

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Μεταπτυχιακό Τμήμα Νηπιαγωγών
Κατεύθυνση: Τέχνη και Εκπαίδευση

**ΤΟ ΣΩΜΑ ΩΣ ΟΧΗΜΑ ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΚΟΥ ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΥ
ΚΑΙ ΕΝΤΟΣΘΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΗ**

Μαρία Τσιρώνη (Α.Μ. 78)

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Κ. Καραμήτρου

Διπλωματική εργασία που υποβάλλεται στον τομέα Τέχνη και εκπαίδευση

Οκτώβριος 2018

Ευχαριστώ την καθηγήτριά μου, κ. Καραμήτρου που με ενέπνευσε με το συγγραφικό της έργο και το καλλιτεχνικό της πνεύμα, τους δασκάλους θεάτρου και μουσικής που μου έδωσαν την ευκαιρία να γνωρίσω εις βάθος και να βιώσω τις δύο αυτές τέχνες και φυσικά τους γονείς μου για τη στήριξη και την πολύτιμη βοήθειά τους.

Περιεχόμενα

Περίληψη	5
Abstract	6
Πρόλογος	6
Εισαγωγή	8
A' ΜΕΡΟΣ.....	12
1. Σύντομη φιλοσοφική ανασκόπηση περί σώματος.....	12
1.1 Ομηρική Εποχή	13
1.2 Ίωνες φιλόσοφοι	13
1.3 Εμπεδοκλής	14
1.4 Πλάτων	14
1.5 Αριστοτέλης.....	16
2. Σώμα και ψυχή στη Δυτική φιλοσοφία	17
2.1 Ακινάτης.....	17
2.2 Ντεκάρτ	18
2.3 Σπινόζα.....	19
3. Το σώμα και η ψυχή στην τέχνη και το τελετουργικό της Χριστιανικής θρησκείας	20
4. Μ. Ποντύ.....	21
5. Μ. Φουκώ.....	22
6. Ψυχή και σώμα στη Νεοελληνική Λογοτεχνία.....	23
7. Συμπεράσματα.....	26
B' ΜΕΡΟΣ.....	29
ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΟ	29
8. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ.....	29
8.1 Το αρχαίο θέατρο ως θεσμός και κτίσμα	29
8.2 Οι χειρονομίες στο αρχαίο θέατρο	32

8.3 Η Φωνή του ηθοποιού στο αρχαίο θέατρο.....	39
9. Το σώμα και η σύγχρονη εποχή του θέατρο	43
10. Το σύστημα Στανισλάβσκι.....	45
10.1 Η μέθοδος των σωματικών ενεργειών	48
10.2 Το σώμα του ηθοποιού	52
11. Η μέθοδος Γκροτόφσκι.....	54
11.1 Σωματικές ασκήσεις	55
11.1.1 Ασκήσεις πλαστικότητας	56
11.1.2 Ασκήσεις της μάσκας του προσώπου.....	56
11.1.3 Η τέχνη της φωνής.....	56
11.1.4 Τα ηχεία του σώματος.....	57
12. Μουσική και σώμα.....	58
12.1 Το σώμα και η μουσική ερμηνεία.....	58
12.2 Η φωνή ως σώμα, οι λειτουργίες της και οι παιδαγωγικές μέθοδοι	61
12.3 Σωματικές τεχνικές.....	65
12.3.1 Η Τεχνική Alexander	66
12.3.2 Body Mapping.....	69
12.3.3 Μέθοδος Feldenkrais	70
12.3.4 Ρυθμική Dalcroze	71
13. Συμπεράσματα.....	74
Βιβλιογραφία	75

Περίληψη

Η συγκεκριμένη εργασία εξετάζει τη σημασία του σώματος στην τέχνη του θεάτρου και της μουσικής. Αρχικά, στο α' μέρος διερευνάται φιλοσοφικά η σχέση του σώματος με την ψυχή από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Στη συνέχεια παρατίθενται μέθοδοι και τεχνικές που αφορούν στην ορθή συμπεριφορά του σώματος, οι οποίες και αποτέλεσαν τη βάση για τη θεατρική και μουσική εκπαίδευση των καλλιτεχνών του καιρού μας. Αποδεικνύεται έτσι πως το σώμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με το εσωτέρο 'είναι' και συνιστά καταλυτικό παράγοντα για τη θεατρική και μουσική ερμηνεία. Το σώμα αποτελεί το απόλυτο όχημα που φέρει μέσα του και έπειτα αποτυπώνει τις δύο αυτές τέχνες.

Λέξεις κλειδιά: σώμα, ψυχή, θέατρο, μουσική, σωματικές τεχνικές

Abstract

This particular work examines the importance of the body in the art of theater and music. Initially in one part, the relation of the body with the soul from ancient times to the present day is explored philosophically. Below are some methods and techniques related to the correct behavior of the body, which formed the basis for the theatrical and musical education of the artists of our time. It is thus proved that the body is inextricably linked to the inner being and is a catalytic factor for the theatrical and musical interpretation. The body is the ultimate vehicle that carries in it and then captures these two arts.

