرهنگ و تمدن هند آغاز شد و فرقه‌ها را به خلوت‌کده‌ها کشاند اما مرتاضانی چون سوامی ویوکاناندا<sup>۲۶</sup> در برابر این موج مخالفت‌ها، سیاست‌های کارآمد پیش گرفتند، برای مثال بین سال‌های ۱۸۹۶ تا ۱۸۹۸ سوامی ویوکاناندا درطول مسافرت موفقیت‌آمیز خود به آمریکا، برای شناساندن یوگا به مردم نقش اصلی را بازی کرد. وی توانست به دور از جنجال و با دقت و ظرافت، یوگا را در فرهنگ آمریکا جای دهد. بعد از آن نظریات یوگای مدرن با افکار هندویسم ترکیب و با یکسری از عقاید مشهور در ماورالطبیعه تقویت و منتشر شد. مردم ابتدا از یوگا در شکل جدید خود استقبال کردند، سپس به مقابله با آن پرداختند. اما دوباره غربی‌ها در یادگیری یوگا دنباله‌رو مردان مقدسی چون ویوکاناندا شدند. در اواسط قرن ۱۸ و ادامه آن بود که یوگا دوباره توسط گروهی از هندی‌ها و متفکران اروپایی باب شد و در شکل تازه‌تری گسترش یافت علاوه بر این، اتفاقاتی دیگری نیز هم‌زمان رخ داد. «غربی‌ها به دنبال تمرینات خشک و سختگیرانه در یوگا بودند چرا که آن‌ها میخواستند مانند هندی‌ها، از این طریق به روحیه مبارزه ملی دست پیدا کنند. مطالباتی از این دست، پیشزمینه گرایش غربیان به دو جنبه خاص یوگا، یعنی آسانا<sup>۲۷</sup> (وضعیت‌های بدنی) و پرانایاما<sup>۲۸</sup> (تمرینات تنفسی) گردید». (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) خلاصه آنکه یوگا در طول ۱۵۰ سال

اخیر به‌گونه‌ای توسعه‌یافته که در شکل ظاهری، عقاید اصولی آن و نیز نحوه تبلیغ توسط مبلغین یوگا تغییرات ناگهانی به‌وجود آمده است. میشلدی در بررسی دلایل پدیدار شدن یوگای مدرن می‌نویسد: «در قرن ۱۹ تفاوت مهمی بین شکل‌های قدیمی یوگا با فرم احیاء شده آن پدید آمد که منجر به شکل‌گیری یوگای مدرن شد.» (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۳) برای تحقق و دستیابی به فرهنگ جهانی که دارای نشانه‌های حایزاهمیتی از مدرنیته است، برخی پژوهشگران مانند سارا استوراز<sup>۲۸</sup> نژادشناس به دنبال گسترش یوگای مدرن بودند، یوگایی که در آن واقعیت فردی انسان، اهمیت سلامتی بدن و شخصیت روحی غیرمذهبی فرد مطرح بود، ماریاکاپسالی<sup>۲۹</sup> پژوهشگر ایتالیایی می‌گوید: «یوگای معاصر، مقدماتی را که باعث تغییر نگاه یوگاست ممکن ساخت، دیدگاهی که یوگا را بیرون از تاریخچه و چهارچوب سیاسی اجتماعی آن می‌دید.» (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) از میان تمام شاخه‌های موجود، آستاناگایوگا<sup>۳۰</sup> (یوگای هشت مرحله‌ای) هم‌خوانی بیشتری با یوگای مدرن داشت. این شاخه از یوگا که خود از دو روش هاتا یوگا<sup>۳۱</sup> (قوانین اخلاقی، تمرینات بدنی و تنفسی) و راجایوگا<sup>۳۲</sup> (مراقبه‌های ذهنی و تمرکزی) تشکیل شده است، از یک‌سو، روشی سیستماتیک، مدون و کاربردی است و از سوی دیگر منجر به سلامتی جسمی و ذهنی می‌شود. در یوگای مدرن، شاخه‌های دیگر یوگا فقط در حد اشاره و تعریفی گذرا کنارآستاناگایوگا معرفی می‌شوند مانند: «یوگای عبادت و عشق به خداوند (باکتیوگا)<sup>۳۳</sup>، یوگای خدمت بدون چشمداشت و خالص به بندگان و مخلوقات خداوند (کارمایوگا)<sup>۳۴</sup>، یوگای خرد که از راه اندیشیدن و تعمق حاصل می‌شود (جنانایوگا)<sup>۳۵</sup>، یوگای ذکر و تکرار اصواتی که در ظاهر بی‌معنی ولی در حقیقت ارتعاشاتی درون فرد ایجاد میکنند که منجر به معنویت و پالایش روحی می‌گردد (مانترا یوگا)<sup>۳۶</sup>». (کاتورخوسا، ۲۰۰۱: ۴۵) این شاخه‌ها برگرفته از مفاهیم کلاسیک و کهن یوگا است. کاپسالی معتقد است: «در چهارچوب کلاسیک یوگا، تکنیک‌های یوگا به گونه‌ای ارائه می‌شود که فرد را فراسوی محدودیت‌ها قرار می‌دهد به طوری که فرد در براهما<sup>۳۷</sup> فنا شود.» حال برای این‌که مشخص شود از میان مفاهیم یوگای مدرن و کلاسیک، کدام یک در حیطه تئاتر و آموزش بازیگری مورد استفاده گروتفسکی قرار گرفته است به منابع یوگای گروتفسکی می‌پردازیم.

#### منابع یوگای مورد استفاده گروتفسکی

بر طبق خاطرات گروتوفسکی که بارها در نوشته‌های خود به آن‌ها اشاره می‌کند، کتاب جست‌وجو در راز هند را مادرش امیلیا<sup>۳۸</sup> در سن نه‌سالگی به وی هدیه می‌دهد و سفر گروتوفسکی به هند، با تشویق او صورت می‌گیرد. (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۴) نویسنده‌ی این کتاب، پال بریتون<sup>۳۹</sup> زندگی‌نامه خود و خاطراتش را از سفر به هند در آن آورده است: «پال بریتون (۱۹۵۰-۱۸۷۹) روزنامه‌نگار

انگلیسی بود که از زندگی مدرن خسته شده و به لحاظ درونی از افکار غربی احساس نارضایتی میکرد وی برای جست‌وجوی پاسخ سؤال‌های فلسفی خود، به هند سفر می‌کند در طول سفرش با رامانا ماهاریشی<sup>۲۰</sup> که بیشترین تأثیر را بر او گذاشته، روبرو می‌شود. (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) رامانا در تعلیمات خود به زبان نوشتاری اعتماد و تکیه نکرده و سعی نداشت برای متقاعد کردن پیروان خود، عقاید و افکارش را به آنها تحمیل کند. در حقیقت هیچ پیغام یا یادگیری در کار نبود، چون او اندیشه‌های خود را تبدیل به مکتب خاصی نکرده و در عمل در آموزش‌های خود بر سکوت و کسب دانش از طریق تجربه‌ی بی‌واسطه فردی تأکید می‌ورزید. این کتاب تأثیری هیجان‌انگیز بر گروتفسکی دارد، ردپای نگرش ماهاریشی در آموزش را می‌توان در شاکله شیوه آموزش بازیگری گروتفسکی نیز مشاهده کرد، گروتفسکی در لابراتوار تئاتر خود، هم‌چون ماهاریشی بر آموزش خاصی تأکید ندارد. جنیفر کومیهگا<sup>۲۱</sup> در این باره می‌نویسد: «تنها متدی که شایسته است نام متد گروتوفسکی را بر آن نهمیم، عدم بر خورداری وی از متدی تثبیت شده و جهانی است». (هاج، ۱۳۸۹: ۳۱۶) می‌توان گفت نوع یوگایی که گروتفسکی بعدها از آن انتقاد می‌کند نیز متأثر از آموزش‌های ماهاریشی است. چراکه پرهیز از ارتباط کلامی و تجربه سکوت منجر به تمرکز بالایی می‌شود که در سایه آن ناممکن، ممکن می‌شود. بدین معنی که بازیگر قادر است توانمندی‌های خارق‌العاده‌ایی را در صحنه به اجرا گذارد که تماشاگر قادر به انجام آن نیست. بنابراین ارتباط الکنی بین بازیگر با تماشاگر به وجود می‌آید، غرابت جایگزین قرابت بین تماشاگر و بازیگر شده و هدف اصلی گروتفسکی، یعنی مواجهه تماشاگر با خویشتن محقق نمی‌شود. کاپسالی در این باره چنین می‌نویسد: «مفهومی از زندگی تارک دنیایی از نوع شرقی و نوع زندگی که شباهتهایی با تصویری از تمثیل یوگی<sup>۲۲</sup> دارد در شیوه‌ی آموزشی گروتفسکی دیده می‌شود». (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) گروتفسکی بعد از خواندن کتاب جست‌وجو در راز هند اقداماتی دیگری نیز انجام می‌دهد مانند: دیدار از مقبره رامانا کریشنا، ملاقات با مرتاض‌های کاهاریشی<sup>۲۳</sup> و آشرام‌های<sup>۲۴</sup> یوگا (مدارس یا معابد یوگا) و صرف دوره‌ایی برای یادگیری زبان سانسکریت. چراکاسکی درباره دلایل سفر گروتفسکی به هند می‌نویسد: «با این که گروتفسکی فردی سکولار<sup>۲۵</sup> و مدرن بود و برای کاهش استرس و تناسب اندام به دنبال یوگا رفت همانطور که استانیسلاوسکی هم در شروع فقط جهت تربیت بدن بازیگر از یوگا استفاده می‌کرد اما او نیز بعدها مانند استانیسلاوسکی متوجه شد که یوگا به مرور زمینه بهبود روانی و اتصال او به عالم بالا را فراهم می‌کند». گروتفسکی در سال ۱۹۵۰ با کشیش کاتولیکی به نام فرانسیس توکارز، ملاقات می‌کند. در سال ۲۰۰۹، مصاحبه‌ایی با توکارز در شهر کراکف<sup>۲۶</sup> صورت گرفته و او درباره ارتباط خود با گروتفسکی و آموزش یوگا به وی مطالبی را عنوان کرده‌است. فلاژن<sup>۲۷</sup> در این باره می‌نویسد: «توکارز، تمرینات آساناها را زمانی به گروتفسکی

آموزش می‌دهد که وی با بیماری کبد درگیر بوده است، در این دوره گروتوفسکی، تمرینات یوگا را برای درمان خود، به‌عنوان پایه زندگی در برنامه روزانه‌اش به کار می‌گیرد.<sup>۴۸</sup> (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) بررسی‌ها نشان می‌دهد که دانش یوگای توکالز برگرفته از متن قدیمی هاتایوگا پرادپیکاکا<sup>۴۹</sup> است. این نوع یوگا به دور از جنبه‌های مذهبی و به منظور درمان و ارتقای سلامتی و کسب توانایی‌های جسمی و روحی انجام می‌شود. این دوره از زندگی گروتوفسکی مقارن است با زمانی که وی دوران تحصیل خود را در رشته‌ی بازیگری در مدرسه‌ی تئاتر کراکف گذارنده و پس از فارغ‌التحصیلی در سال ۱۹۵۶ مشغول تحصیل در رشته‌ی کارگردانی در آکادمی هنرهای نمایشی روسیه می‌شود. آشنایی گروتوفسکی با مکاتب نوین تئاتری به پیشگامی افرادی چون استانیسلاوسکی، واختانگوف، میرهولد و تایروف نیز در این دوره اتفاق می‌افتد. (ریچاردز، ۱۳۸۷: ۱۴) این هم‌زمانی آموزش در دو حیطه یوگا و نمایش، تأثیرات تازه‌ایی بر شیوه کار تئاترگروتوفسکی می‌گذارد و او وادار می‌شود درآمده‌سازی بازیگران به آسانها متوسل شود. تجربه دیگر گروتوفسکی درباره چگونگی آشنایی وی با یوگا به مکاتبات او با بولز<sup>۴۹</sup> در سال ۱۹۶۹ برمی‌گردد، بولز خواننده و مرتاضی بنگالی بود که تداوم ارتباط وی با گروتوفسکی منجر به پیوستن او به "تئاتر سرچشمه‌ها"<sup>۵۰</sup> شد. (چرکاسکی، ۲۰۱۲: ۱۷) باربا نیز در کتاب *سرزمین خاکسترها و الماسها*<sup>۵۱</sup> درباره ارتباط خودش با گروتوفسکی می‌نویسد: «بین ما نواری از افکار و زبان مشترک ایجاد شده بود، گروتوفسکی از کمپانی تئاتریش به‌عنوان آشرام یاد می‌کند». (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) یادداشت‌های که باربا ارایه می‌دهد حاکی از این است که گروتوفسکی از تئاتر خود هم‌چون نوعی یوگا یاد کرده است و بیشترین علاقه را به هند یا ترجیحاً هندویسم دارد، اعتقادی که توسط خود گروتوفسکی در سال ۱۹۹۲ تایید شده بود: «زمانی که جوان بودم استادی داشتم که بدون دستمزد به من درس می‌داد. او مردی حکیم و آگاه در هندویسم بود. هنگامی که تئاتر را شروع کردم او را به یکی از اجراها دعوت نمودم اما او دعوتم را رد کرد. پرسیدم چرا؟ او گفت: مهم نیست چه کاری انجام می‌دهی، اما هر کاری که بکنی به انزوا کشیده خواهی شد. اکنون که با کارم، ورای اجرا یا هر چیز دیگر، در جست‌وجوی گوهری درونی هستم، همان طور که او می‌گفت، خود را در انزوا می‌بینم». <sup>۵۲</sup> (ریچاردز، ۱۳۸۷: ۱۷) وقتی گفته‌های گروتوفسکی درباره تأثیر یوگا بر شیوه آموزش بازیگری وی را بررسی می‌کنیم تناقض آشکاری در سخنان او دیده می‌شود. بنابراین ضروری است در این بخش از مقاله نظریات وی مورد نقد و بررسی قرار گیرند.

### بازیابی یک تناقض درباره‌ی داشتن یا نداشتن تناسب تمرینات یوگا با نیازهای بازیگر

با بررسی تمرینات کاربردی گروتوفسکی در آزمایشگاه تئاتر، معلوم می‌شود که وی در آموزش بازیگری خود حالت‌های بدنی یوگا را با تغییرات رایج و معمول ارایه داده است و پیش‌فرض‌هایش



را بر این اساس مطرح می‌کرد که چه چیزهایی را به‌عنوان یوگا در نظر بگیریم؟ و چه چیزهایی را به‌عنوان یوگا در نظر نگیریم؟ گروتفسکی در کتاب به سوی تئاتر بی‌چیز<sup>۵۳</sup> می‌نویسد: «ما کارمان را با یوگا شروع کردیم که منتهی به تمرکز مطلق شد بنابراین از خودمان می‌پرسیم آیا این واقعیت دارد که یوگا می‌تواند به بازیگر قدرت تمرکز بدهد، ما مشاهده کردیم علی‌رغم امیدهایمان اتفاق برعکس افتاد، تمرکز معینی وجود داشت اما ارتباطی غیرمؤثر بر جریان بازیگری داشت، این تمرکز تمام بیان بازیگری را خراب می‌کرد و مانند یک خوابِ درونی بود، یک آرامش وسیع. در حالی که این دو نیرو یعنی بازیگری و یوگا همدیگر را کامل می‌کردند اما در حقیقت با هم تعادلی نداشتند.» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۱۸۷). به زبان راندن جملاتی با این صراحت درباره تأثیرات منفی یوگا بر بازیگری توسط گروتفسکی و هم‌زمان استفاده از تمرینات یوگا در آزمایشگاه پژوهشی تئاتر وی، این سؤال را به ذهن متبادر می‌کند: کدام نوع از تمرینات تمرکزی یوگا مدنظر گروتفسکی بوده است که آن را برای استفاده بازیگر نامناسب می‌یابد؟ رونالد<sup>۵۴</sup> نویسنده کتاب زندگی راماکریشنا<sup>۵۵</sup> در این‌باره می‌نویسد: «اگر شخصی در ذهن‌اش سکوت و انزوای ماهاریشی را آن گونه که وی آموزش می‌دهد دنبال کند دچار شگفتی می‌شود که چرا گروتفسکی یوگا را برای بازیگران مناسب نمی‌داند؟!» (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۱۱) از آن‌جا که گروتفسکی به آثار نویسنده دیگری به نام مریکا الید<sup>۵۶</sup> علاقه‌مند بوده است می‌توان گفت وی تحت تأثیر افکار الید، یوگا را برای بازیگر نامناسب تشخیص می‌دهد. الید در کتاب خود با عنوان یوگا، ابدیت و آزادی<sup>۵۷</sup> می‌نویسد: «در طریقت یوگا از فنا ناپذیری و آزادی سخن گفته می‌شود اما تکنیک‌هایی که توصیه شده‌اند همگی یک خصیصه مشترک دارند اینکه آن‌ها ضداجتماع و ضد بشرند چرا که نظم سختگیرانه‌ای در این تمرینات به چشم می‌خورد که فرد را به سوی زندگی مرتاضانه هدایت می‌کنند.» (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۸) ازسویی دیگر، گروتوفسکی به صورت پویا، تکنیک‌هایی از یوگا را انتخاب کرده و آن‌ها را برای توانمندسازی بازیگران، متناسب با شیوه اجرا منطبق کرده بود، وی به صورت مکانیکی یوگا را از شخص دیگری تقلید نمی‌کرد بلکه در واقع خود آن را اختراع کرده بود. بنابراین گروتفسکی به بهره‌گیری از آساناها در بهبود وضعیتِ بدنی و روانی بازیگر ادامه می‌دهد: «هم‌چنین مشاهده می‌کنیم پوزیشن‌های یوگای معین به طور چشمگیری، به عکس‌العمل‌های طبیعی ستون مهره‌ها کمک می‌کند. این تمرینات به احساس اطمینان و امنیت بدنی بازیگر منتهی می‌شود، یک اقتباس طبیعی به سمت فضا، پس چرا ما باید از دست آن‌ها خلاص شویم، فقط همه جریانات را تغییر می‌دهیم.» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۲۸) منظور از یوگای معین چیست؟ گروتفسکی چه نوع تغییراتی در روند وضعیت‌های یوگا به‌وجود آورده است؟ معیار گروتفسکی در انتخاب نوع تمرینات بدنی یوگا، راحتی بدن و دوری از استرس بوده، هم‌چنین این تمرینات براساس استفاده‌های روانشناسی