Key words: body, soul, theater, music, body techniques

Πρόλογος

Η παρούσα εργασία ‘Το Σώμα ως όχημα τελετουργικού καλλωπισμού και εντοσθιότητας στο θέατρο και στη μουσική’, πραγματοποιήθηκε στη διάρκεια των μεταπτυχιακών σπουδών μου στη σχολή Νηπιαγωγών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων και συγκεκριμένα στο τμήμα ‘Τέχνη και εκπαίδευση’ κατά το έτος 2018.

Δεν ήταν μόνο η μακροχρόνια και συστηματική μου ενασχόληση με τις σπουδές στη κλασική μουσική και το μεγάλο μου ενδιαφέρον και η αγάπη - έως αφοσίωση θα έλεγα - συγκεκριμένα για τη φωνητική τεχνική, τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και σε πρακτικό - μια τεχνική κατά κύριο λόγο σωματική - που με οδήγησαν στην επιλογή του θέματος αυτού. Συνέβαλαν ακόμη η ολοκλήρωση των φιλολογικών σπουδών μου στη Φιλοσοφική σχολή του ιδίου Πανεπιστημίου, αδελφών σπουδών θα έλεγα, που με εφοδίασαν όχι μόνο με σχετικό γνωστικό υπόβαθρο αλλά και με πρόσθετο ενδιαφέρον γενικά για τη μουσική παιδεία και το θέατρο, όπως και η καθ’ όλα ωραία και παραγωγική συνεργασία που είχα στα δύο χρόνια των μεταπτυχιακών σπουδών με τους καλούς μου δασκάλους.

Οι γνώσεις και οι εμπειρίες που απέκτησα όλα αυτά τα χρόνια με έκαναν να συνειδητοποιήσω με πλήρη καθαρότητα την άμεση σχέση που έχει ή, πιο σωστά, που πρέπει να έχει το σώμα με το θέατρο και τη μουσική ή το σώμα με τη μουσική και ιδιαίτερα τη φωνητική καθώς και το θέατρο με τη φωνητική στην τελετουργική τους πράξη. Θα τολμούσα δε να πω πως, εάν κανείς αμφιβάλλει για την άρρηκτη αυτή σχέση και συνάφεια, πρόκειται μάλλον περί αδαούς.

Πάντως, όσο κι αν γνώριζα τον καθοριστικό ρόλο του σώματος στην θεατρική και μουσική τελετουργία, ομολογώ πως η βιβλιογραφική έρευνα και η βαθύτερη μελέτη του συγκεκριμένου θέματος ήταν για μένα ένα γοητευτικό ταξίδι που, εκτός του ισχυρού θεωρητικού υπόβαθρου με το οποίο με όπλισε, με έκανε σοφότερη και βέβαια θέλω να πιστεύω, περισσότερο και καλύτερα ‘τελετουργική’ στον μαγευτικό για μένα χώρο της λυρικής σκηνής που είναι συγχρόνως αδελφός με τον θεατρικό - δραματικό.

Εισαγωγή

Το ερώτημα περί φύσεως του ανθρώπου, αποτελεί ανά τους αιώνες και συνεχίζει να αποτελεί αντικείμενο προβληματισμού, έρευνας και στοχασμού όχι μόνον από φιλοσόφους, επιστήμονες και συγγραφείς αλλά και από τον απλό - καθημερινό άνθρωπο (Frede, Reis, 2007). Η απάντηση που έχει επικρατήσει, ως κοινά αποδεκτή, είναι πως η ανθρώπινη υπόσταση – φύση είναι διττή: σωματική και ψυχική ή υλική και πνευματική. Και εφόσον δεχόμαστε την απάντηση αυτή, από εκεί και ύστερα το επόμενο ζήτημα που τίθεται, διαχρονικά και αυτό, είναι ποια η σχέση αυτών των δύο φύσεων – υποστάσεων και ποια από αυτές υπερέχει και κατευθύνει την άλλη.

Στο ερώτημα αυτό κοινά αποδεκτή απάντηση δεν υπάρχει. Και τούτο διότι, ενώ η υλική υπόσταση (σώμα) έχει οριστεί και μάλιστα με ακρίβεια από τους επιστήμονες, στις έννοιες ‘πνεύμα’, ‘ψυχή’, ‘ηθική’ ή όπως αλλιώς ονομάζεται η άυλη φύση του ανθρώπου, αν κι έχει επιχειρηθεί από πάμπολλους και ουδέποτε έπαψε να επιχειρείται, κοινά αποδεκτός και αναμφισβήτητος ορισμός δεν έχει αποδοθεί μέχρι σήμερα, γεγονός που ενδεχομένως να μην προκύψει ούτε στο μέλλον.