آن‌ها گزینش می‌شدند کاپسالی در این باره می‌گوید: «نحوه به‌کارگیری یوگا در حیطه عملی تئاتر گروتفسکی، متأثر از ادراک اصولی او از یوگا و نوع تئاتری است که در سایه این ادراک به‌وجود آمده و بعدها جهانبینی گروتفسکی را در برمی‌گیرد». (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۷) از یک طرف گروتوفسکی معتقد بود که تمریناتش برای آماده‌سازی بازیگر، د راصل تمرینات یوگا نبودند و از یوگا به‌عنوان یک وسیله نقلیه در کار خود استفاده نمی‌کرد زیرا اهداف یوگا با کارش را متفاوت می‌دانست، از طرف دیگر یوگا برای گروتوفسکی به معنای چیزی خاص بود که او در معرض آن قرار گرفته بود و یا در حال شکل‌گیری در درونش بود. او در واقع در حال انتخاب عناصری از وضعیت‌های متنوع و بی‌شمار یوگا، برای بازی با آن‌ها و فرم دادن به آن‌ها بود. در این میان نظریه‌پردازانی هم هستند که از هدف دیگری که گروتوفسکی سعی داشت در سایه هنر نمایش و آموزه‌های یوگا به آن دست پیدا کند، سخن به‌میان آورده‌اند. به‌طورمثال ملینگ و لی<sup>۵۸</sup> معتقدند که: «وجه مشترکی در ارتباط با علائق گروتوفسکی به تمرینات یوگا و سایر اصول فکری وجود دارد، گروتوفسکی در جهانبینی خود به مشارکت بنیادی و سستی مردم علاقه داشت، از نظر وی بایستی مشارکت جمعی در جریان نمایش به نوعی متفاوت که ریشه آن بدوی است بروز پیدا کند». (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۱۱) در بررسی تئاتر گروتوفسکی معلوم می‌شود که روی هم‌رفته تبلور مفاهیم یوگای کهن و کلاسیک نسبت به کاربرد یوگای مدرن در تئاتر وی چشمگیرتر است. شکندر درباره این موضوع می‌نویسد: «هرچند گروتوفسکی در تمرینات بازیگری از تکنیک‌های یوگای مدرن استفاده می‌کند اما فرضیه گروتوفسکی این است که آموزه‌های کهن یوگا برتری‌هایی نسبت به تمرینات مدرن دارند». (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۱۲) اما این برتری فراسوی فرهنگ‌ها و نسل‌ها، که مدنظر گروتوفسکی است برای کسانی هم‌چون ماریا کاپسالی که با یوگای مدرن خو گرفته‌اند، قابل درک و پذیرش است. به‌همین علت شکندر معترف است فهم این مسأله مشکل به‌نظر می‌رسد که چرا گروتوفسکی مفاهیم یوگای کلاسیک را ارجح شمرده؟ و از نظر او تمرینات مدرن یوگا در مقابل کهن‌الگوهای یوگا رنگ باخته و به ضعف و ناکارآمدی محکوم شده‌اند؟ (کاپسالی، ۲۰۱۰: ۱۲) اکنون به‌جاست که برای یافتن پاسخ و رفع تناقض موجود میان گفته‌های گروتوفسکی درباره یوگا، به بررسی مفاهیم مشترک میان شیوه کاری او در تئاتر و پرورش بازیگر و مفاهیم و عناصر برگرفته از یوگای مدرن و کلاسیک بپردازیم.

### بررسی مفاهیم مشترک میان تئاتر گروتوفسکی و آموزه‌های یوگا

وقتی تجربیات تئاتر آزمایشگاهی گروتوفسکی را با دقت مورد بررسی قرار می‌دهیم به مفاهیمی دست پیدا می‌کنیم که بر اساس آن‌ها می‌توان ادعا کرد آموزه‌های کهن و مدرن یوگا، از پایه‌های تأثیرگذار در شکل‌گیری تئاتر وی بوده و هر دو نوع یوگا در ابعاد محتوایی و عملی آموزش بازیگری، مورد استفاده گروتوفسکی قرار گرفته‌اند. در این بخش به مهم‌ترین آن‌ها پرداخته می‌شود.

## ۱- فقر و غنا

فقر و غنا در آموزه‌های شرقی به‌عنوان جوهره تعالی انسان مطرح و رسیدن به بی‌نیازی، تجلی یکی از اسماء‌الله در بشر است. معادل عربی آن واژه صمد و معادل سانسکریت آن سامادهی<sup>۶۶</sup> است. بر طبق آموزه‌های یوگا، سامادهی آخرین مرحله آشتانگایوگا بوده و تعالی انسان مدنظر است از نشانه‌های توفیق فرد در این مرحله می‌توان احساس رضایت درون، اطمینان قلبی و رسیدن به شادی و آرامش پایدار را برشمرد. رسیدن به غنا، در سایه فقر به‌دست می‌آید، فقر نه به معنای محرومیت و سرکوب نیازها، بلکه به مفهوم بی‌نیازی و ساده‌زیستی تا آخرین حد ممکن. ابوریحان بیرونی در رساله پاتانجل بی‌نیازی یا نداشتن وابستگی (آپاری گراها)<sup>۶۷</sup> به هرگونه مادیات را یکی از قوانین اخلاقی ده‌گانه یاما و نیاما<sup>۶۸</sup> (اولین مرحله آموزه‌های شاخه آشتانگایوگا) برشمرده و می‌نویسد: «چون سالک در نادلبستگی مستقر شود، مقصود و چرایی تولد خویش را دریابد.» (بیرونی، ۱۳۹۰: ۱۹۱) لازمه ورود به چنین مسیری، حذف متعلقاتی است که جز حایل بودن میان فرد و حقیقت وجود آدمی، کارآیی دیگری ندارند. گروتفسکی به روش سلبی و با حذف زواید تحمیل شده بر تئاتر به چهارچوب تئاتر بی‌چیز هم در قالب و فرم و هم در محتوای آموزش خود می‌رسد. «ما چهره‌پردازها، دماغهای مصنوعی، شکمهای ور قلمبیده و هر آن چیزی را که بازیگر پیش از اجرا در رختکن به خود آویزان می‌کند، کنار گذاشتیم، ما فهمیدیم که اگر بازیگر پیش روی تماشاگر و تنها با بدنش، آن هم به گونه‌ایی بی‌چیز، از شبحی به شیخ دیگر، از شخصیتی به شخصیت دیگر و از قلبی به قلب دیگر درآید، کارش وجهه تئاتری بالاتری خواهد داشت.» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۲۷)

علاوه بر این‌که فقر و بی‌نیازی از هرگونه داشته‌های تئاتر معمول، ویژگی اصلی تئاترگروتفسکی است می‌توان این‌گونه بررسی کرد که انتخاب نام تئاتر بی‌چیز و انتشار کتاب به‌سوی تئاتر بی‌چیز توسط گروتفسکی، مبین باور گروتفسکی به قانون آپاری گراها یا نداشتن وابستگی به هرگونه متعلقات دست‌وپاگیر است که تحت‌تاثیر یوگا در وی به‌وجود آمده و او این اصل اخلاقی را به یکی از مهم‌ترین اهداف زندگی‌اش یعنی تئاتر تسری داده است: «تئاتر بی‌چیز، بی‌نیاز از منابع فنی است که تئاتر معمول در رقابتی ساده لوحانه با فیلم و تلویزیون سعی دارد از قافله این هنرها عقب نماند....» (گروتفسکی، ۱۹۳۳: ۲۷) از دید گروتفسکی پذیرش بی‌چیزی در تئاتر نه تنها آن را به معنی تام‌وتمام نمایان می‌کند بلکه ثروت‌های بی‌پایان نهفته در ذات هنر نمایش را نیز برای ما آشکار می‌کند.

## ۲- نمایش به‌مثابه فرا رفتن از خویشتن

در جوامع امروزی مردم زیادی طرفدار یوگای مدرن هستند چراکه هدف بدوی و اولیه اغلب آن‌ها

دستیابی به تناسب اندام، انعطاف‌پذیری عضلات، افزایش تمرکز ذهنی، کنترل استرس و رسیدن به آرامش روحی است. هم‌چنین آنان به دنبال درمان و یا جلوگیری از ابتلا به برخی بیماری‌های شایع با ریشه روان‌تنایی (سایکوسوماتیک)<sup>۵۹</sup> هستند مانند: دیابت، سکت‌های مغزی و قلبی، دیسک کمر، بیماری‌های گوارشی و درد مفاصل. (کائورخارساما، ۲۰۰۱: ۴۵) اما پس از اینکه فرد مدتی به انجام تمرینات جسمی و ذهنی (هاتایوگا و راجایوگا) می‌پردازد نیل به اهداف بالاتر را طلب می‌کند اهدافی که در ذات و ماهیت یوگا وجود دارند و در یوگای کلاسیک به آن‌ها اشاره شده است مانند: فرارفتن از محدودیت‌ها، تجربه شعفی پایدار، رسیدن به بی‌نیازی و توانایی تسلط بر ذهن و کنترل افکار. گروتفسکی نیز در کتاب به سوی تئاتر بی‌چیز اذعان می‌کند: «من از سال ۱۹۶۰ به بعد، به روش شناسی روی آوردم. یعنی می‌خواستم با استفاده از تجربه عملی، پاسخ پرسش‌هایی را پیدا کنم که کارم را با آن‌ها آغاز کرده بودم: تئاتر چیست؟ منحصر به فرد بودن تئاتر در چیست؟ از تئاتر چه کاری بر می‌آید که از فیلم و تلویزیون بر نمی‌آید؟ دو مفهوم در دل کار عملی ما متبلور شد: تئاتر بی‌چیز و نمایش به مثابه فرارفتن از خویش». (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۲۸) او این سخنان را زمانی بر زبان می‌آورد که تئاتر سیزده ردیف<sup>۶۰</sup> در شهر اپل<sup>۶۱</sup> لهستان را پایه‌گذاری کرده است. با استناداتی که در بخش منابع یوگای مورد استفاده گروتفسکی ارائه شد وی در آن زمان دو تجربه را در حیطه یوگا پشت‌سر گذاشته بود: کار با کشیش توکالرز در یادگیری هاتایوگا که مفاهیم یوگای مدرن در آن مستتر است و آشنایی با تعالیم ماهاراشی که بر مبنای یوگای کلاسیک ارائه می‌شد. از بررسی تأثیرات این تجارب بر شکل‌گیری شیوه بازیگری و دیدگاه گروتفسکی در تئاتر معلوم می‌شود که وی نسبت به یوگا رویکردی دوگانه دارد او ضمن اینکه، استفاده از آساناها را با هدفی که یوگای مدرن تعیین کرده یعنی ارتقاء سلامتی و کسب توانایی‌های فردی دنبال می‌کند. در عین حال یوگایی برگرفته از مفاهیم کهن هندوئیسم را که به تعریف متفاوتی از بودن اشاره دارد نیز مدنظر خود قرار می‌دهد. همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد تکنیک‌های یوگای کلاسیک، فرد را فراسوی محدودیت‌ها برده به طوری که شخص در برهما فنا شود. (وصال حق) گروتفسکی، ادراک غیرشخصی و اکتسابی را بی‌اعتبار فرض می‌کند و معتقد است برای رسیدن به آگاهی در سطح جسمانی یا ذهنی و روانی باید مستقیماً دست به تجربه زده و با خویشتن مواجه شویم این مواجهه، در سایه شناخت موانع فردی منجر به تلاش برای فرارفتن از محدودیت‌ها خواهد شد. «من از روش صحبت می‌کنم، از فرارفتن از مرزها، از یک رویارویی، از یک فرایند خودشناسی و به یک معنا، از درمان. این روش برای هر بازیگر متفاوت از بازیگر دیگر است و باید هم این گونه باشد، چون ماهیت اصلی آن می‌طلبد که روشی فردی باشد.» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۲۴۱) اوین دیلی در تأیید این مطلب نقل قولی از گروتفسکی را بدین شرح ارائه می‌دهد: «من به تجربه دریافتم یوگا یک مسیر فیزیکی

است که مرا به جهان معنوی وصل می‌کند، از دید من یوگا، دانش درون است. (دیلی، ۲۰۰۴: ۴) گروتفسکی وقتی تمرینات یوگا را در آموزش بازیگران آزمایشگاه تئاتر خود در ورسلاو<sup>۶۲</sup> به‌کار بست به نتایج شگرفی دست پیدا کرد، روی صحنه بردن نمایش همیشه شاهزاده<sup>۶۳</sup> و بازی متفاوت چیشلاک<sup>۶۴</sup> در سال ۱۹۶۷ حاصل ادغام دستادهای او از دو یوگای کلاسیک و مدرن بود که ریچارد توماس از این دوره به مرحله فراتئاتر<sup>۶۵</sup> یاد می‌کند.

### ۳- شکستن مقاومت بازیگر

گروتفسکی در آزمایشگاه تئاتر خود، به‌جای این‌که به بازیگر مهارت‌هایی چون رقص، ژیمناستیک و شمشیربازی را بیاموزد یعنی متعلقات جدیدی به بازیگر الصاق کند، در عمل با استفاده از تمرینات هاتا یوگا سعی دارد خشکی و ضعف عضلات را از بین برده و موانع جسمانی و انرژی (پرانیکی)<sup>۶۹</sup> را از میان بردارد تا کانال‌های عصبی، ستون فقرات، مفاصل، عضلات و کانال‌های انرژی (نادی‌ها)<sup>۷۰</sup> در طبیعی‌ترین شکل خود عمل کرده و در خدمت بازیگر باشند، به‌طوری‌که بازیگر بتواند بر ترس‌ها و هیجانات کاذب مثل میل به دیده شدن و جلب توجه تماشاگر، ترس از تماشاگر، حس خود شیفتگی، درون‌گرایی افراطی و ارتباط ناقص و کم‌تأثیر بر تماشاگر و هم‌بازی غلبه کند. بررسی و تحلیل تمرینات گوناگونی که گروتفسکی در کتاب به‌سوی تئاتر بی‌چیز، در بخش‌های مربوط به آماده‌سازی بازیگر به آن‌ها پرداخته، حاکی از آن است که وی برای شکستن مقاومت بدنی بازیگر چهار دسته از تمرینات هاتا یوگا را به‌کار گرفته است: الف) آساناهایی که بدون دخل و تصرف در اصل وضعیت، به بازیگران آموزش داده می‌شود، مانند ایستادن روی سر (سیرشاسانا)<sup>۷۱</sup>، ایستادن روی شانه (سارونگاسانا)<sup>۷۲</sup>، کمان یا گهواره<sup>۷۳</sup> (دانورآسانا)، گاوآهن (هالاسانا)<sup>۷۴</sup> (ب) آساناهایی که متناسب نیاز بازیگر اندکی تغییر داده شده است، این تغییر شامل وضعیت استقرار آساناها نبوده بلکه تنها حین انجام مراحل مختلف، جهت حرکت، متناسب با نیاز بدنی بازیگر، تنوع جدیدی پیدا کرده است. مانند: حرکت ببر برگرفته از حرکت گربه (واجراسانا)<sup>۷۵</sup>، پرواز که ترکیبی از کلاغ (کاکاسانا)<sup>۷۶</sup> و ایستادن صحیح (تادآسانا) است<sup>۷۷</sup> که وزن بدن روی پاها احساس نمی‌شود، موشنز<sup>۷۸</sup> برگرفته از حرکت میمون (سانکاتاسانا)<sup>۷۹</sup>، ایجاد تنوع در حرکت پل (ستوباندا)<sup>۸۰</sup> برای انعطاف‌پذیری و گسترش محور حرکتی ستون مهره‌ها. تصاویری از چیشلاک حین انجام سیرشاسانا در تئاتر اودین وجود دارد که وی با استفاده از سبک آینگار<sup>۸۱</sup> این آسانا را انجام داده است. سبک آینگار برگرفته از یوگای مدرن است، دسته دیگری از تمرینات یوگا به‌منظور تربیت صدا و بیان بازیگر توسط گروتفسکی به‌کار گرفته شدند: الف) پرانایاماها (تکنیک‌های تنفسی یوگا) که برای آگاهی از شیوه تنفس و پی بردن به نقاط ضعف و قدرت تنفس بازیگر به‌کار برده شده‌اند مانند تمرینات