Έτσι λοιπόν, στο πλαίσιο αυτό, έχουν διατυπωθεί ποικίλες απόψεις και θεωρίες, άλλοτε ταυτόσημες ή παρόμοιες και άλλοτε διαφορετικές ή διαμετρικά αντίθετες μεταξύ τους. Άλλες θέλουν την υλική - σωματική υπόσταση-φύση του ανθρώπου ως κυρίαρχη (υλιστικές θεωρίες, π. χ. Μαρξ) και άλλες την πνευματική- ψυχική ή και ηθική λεγόμενη ως υπέρτερη υπόσταση, η οποία κατευθύνει και καθορίζει το όλον (π.χ. ιδεαλιστικές θεωρίες, Πλάτων κ.λ.π). Όμως από τη στιγμή που δεχόμαστε το δυσπρόστατο του ανθρώπου, τούτο σημαίνει πως σώμα και πνεύμα – ψυχή συνυφαίνονται και συμβατικά θα λέγαμε ‘συνεργάζονται’. Η ψυχή και το σώμα είναι άρρηκτα δεμένα μεταξύ τους, καθώς δεν υφίσταται σώμα χωρίς ψυχή και το αντίστροφο (Frantz, 2001). Αυτό εξάλλου δεν είναι δύσκολο να το παρατηρήσουμε στην κάθε μας ζώσα στιγμή.

Όλες τις ζώσες πνευματικές ή ψυχικές διεργασίες που συντελούνται στο εσωτερικό του ανθρώπου, τα πιο λεπτά αισθήματα και συναισθήματα, τα ‘πάθη’ κατά Αριστοτέλη (Αριστοτέλης, Ηθική), που νοιώθει κανείς μέσα του, μόνο το σώμα είναι αυτό που τα εκφράζει, τα ‘εξωτερικεύει’, τα καθιστά αισθητά στους άλλους και

συνεπώς αντιληπτά (Stanislavski, 1959, σελ 10) Αυτό είναι βέβαια φυσικό αφού, όπως όλα τα βιολογικά όντα, έτσι και ο άνθρωπος, ως τέτοιο, γεννιέται με το σώμα, υπάρχει με αυτό και πεθαίνει μέσα σε αυτό. Η ίδια η ζωή, πέρα και μακριά από τις όποιες μεταφυσικές θεωρίες και ερμηνείες, που σε κάθε περίπτωση είναι αναπόδεικτες, δε θα είχε κανένα νόημα δίχως αυτό (το σώμα). Έτσι λέμε για κάποιον ότι ζει γιατί τον βλέπουμε, τον ακούμε, τον αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις μας, δηλαδή υπάρχει ως σώμα που λειτουργεί και λέμε πως πεθαίνει γιατί δεν υφίσταται ως φυσική ύπαρξη, δηλαδή ως ζωντανό σώμα. Εξάλλου, αυτό είναι αντιληπτό με τις αισθήσεις ενώ το πνεύμα και η ψυχή όχι. Το σώμα, λοιπόν, είτε κατά το όλον είτε κατά το μέρος, είναι το όχημα που μεταφέρει και φανερώνει, άλλοτε περισσότερο και άλλοτε λιγότερο έντονα και εμφατικά, οτιδήποτε συντελείται στο εσωτερικό του ανθρώπου, δηλαδή στο νου και στην ψυχή ενώ ταυτόχρονα όπως αναφέρει ο Adler, το σώμα είναι το μέρος όπου συνδέεται η συνείδηση με την ύλη (Adler, 1992).

Έπειτα σε διάφορες φιλοσοφικές ή θρησκευτικές θεωρίες και ερμηνείες που έχουν διατυπωθεί κατά καιρούς (π. χ. Πλάτων, διάφορες θρησκείες), η άλλη φύση του ζώντος ανθρώπου, η άυλη, με τις ποικίλες ονομασίες που της έχουν δοθεί στο πέρασμα των αιώνων, όπως πνεύμα, ψυχή, ηθική κλπ, έχει κυρίαρχο και καθοριστικό έναντι του σώματος ρόλο αφού άλλωστε δεν δύναται να υφίσταται σώμα χωρίς ψυχή (Pereira, 2004).

Και πάλι όμως το σώμα δεν παύει να έχει τη δική του αξία και να είναι φορέας και εκφραστής της ψυχής, έστω κι αν αυτό αποτελεί την ‘φυλακή’ της. Όπως επίσης και σε μεταφυσικές αντιλήψεις και θεωρίες, όπου η αθάνατη και άφθαρτη ψυχή αποχωρίζεται το φθαρτό και θνητό σώμα, αυτό (το σώμα), με τρόπο θαυμαστό, είτε, αφού ανασυσταίνεται εκ του μηδενός και ανασταίνεται, δεν παύει και πάλι να συνυπάρχει με αυτή (π.χ. Παράδεισος – Κόλαση στην χριστιανική θρησκεία). Ακόμη, η ψυχή έχει υπόσταση έχοντας η ίδια αποκτήσει κάποια υλικά - σωματικά γνωρίσματα και χαρακτηριστικά όπως συναντάμε άλλωστε στον Όμηρο στη ραψωδία λ’ (κάτω κόσμος των Αρχαίων Ελλήνων- η παρουσία της μάνας στον Οδυσσέα). Σε κάθε περίπτωση λοιπόν το σώμα είναι ο καθρέπτης της πνευματικής και ψυχικής υπόστασης του ανθρώπου.