سه مرحله‌ای برای تست تنفس و گرم کردن دستگاه تنفسی که در سه بخش فوقانی، میانی، تحتانی و در سه جهت خلفی، قدامی و جانبی انجام می‌شد این تمرینات مقدمات استفاده‌ی بازیگر از طنین سازهای بدن را فراهم می‌کند. ب) به‌کار انداختن مراکز قدرتمند انرژی (چاکراها)<sup>۸۲</sup> از جمله شبکه‌ی خورشیدی (مانی پورا<sup>۸۳</sup>)، مرکز سینه (آناهاتا<sup>۸۴</sup>) و کاسه‌ی سر (ساهسرا<sup>۸۵</sup>) این تمرینات را گروتفسکی به این دلیل توصیه می‌کرد که تمام جسم بازیگر بتواند به بیانی زنده و ارگانستی دست پیدا کند و قدرت تولید صدا و آواز به حد قابل توجهی افزایش یابد. (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۱۹۵ - ۱۲۵) گروتفسکی برای تحقق فعال‌سازی مراکز انرژی تشریح دقیقی از آناتومی بدن ارائه می‌دهد. «فکر می‌کنم برای بازیگر باید آناتومی خاصی را تشریح کنیم. مثل پیدا کردن مراکز مختلف تمرکز بدن برای شیوه‌های متفاوت بازیگری و جست‌وجوی نقاطی از بدن که بازیگر گهگاه احساس می‌کند این نقاط منابع انرژی‌اند: بالای لمبرها، شکم و ناحیه دور شبکه خورشیدی، اغلب به‌عنوان منابع انرژی عمل می‌کنند.» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۴۹) هم‌چنین وی برای افزایش قابلیت‌های صدا و بیان، بازیگر را وادار می‌کند با بهره‌گیری از تمرینات تمرکزی یوگا، تخیل‌اش را به‌چالش کشاند: «با صدای خود در دیوار سوراخ ایجاد کنید یا با آن یک صندلی را واژگون سازید... یا تابلویی را بیندازید» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۱۵۲) توماس ریچارد درباره استفاده از آساناها در بهبود وضعیت صدای بازیگر، این‌گونه گزارش می‌دهد: «وقتی بازیگران در وضعیت سیرشاشانا (بالانس سر) شروع به آواز خواندن می‌کردند بعد از تمرین به قدری صدای آن‌ها توانمند شده‌بود که در برخی موارد خود بازیگران دچار شگفتی می‌شدند.» (ریچاردز، ۱۳۸۷: ۹۶) گروتفسکی در شالوده تئاتر بی‌چیز سعی دارد با حذف همه زواید از تئاتر و شکستن مقاومت بازیگر در سطوح جسمانی و روانی، او را به قدرت ارتباط مؤثر با تماشاگر تجهیز کند. بازیگران او بر روی جست‌وجوی نشانه‌ها تمرکز دارند که از طریق صدا و حرکت بیان می‌شوند و به‌این ترتیب، بر تمام انگیزشی که در مرز بین رویا و واقعیت وجود دارد خط بطلان کشیده می‌شود. استفاده از یوگا برای دستیابی بازیگران به دانش درونی به‌کار گرفته می‌شود و انجام تمرینات یوگا برای ساختن بدنی آماده‌تر، جهت اجرا ضروری است. (دیلی، ۲۰۰۴: ۲) در تعالیم یوگا، رسیدن به رضایت درون در سایه شکوفایی توانایی‌های بدنی و روحی به‌دست می‌آید و مستلزم ازمیان برداشتن تمام موانع جسمی، ذهنی و روانی از طریق هاتایوگا و راجایوگا است، پس از اینکه مقاومت فرد در این سه سطح شکسته شد، تجربه عمیق و تازه‌ایی از بودن، توسط شخص ادراک خواهد شد، نتیجه ملموس آن حس شادی پاینده و همگام شدن با طبیعت زندگی است.

جوهری اصلی دو شاخه از یوگای کلاسیک (کارمایوگا و بهاکتی یوگا) ایثار و از خودگذشتگی است که برای آزاد شدن فرد از قید و بندها و اسارت های روحی و دستیابی به رضایت تام و تمام انجام می شود. در روش کارمایوگا، فرد از طریق خدمت به خلق، بدون چشمداشت به هیچ گونه پاداشی، خود را از قید سامسرا<sup>۸۶</sup> (گرداب تجارب خطا در گذشته و حال) رها می کند. در شیوه بهاکتی یوگا، شخص از طریق مهرورزی به تمام مخلوقات و عشق جهان شمول، قادر به از خودگذشتگی است. این عشق ریشه در عشق به خداوند دارد و مخلوقات را ذره ایی منفصل از خداوند می داند که در نهایت به اصل خود واصل خواهند شد. تقید به بهاکتی یوگا قلب انسان را از عشق به خداوند مملو ساخته، فرد را چنان برانگیخته و نیرومند می کند که وی قادر به انجام هرگونه ایثار و فداکاری برای دیگران می شود. در هر دو روش یادشده، فرد زندگی خود را وقف خداوند و بندگان او می کند. در آزمایشگاه تئاتر گروتفسکی اتفاقی از این دست رخ می دهد چراکه گروتفسکی در پی یافتن پاسخی برای سؤال "انسان چگونه باید زندگی کند؟" به جای روی آوردن به تئاتر به عنوان وسیله ای برای ارضای تمایلات شخصی مانند شهوت پول و شهرت و رسیدن به رفاه و آسایش بورژوازی، نوعی پرهیز و زهدانیت را در تئاتر آزمایشگاهی تجربه می کند (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۵۷) هر بازیگری که در این آزمایشگاه قدم می گذارد از شاکله آن، بی درنگ پی می برد که از نگاه بانی این نوع تئاتر، هنر به منزله وسیله ای است که شیوه زندگی کردن را به آنها می آموزد زیرا آنچه را که بازیگر در معرض دید تماشاگر قرار می دهد همانی است که در آزمایشگاه تئاتر گروتفسکی تجربه می کند. در سایه حضور فداکارانه بازیگران گروتفسکی بر روی صحنه، تجاربی نظیر احیای ارگانیک زندگی و متجلی ساختن نیروی ایثار و گذشت در آنها نمایان می شود. حتی گروتفسکی بعدها در زندگیش با رها کردن ضرورت ارایه عملکرد از کار خود، توانش را برای تمرکز روی حالت ها و ارایه نقش دانش درونی به بازیگران صرف می کند و به این ترتیب بازیگران او کار خود را در موازات کامل با یوگی می بیند. (دیلی، ۲۰۰۴: ۴) مصداق آن در بازی چیشلاک در نمایش همیشه شاهزاده مشهود است، ریچارد چیشلاک واقعاً از ضربه هایی که بر شاهزاده می خورد، شکنجه دید و حقیقتاً در موقعیت شخصیت تازیانه خورد. چنانچه یک منتقد در ادرا<sup>۸۷</sup> نوشت: «این تئاتر نیست!... بازیگران ۱۳ ردیف چنان خود را تازیانه زدند که تاول های قرمزی بر پشتشان نمودار شد ... شایسته است که این کار را شدیدترین نوع تحجر بشناسیم». (میتز، ۱۳۸۴: ۱۵۱ و ۱۵۲) نقش محوری نمایش های آکروپلیس<sup>۸۸</sup>، دکتر فاستوس<sup>۸۹</sup>، و آپوکالیسکام فیگوریس<sup>۹۰</sup> به ترتیب کوریان<sup>۹۱</sup>، دکتر فاستوس، و سیمپلتون<sup>۹۲</sup> نیز با عمل قهرمانانه خود به این نتیجه می رسند که موجودیت آنها به نجات دیگران و حتی اوج ایثار کامل خویش بستگی دارد. در پی آن، تماشاگران نیز با دیدن عملکرد متفاوت بازیگران در صحنه، علیه زندگی معمول و تهی از طعم واقعی و طبیعی برانگیخته

می‌شوند. به‌همین دلیل گروتفسکی در کتاب به‌سوی تئاتر بی‌چیز از مقوله‌ی هبه کردن برای خداوند در روش تئاتر ابداعی خویش بی‌پرده سخن می‌گوید: «تئاتر می‌تواند با نقض کلیشه‌های رایج نگرش، احساس داوری خود و تماشاگر را به مبارزه فراخواند این مبارزه با تابوها که قواعد نبرد را زیرپا می‌گذارد، با وارد آوردن شوکی سنگین، لفاف دورمان را می‌برد و به ما اجازه می‌دهد که خود را لخت و برهنه به آن چیزی عرضه کنیم که تعریف ناپذیر است، اما در بردارنده اروس و کاریتاس<sup>۹۳</sup> است». (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۳۲)

### ۵- پالایش روحی

نگاه گروتفسکی به ویژگی‌های بازیگر، نشأت‌گرفته از نگاه وی به رسالت و کارکرد تئاتر است. او در تئاتر به دنبال فراخوانی تماشاگر به مواجهه با خویشتن است، برشت<sup>۹۴</sup> و بروک<sup>۹۵</sup> نیز، با دیدی مصلحانه در تئاتر به دنبال نوعی هدایت تماشاگر با جهت‌گیری ایدئولوژیکی خاص خود بودند. اما تفاوت تئاتر گروتفسکی با تئاتر آن‌ها به تعریف او از بازیگر برمی‌گردد. از نگاه گروتفسکی دو گونه بازیگری در تئاتر وجود دارد که حاصل دو نوع تکنیک است: تکنیک استنتاجی که محصول تفکری طمع‌کارانه و آلوده به شهوت دیده‌شدن است. این بازیگر دست به هر نوع کلک و ترفندی می‌زند تا تماشاگر را مجذوب خود کند و با سقوط اخلاقی و ابتذال فاصله‌چندانی ندارد. گروتفسکی این نوع بازیگری را بی‌ارزش می‌شمرد: «... اگر دقت کرده باشید روان‌شناسان معمولاً می‌پرسند: پیرو کدام مذهبید؟ یعنی آن‌ها کاری با باورهای جزمی و فلسفه‌تان ندارند بلکه از نقطه جهت‌گیریتان پرسش می‌کنند. اگر تماشاگر نقطه جهت‌گیری بازیگر باشد. بازیگر دست به خود فروشی زده است. یک جور فاحشگی است. حال آدم را به هم می‌زند...» (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۹۸). نوع دیگر بازیگری که مورد تأیید گروتفسکی است حاصل تکنیک استقرایی است یعنی حذف و رد هرگونه میل به دیده شدن بدون اینکه حضور تماشاگر را نادیده بگیرد. این تکنیک مبرا از هرگونه آلودگی به ترفندها و کلک‌های مرسوم بازیگری است و از این حیث مقدس مینماید که بازیگر با تمام بدن خود در حضور مردم کار می‌کند بدون اینکه میل به خودشیفتگی در او متظاهر شود. تفاوت جوهری بازیگر مقدس با بازیگر مبتذل در توجه یا بی‌توجه او به وسوسه‌ی دیده شدن است. از نظر گروتفسکی بازیگر کسی است که در جایی که کار می‌کند با تمام اعضای بدن خود با دیگران در ارتباط باشد. کار با ابزار بازیگری شامل ابزار فیزیکی، پلاستیکی، آموزش آواز باید برای هدایت بازیگر به تمرکز مناسب‌تر استفاده شود و در او تعهد لازم برای رسیدن به حالت خلسه را ایجاد کند (دیلی، ۲۰۰۴: ۱) همان‌طور که اشاره شد تعدادی از بازیگران تحت‌تعلیم گروتوفسکی از جمله ریچارد چیسلاک توانستند در اجراها به این حالت خلسه دست پیدا کنند. درآموزه‌های یوگا، یکی



از پنج قانون اخلاقی یاما، ضرورت مبارزه با شهوت (براهماچاریا)<sup>۹۶</sup> است. شهوت نه به معنی مرسوم آن یعنی میل جنسی بلکه به مفهوم وسوسه و زیاده‌خواهی برای ارضای حس لذت‌جویی در انسان است. و یکی از پنج مود<sup>۲</sup> (میل نفسانی) در بشر محسوب می‌شود که می‌تواند به شکل‌های متفاوت در رفتار شخص بروز یابد. مثلاً شهوت می‌تواند به صورت شهوت خوردن، شهوت دیده شدن، شهوت به‌دست آوردن و شهوت جنسی در خلق و خوی فرد ظاهر شود. زمانی که این مود در درون شخص فعال شود یکپارچگی وجود از هم می‌گسلد و فرد زیاده‌خواه شده و از آرامش و حس لذت پایدار محروم می‌شود. لذت پایدار به حفظ نقطه تعادل در امیال برمی‌گردد یعنی فرد به غریزه و میل آگاه است اما مقهور و عاجز در مقابل آن‌ها نیست و می‌تواند در تفاهم و آرامش با خود به سر برد. جای شگفتی نیست که گروتفسکی تاکید دارد: «در حقیقت عجز در مقابل تماشاگر، بازیگر را وادار می‌سازد که با توسل به هر گونه تزویر و دروغ، خود را به تماشاگر عرضه کند. اما در فرایند خاص نظم و هبه کردن خویش، بازیگر بی آنکه از زیر پا گذاشتن مرزهای پذیرفته شده هراسی به دل راه دهد، به نوع دیگری از تفاهم و آرامش دست می‌یابد. کم و بیش سالمتر زندگی می‌کند و روش زندگی‌اش عادیتر از زندگی بازیگران تئاترهای ثروتمند می‌شود». (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۶۳)

#### ۶- تداعی‌های فردی

بازیگری که با روش تئاتر بی‌چیز کار می‌کند، سعی دارد به‌جای گوشه‌ای نشستن، خیال‌بافی کردن، حرف زدن یا نظریه‌بافی، ارگانسیم بدن خود را در تمام سطوح فعال کند، لازمه چنین تکنیک تماس واقعی و ملموس با جریان زندگی است. گروتفسکی می‌گوید: «بازیگر نباید به تجسم بازی پردازد بلکه باید آن‌را انجام دهد. آن‌ها باید روایتها و تداعیهای خود را از متن نمایشنامه، هم‌چون حقیقت بیان کنند». (میتز، ۱۹۶۰: ۵۰) گروتفسکی تحت‌تأثیر آموزش‌های ماهاریشی، روش تداعی‌های فردی را در بازیگری ابداع می‌کند، چراکه در روند تمرکز بر تداعی‌های درونی بازیگر، تماس ارگانستی و پویای ذهن و جسم باهم، منجر به خلق موقعیت‌ها و اعمال ملموس و جسمانی می‌شود و این امر در سایه سکوت عمیق و دور شدن فرد از هیاهوی بیرون و درون اتفاق می‌افتد که ماهاریشی تحت‌عنوان «سکوت گسترده» از آن نام برده است کسانی که طریقت یوگا را برمی‌گزینند، متمرکز زندگی کردن را می‌آموزند. در آموزه‌های یوگا دو روش برای به جریان انداختن تمرکز (پراتیآهارا)<sup>۹۷</sup> وجود دارد: الف) مراقبه درونی که فرد بر موضوعی درونی و ذهنی متمرکز می‌شود (دهارانا)<sup>۹۸</sup> مانند تداعی یا تصویری از موقعیتی در گذشته‌هایی دور یا نزدیک، چنانچه گروتفسکی به این تکنیک متوسل می‌شود. در این‌جا فرد به‌لحاظ فیزیکی کاملاً منفعل و ساکن و فقط ذهن‌اش فعال است. تداوم این تمرکز بسته به موضوع مراقبه، منجر به واکنش‌های حسی می‌شود مانند: احساس گرما و

سرما یا سوزش و خارش در بدن، گریستن یا خندیدن غیرارادی، حس سنگینی یا سبکی در بدن تا حد بی‌وزنی و خشکی بدن تا حد کند شدن ضربان قلب (کاتالپسی<sup>۹۹</sup>) در مراحل استادانه فرد قادر به کنترل ضربان قلب و حتی تحمل شکنجه بدون احساس درد یا باقی ماندن علایمی از شکنجه در بدن است. (شاه‌میری، ۱۳۷۱: ۱۸) در تأیید این مطلب می‌توان پیش‌لاک بازیگر معروف گروتفسکی را شاهد مثال آورد که در نقش شاهزاده، قادر به تحمل ضربات شلاق بر بدن خود بود. اما گونه‌ای دیگر از تمرکز نیز درآموزه‌های بودیسم مطرح است که وارد سیستم یوگا شده است و آن تمرکز بر فعالیتی است که فرد به شکل ملموس، فیزیکی و در جریان زندگی روزمره انجام می‌دهد تمام فعالیت‌هایی که حواس پنجگانه ما را درگیر می‌کنند از آن جمله‌اند. این نوع تمرکز که حاصل آن زندگی در زمان حال گسترده است، توجه فرد را از اتفاقات گذشته، نگرانی‌ها و تصورات مربوط به آینده و هرگونه امور ذهنی و تجریدی دور می‌کند و فرصت تماس شخص با جریان‌ات طبیعی زندگی را فراهم می‌سازد (دهیانا)<sup>۱۰۰</sup>. تکنیک تمرکز بیرونی بر این واقعیت استوار است که هرآن همه‌چیز در حال تغییر است. «وقتی بار اول پای درون رودخانه می‌گذاری و بار دوم نیز همان عمل را تکرار می‌کنی اتفاقی مشابه رخ نداده چون نه رودخانه، رودخانه لحظه پیش است و نه تو انسان لحظه قبل، بلکه تو و رودخانه هر دو در حال تغییر هستید. پس تغییر را دریاب» (نامدار، ۱۳۷۰: ۱۸). گروتفسکی در کتاب به‌سوی تئاتر بی‌چیز در فصل مربوط به انگیزش‌ها و واکنش‌ها درباره تداعی‌ها به‌طور مشخص توضیح می‌دهد: «منظور از تداعی در کار ما چیست؟ تداعی چیزی است که هم‌زمان از جسم و ذهن می‌جوشد. بازگشت به خاطره‌های مشخص هم، تداعی است. لازم نیست فرایند این بازگشت را از نظر ذهنی تحلیل کنی. چون خاطرات، همواره همان واکنش‌های بدنی‌اند. تداعی یعنی انجام یک کنش عینی و ملموس». (گروتفسکی، ۱۳۸۳: ۲۰۶) این نوع تداعی مبتنی بر دهیانا بوده و به ماندن در لحظه‌ی حال گسترده اشاره دارد که مرحله هفتم آشتانگا یوگا محسوب می‌شود. در بخش بعدی مقاله، چگونگی کاربرد مفاهیم و عناصر موجود در یوگای کلاسیک و مدرن را در شیوه آموزش بازیگری گروتفسکی به صورت جدول معرفی خواهیم کرد.