Η λειτουργία αυτή του σώματος, ως εκφραστικού μέσου – οχήματος εξωτερίκευσης της εσωτερικότητας (νου και ψυχής) του ανθρώπου υφίσταται αναμφισβήτητα σε κάθε δραματική τελετουργία. Θα λέγαμε πως δεν νοείται καμία ως τέτοια χωρίς την απτή σωματική παρουσία και ανάλογη και συντονισμένη λειτουργία – κίνησή του. Έτσι συμβαίνει φυσικά και με το θέατρο και τη μουσική, δύο σπουδαίες τέχνες, που μόνο μέσα από την τελετουργική – σκηνική παρουσίαση - έκφραση αποκτούν ουσιαστική νοηματοδότηση. Το σώμα στις δύο αυτές τέχνες κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο, καθώς αυτό καθίσταται συμβολικό υποκείμενο της δραματικής τελετουργίας του θεάτρου και της μουσικής. Όσο σωστότερη - πληρέστερη συμφωνία - αρμονία του περιεχομένου του δράματος με τη λειτουργία του σώματος επιτυγχάνεται από τον καλλιτέχνη (ηθοποιό ή μουσικό), τόσο πιο δυνατό σε συγκινήσεις, βιωματικό, είναι το αισθητικό αποτέλεσμα. Άλλωστε, σύμφωνα με την Καραμήτρου, ‘το σώμα είναι η μήτρα της δραματικής τελετουργίας, το ιερό σκεύος που συνοδεύει την ψυχή σε μία πράξη βακχείας, εξαγνισμού και διδαχής’ (Καραμήτρου, 2004, σελ 14).

Η σημασία όμως του σώματος έχει τις ρίζες της αιώνες πριν στα αρχαία χρόνια, όπου σημαντικοί φιλόσοφοι και άνθρωποι του πνεύματος τα μετέπειτα χρόνια αφουγκράστηκαν περί σώματος. Πιο συγκεκριμένα όπως αναφέρει ο Dogantan-Dack, ήδη από τα αρχαία χρόνια είχε γίνει αντιληπτή, η σπουδαιότητα και η ανάμειξη του σώματος στην κατάκτηση της μουσικής και θεατρικής εμπειρίας (DogantanDack, 2006). Φυσικό ήταν επομένως να αναπτυχθούν στο πέρασμα των αιώνων διάφορες θεωρίες και τεχνικές όσον αφορά την ανάλογη σωματική συμπεριφορά του καλλιτέχνη εντός και εκτός σκηνής.

Συνεπώς, το σώμα αποτελεί το κύριο εργαλείο του ηθοποιού -μουσικού (Bornstein, 2008) και είναι εκείνο που εκφράζει πρώτο ακόμα κι από την ίδια την ανθρώπινη φωνή τον ψυχικό και συναισθηματικό κόσμο του ερμηνευτή, που έπειτα τον μεταλαμπαδεύει στον θεατή-ακροατή και καθίσταται βίωμα (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 12), γεγονός που αυτόματα φανερώνει τη σημαντικότητά του. Βασικό σωματικό στοιχείο που ενώνει τις δύο παραπάνω τέχνες ορίζεται η φωνή, η οποία αποτυπώνει το λόγο και τη μουσική αντίστοιχα.

Η φωνή συμπορεύεται με το σώμα καθώς, όπως αναφέρουν οι Nix και Roy, η ίδια είναι σώμα (αποτελεί κομμάτι του σώματος) και θεωρείται βασικό όργανο για τους ηθοποιούς και μουσικούς- τραγουδιστές (Nix, Roy, 2012). Ανταποκρίνεται ορθά μόνο όταν η ίδια υποστηρίζεται από ένα σώμα ελεύθερο από περιττή ένταση, χαλαρό μα ταυτόχρονα ενεργητικό, όπως άλλωστε θα λειτουργούσε εκ φύσεως μακριά από τα πρέπει και τα μη μιας σκοτεινής καθημερινότητας (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 9). Γι' αυτό το λόγο προέκυψαν διάφοροι μέθοδοι και τεχνικές οι οποίες εστιάζουν στην αρμονική συνύπαρξη του σώματος και του νου με σκοπό να παραχθεί η επιθυμητή φωνή (Nix, Roy, 2012). Οι τεχνικές αυτές δε συντελούν μονάχα στην ορθή απόδοση του ερμηνευτή, αλλά ταυτόχρονα στη σωστή σωματική συμπεριφορά του ατόμου στην καθημερινή του ζωή, όπου μέσω αυτή της συμπεριφοράς ξεπερνά πιο εύκολα και ανώδυνα τα αναρίθμητα εμπόδια που του θέτει.

Το αντικείμενο λοιπόν της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι αυτό, να καταδειχθεί δηλαδή *ότι το σώμα, άλλοτε στην ολότητά του και άλλοτε σε μέρη του ή συστατικά του, αποτελεί τον φορέα - όχημα που διαμορφώνει όρους και προϋποθέσεις καλλωπισμού της δραματικής τελετουργίας και βίωσης – εντοσιθιότητας τόσο στο χώρο του θεάτρου όσο και της μουσικής*. Με άλλα λόγια κύριος σκοπός είναι να καταφανεί ότι το σώμα, ως η υλική έκφανση της διττής φύσης του ανθρώπου, αποτελεί το εκφραστικό μέσο – όχημα της άλλης του φύσης, της πνευματικής – ψυχικής. Δηλαδή κάθε συντελούμενης πνευματικής και ψυχικής διεργασίας.