جدول تطبیق مفاهیم موجود در تئاتر گروتفسکی با تعالیم یوگای کلاسیک و مدرن

مفاهیم	نظریات گروتفسکی	یوگای کلاسیک	یوگای مدرن
فقر و غنا	رد تئاتر چندرسانه‌ای (مولتی مدیا <sup>۱۱</sup> )، رد تئاتر معمول (غنی از کاستی‌های مانند چهره‌پردازی، جلوه‌های نوری حتی بازی‌های پرطمطراق بازیگر. رسیدن به تئاتر بی چیز که به توانایی‌های خود بازیگر متکی است و هدف اصلی آن ارتباط با تماشاگر است.	آپاری گراها یا وابستگی نداشتن به متعلقات مادی و دست‌وپاگیر که مانع از تعالی روحی و آزادی معنوی است، سامادهی: رسیدن به بی‌نیازی.	رسیدن به احساس آرامش و توانمندی فردی در سایه تمرینات هاتا یوگا و راجا یوگا.
نمایش به‌مثابه فرارفتن از خویشتن	فرارفتن از مرزها، رویارویی، خودشناسی، درمان.	فرارفتن از محدودیت‌ها، رسیدن به بی‌نیازی و توانایی تسلط بر ذهن و کنترل افکار.	ارتقاء سلامتی و کسب توانایی‌های فردی، درمان بیماری‌های روان‌تنایی.
شکستن مقاومت بازیگر	الف) آساناهایی اصلی مانند سیرشاسانا، سارونگاسانا، ب) آساناهایی تغییرشکل یافته مانند: حرکت ببر برگرفته از واجراسانا، موشنز برگرفته از حرکت سانکاتاسانا، ج) پرانایاماها: مانند تنفس سه‌مرحله‌ای و گرم کردن دستگاه تنفسی د) به‌کارانداختن چاکراها مانند مانی پورا.	۸۴ آسانای اصلی که به تعداد ۸۴۰۰۰۰۰۰ نوع دارد، ۱۴ نوع تکنیک پرانایاما، مانترا یوگا برای ایجاد ارتعاش در مراکز انرژی جهت رفع انسداد از چاکراهای اصلی و فرعی بدن.	۸۴ آسانا با تنوع کمتر و ۱۴ نوع پرانایاما و تمرینات برای فعال‌سازی چاکراهای اصلی.
ایثار و هبه کردن	فرایند نظم و هبه کردن خویش برای رهایی بازیگر از هراس شکستن مرزهای پذیرفته‌شده، فراخواندن خود و تماشاگر به مبارزه با تابوها، نقض کلیشه‌های رایج نگرش و احساس دآوری، عرضه خود به خداوند (اروس و کاریتاس)	کارمایوگا: خدمت به خلق، بدون چشمداشت به پاداش، بهاکتی یوگا: مهرورزی به تمام مخلوقات خداوند و عشق جهان شمول.	قانون تاپاس: حفظ نظم دقیق در زندگی فردی.
پالایش روحی	پرهیز بازیگر از میل به دیده شدن و خودشیفتگی، مقهور تماشاگر نبودن و عاجز نبودن بازیگر در مقابل تماشاگر.	مبارزه با شهوت (براهماچاریا) مانند: شهوت خوردن، شهوت دیده شدن، شهوت جنسی	دوری از افراط در ارضاء امیال.
تداعی‌های فردی	بیان حقیقی روایت‌ها و تداعی‌های بازیگر از متن نمایشنامه هم‌چون حقیقت، بازگشت به خاطره‌های مشخص، انجام یک کنش عینی و ملموس.	مراقبه درونی مانند: تداعی و تمرکز بر یک خاطره. مراقبه بیرونی: زندگی در زمان حال گسترده.	سه مرحله تمرکز شامل: بازپس کشیدن حواس به درون (پراتیآهارا، ایجاد تمرکز (دهارانا)، تداوم تمرکز (دهیانا).

## نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان می‌دهد که گروتفسکی در مراحل کار پژوهشی خود در حوزه نمایش و بازیگری از آموزه‌های مدرن و کلاسیک یوگا بهره برده است، تلاش گروتفسکی در راستای رسیدن بازیگر به تمامیت است که برای نیل به این هدف دو گام باید طی شود: گام نخست شکستن مقاومت بازیگر است برای نمونه، موانعی که قدرت صدای بازیگر را محصور کرده، باید از میان برداشته شوند. این شیوه نزد بازیگرانی که در مکتب استانیسلاوسکی پرورش یافته‌اند. دشوار به نظر می‌رسد اما از آن‌جا که شیوه بازیگری گروتفسکی بر عقلانیت ریاضت (برگرفته از مفاهیم یوگای مدرن)، ایثار و از خودگذشتگی بازیگر (برگرفته از یوگای کلاسیک) بنا شده، آن‌ها قادر به شکستن هر نوع مقاومت کهنه در بدن، بیان و ذهن خود هستند. گام دوم مواجهه بازیگر با خویشتن از طریق رویارویی با شریک بازی و نیز تماشاگر است که منطبق بر آموزه‌های یوگای کلاسیک منجر به فرارفتن از مرزها و محدودیت‌ها می‌شود. گروتفسکی در دوره پایانی کار پژوهشی خود معتقد است که تأثیر درمانی تئاتر بر جامعه، با کارکردن پشت درهای بسته دشوار است. در حقیقت گروتفسکی ابتدا بریدن از خلق برای خلق و در نهایت پیوستن به خلق برای خلق را پیشه می‌کند این دیدگاه فلسفی در آموزه‌های شرقی به‌ویژه یوگا دیدگاهی تثبیت‌شده و ملموس است و فرد برای احیای جامعه ابتدا باید مدتی در گوشه عزلت به احیای خود بپردازد تا به تمامیت وجود برسد سپس با وجود متکامل خود به بطن جامعه بازگشت کند. بنابراین یادآوری این نکته حایز اهمیت است که نه تنها یوگا در برنامه آموزشی تئاتر آزمایشگاهی گروتفسکی حضور داشت بلکه اشتغال ذهنی وی، ارتباط با یوگا و قابل دسترس بودن آن بود. اما از آن‌جا که تئاتر بی‌چیز در دهه‌هایی شکل می‌گیرد که اندیشه کمونیسم بر نیمه شرقی اروپا از جمله شوروی و لهستان سایه افکننده بود دو تن از صاحب‌نظران حوزه بازیگری (استانیسلاوسکی و گروتفسکی) ناگزیر شده‌اند در طول حیات خود، برای بقای شیوه بازیگری که خلق کردند به خودسانسوری روی آورند و در محافل رسمی از ذکر یوگا و تأثیرات عمیقی که بر شکل‌گیری روش آموزش آن‌ها داشت، پرهیز کند و حتی گروتفسکی ناگزیر به استفاده از جملاتی انتقادی نظیر " یوگا برای بازیگر نامناسب است " شد، جمله‌ای که در ابتدا تناقض عجیبی درباره بهره‌گیری وی از یوگا را به ذهن متبادر می‌کند اما با تطبیق شیوه آموزش او با مفاهیم یوگای کلاسیک و مدرن مشخص می‌شود این جمله به طرز هوشمندانه‌ایی طراحی شده تا از یک طرف پوششی باشد که به واسطه‌ی آن گروتوفسکی بتواند تئاتر آزمایشگاهی را از گزند آسیب‌های موجود در زمان خود برهاند و از طرفی دیگر کنجکاوای پژوهشگران را برانگیزد تا در خصوص ارتباط تئاتر گروتفسکی با یوگای کلاسیک و مدرن تعمق و تحقیق کند.

■ فهرست منابع

- آین گار، ب.ک.س. (۱۳۸۰)، *درخت یوگا (جهان بینی و فلسفه یوگا)*، ترجمه دکتر رضا جمالیان، تهران، انتشارات جمال‌الحق
- بیرونی، ابوریحان، (۱۳۹۰)، *رساله پاتانجل*، ترجمه برزو قادری، تهران، انتشارات نیاکان
- دا. آ.ج. (۱۳۸۳)، *بهاد گاواد گیتا*، ترجمه فرهاد سیاهپوش، تهران، انتشارات دانش جاودان
- ریچاردز توماس، (۱۳۸۸)، *در کار با گرو تفسکی*، ترجمه افشین غفاریان، تهران، نشر قطره
- شاه میری، سید رضا، (۱۳۷۱)، *کشف مجهولات*، تهران، نشر خورشید
- گروتفسکی، یژوی، (۱۳۸۳)، *به سوی تئاتر بی‌چیز*، ترجمه: کیاسا ناظران، تهران، نشر قطره
- لانگ، ری، (۱۳۸۸)، *یوگا و آناتومی*، جلد (۱)، ترجمه نظری نوکانی، نشر پیروزان دانش با همکاری آکادمی یوگا
- مهدوی پور، مسعود، (۱۳۸۲)، *تمرینهای عملی یوگا*، تهران، انتشارات بهجت
- میترا، شومیت، (۱۳۸۴)، *شناخت نظامهای تئاتری*، ترجمه عبدالحسین مرتضوی، میترا علوی طلب، نشر قطره
- نادری، م. نامدار، (۱۳۷۰)، *بودی دارما*، تهران، انتشارات پاسارگاد
- هاج، آلیسون، (۱۳۸۹)، *آموزش بازیگری در قرن بیستم*، ابراهیمی، تهران، انتشارات سمت