Η εργασία χωρίζεται συνεπώς σε 2 μέρη. Το α' μέρος αποτελεί μία σύντομη ιστορικοφιλοσοφική προσέγγιση του θέματος από τα αρχαία χρόνια έως τα σημερινά, περιλαμβάνοντας τις αντιλήψεις- σταθμούς στην ιστορία περί σώματος και αναπόφευκτα περί ψυχής. Στο β' μέρος σε πρώτο επίπεδο γίνεται λόγος για τη σημασία του σώματος στην τέχνη του αρχαίου θεάτρου. Έπειτα σε δεύτερο επίπεδο αναλύονται οι τεχνικές και τα συστήματα που αναπτύχθηκαν από τις δύο πιο σημαντικές προσωπικότητες του θεατρικού χώρου, ενώ αντίστοιχα σε τρίτο επίπεδο γίνεται λόγος για τη συμβολή του σώματος στο χώρο της μουσικής καθώς και για τις σωματικές τεχνικές οι οποίες εφαρμόζονται σε μεγάλο βαθμό πλέον στην εκπαίδευση και συντροφεύουν κάθε εκκολαπτόμενο αλλά και έμπειρο καλλιτέχνη.

Α' ΜΕΡΟΣ

1. Σύντομη φιλοσοφική ανασκόπηση περί σώματος

*“ἀπορίαν δ' ἔχει καὶ τὰ πάθη
τῆς ψυχῆς, πότερόν ἐστι πάντα κοινὰ καὶ τοῦ ἔχοντος ἢ ἔστι τι καὶ τῆς
ψυχῆς ἴδιον αὐτῆς• τοῦτο γὰρ λαβεῖν μὲν ἀναγκαῖον, οὐ ῥάδιον δέ.
φαίνεται δὲ τῶν μὲν πλείστων οὐθὲν ἄνευ τοῦ σώματος πάσχειν οὐδὲ
ποιεῖν, οἷον ὀργίζεσθαι, θαρρεῖν, ἐπιθυμεῖν, ὄλωσ αἰσθάνεσθαι, μάλιστα
δ' ἔοικεν ἰδίῳ τὸ νοεῖν• εἰ δ' ἐστὶ καὶ τοῦτο φαντασία τις ἢ μὴ ἄνευ
φαντασίας, οὐκ ἐνδέχοιτ' ἂν οὐδὲ τοῦτ' ἄνευ σώματος εἶναι. εἰ μὲν οὖν
ἔστι τι τῶν τῆς ψυχῆς ἔργων ἢ παθημάτων ἴδιον, ἐνδέχοιτ' ἂν αὐτὴν
χωρίζεσθαι• εἰ δὲ μηθέν ἐστὶν ἴδιον αὐτῆς, οὐκ ἂν εἴη χωριστή, ἀλλὰ
καθάπερ τῶ εὐθεῖ, ἢ εὐθύ, πολλὰ συμβαίνει.*

(Περὶ Ψυχῆς 403a3.)

Αν εξετάζουμε τη θέση στην οποία τοποθετεί ο Πλάτων (427 – 347 π. Χ.), και ο Αριστοτέλης (384 -322 π. Χ.) το ανθρώπινο σώμα είναι γιατί το κέντρο της θεωρητικής αναζήτησης και ὅλης της φιλοσοφικής σκέψης του αρχαίου κόσμου, και ὄχι μόνο, είναι οι δύο αυτοί κορυφαίοι φιλόσοφοι. Και βέβαια ὅταν μιλούμε για τον Πλάτωνα, είναι σα να μιλούμε και για τον Σωκράτη (470/469 – 399 π. Χ.), αφού τη σωκράτεια φιλοσοφική σκέψη, μας παρέδωσε ἀτόφια ο μαθητής του. Ὅλων των ἄλλων διανοητῶν, Προσωκρατικῶν και Νεοπλατωνιστῶν, η φιλοσοφική σκέψη ἐδράζεται, με μικρές ἕως ἀσήμαντες διαφοροποιήσεις, στη σκέψη των δύο αυτῶν μεγάλων του αρχαίου ἐλληνικοῦ πνεύματος.

1.1 Ομηρική Εποχή

Πολύ συνοπτικά, στον ελληνικό χώρο, οι αντιλήψεις περί σώματος και ψυχής, αναμειγμένες με σαφείς επιρροές από τους λαούς της Ανατολής, ξεκινάνε ήδη από την Ομηρική εποχή. Την εποχή αυτή η ψυχή γινόταν αντιληπτή ως πνοή και επομένως παρομοιαζόταν ως αναπνοή, η οποία κατοικούσε στο ανθρώπινο σώμα και είχε ίση διάρκεια ζωής με αυτή του σώματος. Η ψυχή την ομηρική εποχή χωρίζεται με δύο τρόπους. Πρώτον με τη λιποθυμία, μέσω της οποίας πραγματοποιούνταν ένας προσωρινός χωρισμός της ψυχής από το σώμα, φυσικά πάντα μέσα στα πλαίσια ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος.

Σε δεύτερο επίπεδο, κατά το θάνατο του ανθρώπου η ψυχή έφευγε απ' το σώμα ως εκπνοή αν επρόκειτο για φυσικό θάνατο, είτε συγκεκριμένα από το τραύμα εάν επρόκειτο για θάνατο από τραυματισμό. Η ψυχή μετά το θάνατο δεν εφάπτεται πια με το αίμα, το οποίο της προσέδιδε ισχύ, χάνοντας έτσι τη ζωτικότητα της. Έπειτα η ίδια οδηγείται στον Άδη όπου εκεί θα επέλθει η κρίση των πράξεών της, αμοιβή ή τιμωρία αντίστοιχα (Αγαπητός, 2018).

1.2 Ίωνες φιλόσοφοι

Αργότερα οι Ίωνες φιλόσοφοι έδειξαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη φύση και γενικότερα το σύμπαν, αναζητώντας την αρχική αιτία των φυσικών φαινομένων. Σύμφωνα με αυτούς πηγή ζωής ολόκληρου του σύμπαντος αποτελεί η ίδια η ψυχή (Γογγάκη, 2008). Με άλλα λόγια η κινητική και ζωοποιός δύναμη των απλών στοιχείων κατά τους Ίωνες φιλοσόφους είναι η ζωτική δύναμη, η οποία κινεί τα απλά στοιχεία και είναι σύμφυτη ως ενεργός δύναμη σε κάθε ζωντανό ον. Η δύναμη αυτή αποκαλείται ψυχή, και είναι υπεύθυνη για την κίνηση των όντων και των φυσικών φαινομένων. Πιο συγκεκριμένα η ψυχή για τον άνθρωπο συνιστά κινητική δύναμη. Είναι εκείνη η οποία εμπνυχώνει, δίνει ζωή στο υλικό και αισθητό σώμα, είναι η ζωή του ορατού σώματος. Η δύναμη αυτή πηγάζει απ την παγκόσμια κινητική δύναμη, γι' αυτό έχει θεία φύση και προέλευση. Δε δύναται να υφίσταται αυτοτελώς (χωρίς

σώμα), τουναντίον είναι σύμφυτη σε κάθε ζωντανό και κινούμενο ον (Kirk, Raven, Schofield, 2006 σελ. 112)

1.3 Εμπεδοκλής

Ο Εμπεδοκλής υποστήριξε την υλικότητα της ψυχής και πιο συγκεκριμένα πως οι ψυχικές ιδιότητες, η ίδια η νόηση, προκύπτει από την ανάμειξη των υλικών στοιχείων στο σώμα. Συνεπώς η ψυχή δεν υφίσταται χωριστά από το σώμα και δεν αποτελεί άυλο ον. Με τη σειρά του ο Αναξαγόρας, πρόδρομος της πλατωνικής θεωρίας, παραδεχόταν αφενός την ύπαρξη άπειρων υλικών στοιχείων αναμειγμένων και απόλυτα συνδεδεμένων μεταξύ τους και αφετέρου μια εντελώς ανεξάρτητη απ' αυτά μια δύναμη απλή, αναλλοίωτη, ασώματη, διανοητική και συνάμα βουλευτική, την οποία συσχέτισε με τη διανοητική δύναμη του ανθρώπου και την ονόμασε 'Νου'. Ο Αναξαγόρας πρώτος υποστήριξε τον χωρισμό της ψυχής από το σώμα μετά το θάνατο αφού ο Νους παραμένει άθικτος και αναλλοίωτος (Kirk, Raven, Schofield, 2006 σελ 157)

1.4 Πλάτων

Η πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία περί ψυχής ανήκει όμως στον Πλάτωνα, ο οποίος φυσικά επηρεάστηκε βαθύτατα από τους προκατόχους του. Είναι γνωστό ότι ο Πλάτων κάνει διαχωρισμό μεταξύ ύλης και πνεύματος, σώματος και ψυχής, και θεωρεί την ουσία της ψυχής θείας προέλευσης, αθάνατη και άφθαρτη (Πλάτων, 2013, σελ 250), ενώ το σώμα φθαρτό και θνητό καθώς και 'φυλακή της ψυχής' (Πλάτων, χ.χ, σελ 155). Όμως αν και τοποθετεί την ψυχή σε θέση ασυγκρίτως υπέρτερη του σώματος, εν τούτοις αυτό δεν το απαξιώνει αφού, ως φυλακή της, είναι ταυτόχρονα και φορέας της. Αντίθετα δίνει μεγάλη σημασία σ' αυτό. Βεβαίως η καλλιέργεια και η υγεία του πνεύματος θα πρέπει να είναι ο κύριος στόχος κάθε πολίτη.