**References**

- Barba, E., 1999. *Land of Ashes and Diamonds*. Aberystwyth: Black Mountain Press.
- Brunton, P., 1970. *A Search in Secret India*. London: Rider and Company; first published 1934.
- De Michelis, E., 2004. *A History of Modern Yoga*. New York: Continuum.
- Iyengar, B.K.S., 1991. *Light on Yoga*. London: Thorsons; first published 1966.
- Kapsali Maria'l don't attack it, but it's not for actors': the use of yoga by Jerzy Grotowski Published online: 2010.
- Rolland, R., 2000. *The Life of Ramakrishna*. Calcutta: Advaita Ashrama; first published 1933.
- Schechner, R., 1997. Exoduction. In: L. Wolford and R. Schechner, Eds. *The Grotowski*.
- Shaktakaurkhalsa, KundaliniYoga. DK publshing.UK, 2001
- Sergei Tcherkasski, "Fundamentals of the Stanislavsky System and Yoga Philosophy and Practice," *Stanislavski Studies* (February 2012).
- Owen Daly, revised June 29, 2004

۱. Jerzy Grotowski
۲. Laboratory Theater
۳. Hinduism
۴. Serch in Secret India
۵. Francis Tokarz
۶. Stanislavsky
۷. No
۸. Eugenio Barba
۹. Mikhailo Chekhov
۱۰. Sergei Tcherkasski
۱۱. Nirvana
۱۲. Yuri Zavadsky
۱۳. Gites
۱۴. Tomas Richards
۱۵. Schechner
۱۶. Shmit miter

۱۷- در سال ۱۹۲۰ کمیته سانسور اتحاد جماهیر شوروی استانیسلاوسکی را احضار و او را بابت استفاده از کلماتی هم‌چون خدا، روح، یوگا، پرانا و هرآن‌چه با مبانی ماتریالیستی منافات داشته زیر سؤال برد تا جایی که وی مجبور به تفریر اعتراف‌نامه‌ای با این مضمون شد: « از این پس یوگا در زندگی من و در هنر تئاتر هیچ جایگاهی ندارد». (چرکاسکی، ۲۰۱۲: ۱۳)

۱۸. Modern Yoga
۱۹. Classical yoga
۲۰. Radha Krishnan
۲۱. Madrasi
۲۲. Darshana

۲۳- حکیم پاتانجلی (Patanjal) حدود ۲۰۰ سال پس از میلاد توانست مطالب نظری و عملی مربوط به یوگا را از دل آثار کهن گردآوری کرده و کتاب خود را با عنوان **یوگا سوترا** (sutra) مشتمل بر ۱۹۵ سوتره (سوره) تدوین کند در این کتاب تعالیم یوگا به هشت مرحله تقسیم شده که آشتانگا یوگا نام دارد.

۲۴- شاخه‌های یوگا عبارتند از: هاتا یوگا، راجا یوگا، آشتانگا یوگا، دهیانا یوگا، مانترایوگا، لایا یوگا، کندالینی یوگا، کارمایوگا، تانترایوگا، کیریایوگا، گیانایوگا، یانترایوگا، باکتییوگا. (مهدوی پور، ۱۳۸۲: ۲۴)

۲۵. Swami Vivekananda
۲۶. Asana
۲۷. Pranayama
۲۸. Sarah Strauss
۲۹. Kapsali
۳۰. Ashtanga yoga
۳۱. Hata yoga
۳۲. Raja Yoga
۳۳. Bhakti Yoga
۳۴. Karma Yoga

- ۳۵. Jnana Yoga
- ۳۶. Mantra Yoga
- ۳۷. Brahma
- ۳۸. Emilia
- ۳۹. Paul Brunton
- ۴۰. Ramana Maharishi
- ۴۱. Jennifer Kumiega
- ۴۲. Yogi
- ۴۳. Kaharaishi
- ۴۴. Ashram
- ۴۵. Secular
- ۴۶. Krakow
- ۴۷. Ludwig Flaszen
- ۴۸. Hata yoga Pratipika
- ۴۹. Bolls

۵۰- گروه‌تفسکی از سال ۱۹۸۰ به تئاتر سرچشمه‌ها Teatere of sources روی آورد و اصول آن را تا دوره آخر زندگی تئاتری‌اش به‌کار گرفت، تئاتر سرچشمه‌ها به دنبال پرداختن به تجربیات مشترک بشری و فراسوی محدودیت‌های فردی است.

۵۱. Land of Ashes & Diamond

۵۲- اشاره استاد گروه‌تفسکی به سخنان لائوتزو بنیان‌گذار لائوسم است که می‌گوید: «اگر سعی کنید در دنیا کسی شوید این ثابت می‌کند که هیچ کس نیستید. همه می‌خواهند کسی شوند و در این خواسته با هم رقابت میکنند اما اگر این خواسته را نداشته باشید آنگاه در هیچکسی، کسی میشوید که هیچ کس نه می‌تواند آن را تکذیب و نه با آن مبارزه و رقابت کند.» (نامدار، ۱۳۷۰: ۷۲)

- ۵۳. toward a poor theatre
- ۵۴. Romain Rolland
- ۵۵. The life of Ramakrishna
- ۵۶. Mrieca Eliade
- ۵۷. Yoga. Immortality and Freedom
- ۵۸. Milling
- ۵۹. Psychosomatic
- ۶۰. 13 Rows
- ۶۱. Opole
- ۶۲. Wroclaw
- ۶۳. The constant prince
- ۶۴. Reszard Cieslak
- ۶۵. Para theatrical
- ۶۶. Samadhi
- ۶۷. Apari graham
- ۶۸. Yama & niyam

۶۹- Aura (نشئه و تجلی هر ماده)، بدن پرانیکی یا هاله، همان انرژی اطراف بدن موجودات است که از هفت طیف تشکیل شده و امروزه توسط دستگاه مخصوص به نام کرلیان قابل ثبت و عکسبرداری است. در نقاشی‌های قدیم هاله‌ی نورانی که دور سر قدیسیں ترسیم می‌کردند همان طیف انرژی چاکرای هفتم یا ساه‌سرا است، این حوزه انرژی

در افرادی که عاری از امیال نفسانی باشند، فعال تر است.

- ۷۰. Nadiha
- ۷۱. Sirshasana
- ۷۲. Sarvangassana
- ۷۳. Dhanurasana
- ۷۴. Halasana
- ۷۵. Vajerasana
- ۷۶. Kakasana
- ۷۷. Tadasana
- ۷۸. Motions
- ۷۹. Sankatasana
- ۸۰. Setubandasana

۸۱. B.K.S.Iyengar. در توضیح شکل‌گیری این سبک، بنیان‌گذار آن ب.ک.س. آینگار چنین می‌نویسد: «در سن شصت سالگی و در حالیکه دچار بیماریهای متعدد و بدن درد مزمن بودم به یوگا روی آوردم و ناگزیر شدم در روش اجرای آساناها تغییراتی به‌وجود آورم که متناسب حال بیماران و اشخاص مبتدی باشد. به مرور این نحوه انجام تمرین مورد استقبال عموم قرار گرفت و به سبک آینگار معروف گشت.» (آینکار، ۱۹۹۱: ۱۲)

۸۲. هفت مرکز اصلی انرژی بدن پرانیکی (Pranical body) وجود دارد که در زبان سانسکریت به آنها چاکرا (Chakra) گفته می‌شود. هفت چاکرای اصلی بدن که به موازات اندام‌های فیزیکی است، عبارتند از: مولاباندا (Mula banda) در انتهای ستون مهره‌ها، سوادهیستانا (Suwadehistana) به موازات غدد جنسی، مانی پورا یا شبکه خورشیدی در اطراف شکم، آناهاتا یا چاکرای قلب، ویشودهی (Vishudhi) یا چاکرای گلو، آجنا (Ajena) یا چشم سوم بین دو ابرو و ساهسرا یا چاکرای سر.

- ۸۳. Manipura
- ۸۴. Anahata
- ۸۵. Sahesra
- ۸۶. Samsara
- ۸۷. Odra
- ۸۸. Akroplis
- ۸۹. The tragic all of Dr.Fustus
- ۹۰. Apocalypsis cum Figuris
- ۹۱. Kordian
- ۹۲. Simpleton

۹۳- سه مفهوم Eros ، Caritas و Agape سه انجیل متفاوت پدید می‌آورد. این سه مفهوم به شیوهایی خاص، مفاهیم بزرگ مذاهب معاصر جهان را دربر می‌گیرد و هر سه آنها منجر به رستگاری انسان در محضر خداوند می‌شود و حکایت از عشق پروردگار و اعمال نیک فردی و لطف خداوند دارند. (ناظران، ۱۳۸۳: ۳۷)

۹۴ . Bertolt Brecht

- ۹۵ . Peter Brook
- ۹۶ . Brahmacharya
- ۹۷. Pratyahara
- ۹۸. Dharana
- ۹۹. Katalepsi
- ۱۰۰. Dhyana
- ۱۰۱. Multi media