Πώς θα μπορούσε να κατοικεί ένα υγιές πνεύμα μέσα σ' ένα άρρωστο και αδύναμο σώμα; Για το λόγο αυτό θεωρούσε απαραίτητη, λοιπόν, τη συνεχή άσκηση και

συστηματική γύμναση του σώματος, ώστε αυτό να γίνει ένας τέλειος φορέας για να φιλοξενήσει ένα δυνατό πνεύμα, μια δυνατή ψυχή. Μόνο αυτοί οι πολίτες που είναι εκπαιδευμένοι αρμονικά στο σώμα και την ψυχή, είναι οι ιδανικοί πολίτες που οδηγούνται στην κατάκτηση του καλού και αγαθού και έτσι μπορούν να υπερασπιστούν αποτελεσματικά την πατρίδα όταν χρειαστεί. Η πρόοδος και η σωτηρία της πατρίδας μπορεί να προέλθει μόνο από αυτούς που έχουν εκπαιδευτεί στη μουσική και στη γυμναστική έτσι που να πραγματώνουν την αρμονική ανάπτυξη και καλλιέργεια της ψυχής και του σώματος. Παράλληλα έβλεπε με ανησυχία τους Αθηναίους να παραμελούν τα σώματά τους και να γίνονται δύσμορφα και δύσχηστα λέγοντας πως είναι ντροπή για όσους φτάσουν στα γηρατειά χωρίς να δουν την ομορφιά και τη δύναμη του σώματός τους.

Ο Πλάτων πίστευε πως το παιδί από μικρή ηλικία θα πρέπει να καλλιεργείται τόσο στην ψυχή όσο και στο σώμα. Υποστήριζε μάλιστα πως η παιδεία ξεκινάει από τη στιγμή της σύλληψης του εμβρύου, όταν οι γονείς είναι υγιείς στην ψυχή και στο σώμα και πως καθήκον του ηγέτη είναι να θεσπίζει νόμους για τη γενικότερη αγωγή μαζί με την σωματική αγωγή. Γι αυτό το λόγο οι μητέρες όταν είναι έγκυες θα πρέπει να γυμνάζουν τα έμβρυά τους με το περπάτημα και στη συνέχεια να τα κινούν και να τα μετακινούν ώστε η 'εξωτερική κίνηση να γαληνεύει την εσωτερική ανησυχία τους'. (Πλάτων, χ.χ. σελ 789 - 793). Καθώς η καλή ψυχή μεριμνά για ένα καλό σώμα (Πλάτων, χ.χ. σελ 217) θεωρεί ότι από τα επτά τους χρόνια τα παιδιά δέχονται ειδική εκπαίδευση, ξεκινώντας από την ποίηση και τη μουσική που διδάσκονται πριν από το χορό και τη γυμναστική, μια και η ψυχή, όπως λέει, είναι ανώτερη του σώματος. Κοινός ωστόσο σκοπός των μαθημάτων είναι η αρμονική ανάπτυξη ψυχής και σώματος (Πλάτων, χ.χ., σελ 239).

Τέλος, φρονούσε, πως σε μια ιδανική πολιτεία όχι μόνον οι πολίτες δεν πρέπει να παραμελούν το σώμα τους αλλά και η επιλογή των αρχόντων πρέπει να γίνεται μέσα από μια σειρά δοκιμασιών σωματικών και ψυχικών, όσων δηλαδή δεν καταπονούνται εύκολα με συνεχή δοκιμασία σε αγώνες και άλλες κοπιαστικές εργασίες ώστε να αποκτήσουν ψυχικό και σωματικό σθένος (Πλάτωνας, χ.χ., σελ 553). Γίνεται, λοιπόν, φανερό πως για το Πλάτωνα μια ενάρετη και 'γενναία' ψυχή, αντανακλά μόνο σε ένα υγιές και δυνατό σώμα, όσο κι αν αυτό αποτελεί τη φυλακή της!

1.5 Αριστοτέλης

Ο Αριστοτέλης είναι σίγουρα περισσότερο προοδευτικός και πραγματιστής από τον Πλάτωνα, καθώς μετά το θάνατο του μεγάλου δασκάλου, διαφοροποιήθηκε σε όλα σχεδόν τα ζητήματα όπως και στο συγκεκριμένο. Δεν θα ήταν καθόλου υπερβολικός ο ισχυρισμός ενδεχομένως, πως κοντά στη σκέψη του μεγάλου σταγειρίτη διανοητή βρίσκονται οι απόψεις που διατύπωσαν οι σύγχρονοι υπαρξιστές – εμπειριστές φιλόσοφοι. Έτσι λοιπόν στον Αριστοτέλη η σημασιодότηση και αξία του ανθρωπίνου σώματος είναι σαφώς μεγαλύτερη από αυτήν του Πλάτωνα αφού, όπως πιστεύει, αυτό όχι μόνον δεν είναι φυλακή της ψυχής, αλλά όρος απαράβατος για την ύπαρξη της και ότι αυτή έξω από το σώμα είναι παντελώς άχρηστη. ‘Ότι μιν ούν ουκ έστιν η ψυχή χωριστή του σώματος, ή μέρη τινά αυτής – ή μεριστή πέφυκεν – ουκ άδηλον’ (Αριστοτέλης, χ.χ., σελ 4,5). Υποστηρίζει ακόμη ότι το σώμα προηγείται χρονικά της ψυχής όπως το άλογο μέρος του λογικού. Έτσι τα κατώτερα συναισθήματα και συγκινήσεις, εμφανίζονται στο παιδί νωρίτερα από τη λογική και ώριμη σκέψη.

Εκτός όμως από αυτά τα γενικά χαρακτηριστικά στη σχέση σώματος και ψυχής, ο Αριστοτέλης διατύπωσε έναν τέτοιο και τόσο συγκεκριμένο συλλογισμό περί της λειτουργίας του σώματος ως ‘οχήματος’ των ‘παθών’ της ανθρώπινης ψυχής, των συναισθημάτων δηλαδή, θετικών και αρνητικών, όπως της οργής, του θάρρους, της επιθυμίας, της χαράς, της φιλίας, του πόθου, της ζηλοτυπίας, της ευσπλαχνίας, που θα μπορούσε να αποτελεί συνοπτικά την πλέον κατάλληλη και ολοκληρωμένη θέση - απάντηση στο θέμα της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Και αυτό είναι εκπληκτικό!

Συμπερασματικά διαπιστώνουμε πως αν και ο Αριστοτέλης υποστηρίζει την υλική φύση της ψυχής, ωστόσο η ίδια δεν υφίσταται χωριστά από το σώμα. Αντίθετα ο Πλάτωνας υποστήριξε την αθανασία της ψυχής. Η ψυχή και το σώμα για τον Αριστοτέλη αποτελούν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος, ενώ διαρκούν όσο ο άνθρωπος βρίσκεται εν ζωή. Ένα μόνο μέρος της ψυχής είναι αθάνατο και αυτός είναι ο ποιητικός Νους (Αριστοτέλης, χ.χ, σελ 22-25).

2. Σώμα και ψυχή στη Δυτική φιλοσοφία

Ερευνώντας τη σχέση σώματος και ψυχής θα μπορούσαμε κάλλιστα να αρκεστούμε, για το θέμα αυτό, στις απόψεις του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη. Και τούτο διότι έχουν ειπωθεί σχεδόν τα πάντα από τους δύο μεγάλους Έλληνες φιλοσόφους οι οποίοι και έχουν επηρεάσει έως καθορίσει τη δυτική, αν όχι την παγκόσμια, σκέψη μέχρι και σήμερα. Θεώρησα όμως σκόπιμο να αναφερθώ, τιμής ένεκεν, περιληπτικά σε τρεις αντιπροσωπευτικές μορφές της ευρωπαϊκής φιλοσοφίας που ασχολήθηκαν ιδιαίτερα με τη σχέση νου – ψυχής και σώματος ώστε να καταδειχθεί ξανά και από την οπτική της διάνοησης αυτής ο κεντρικός μας στόχος, ότι δηλαδή το σώμα, με τις όποιες μικρότερες ή μεγαλύτερες διαφοροποιήσεις και αποκλίσεις ως προς την οντολογική φύση και σημασιодότησή του, αποτελεί και πάλι τον φορέα - όχημα της εσωτερικότητας του ανθρώπου.

2.1 Ακινάτης

Σε σχέση με τον Θωμά Ακινάτη και για το συγκεκριμένο θέμα αναφέρει ο Αθανασόπουλος πως σύμφωνα με τη θεωρία του υλομορφισμού που προάγει ο Ακινάτης, ο άνθρωπος αποτελεί σύνθεση ψυχής και σώματος και όχι κάθε μέρους ξεχωριστά. Η ένωση της λογικής ψυχής (υποστατική μορφή) που αποτελείται από τις αισθαντικές, αναπτυξιακές και λογικές λειτουργίες, σε συνδυασμό με την πρώτη ύλη, συντελεί στη σύσταση του ανθρώπινου σώματος. Επιπλέον, ο λόγος ύπαρξης του ανθρώπινου σώματος αναβαθμίζεται – συγκριτικά με τις απόψεις του Πλάτωνα, για τον οποίο το σώμα αποτελούσε φυλακή της ψυχής- καθώς αυτό αποτελεί απαραίτητο συστατικό για τη μέγιστη αξιοποίηση των λειτουργιών και των ικανοτήτων της ψυχής. Μέσω του σώματος η ψυχή επικοινωνεί με τον κόσμο και ενεργοποιούνται οι αισθαντικές της ικανότητες. Συνεπώς, χάρη στο σώμα ενεργοποιείται η υποστατική μορφή σε συμφωνία με τη φύση της (Αθανασόπουλος, 2008).

2.2 Ντεκάρτ

Για τον έτερο μεγάλο διανοητή Ντεκάρτ (1596-1650μ.Χ) που διατύπωσε την πασίγνωστη φιλοσοφική ρήση – αξίωμα “Cogito ergo sum” (σκέπτομαι άρα υπάρχω), δηλαδή ότι προϋπόθεση της ύπαρξης, άρα και της υλικής – σωματικής υπόστασης του ανθρώπου, είναι ο νους – ψυχή, τα δύο αυτά χαρακτηριστικά (στοιχεία) είναι και ενωμένα και πλήρως διακριτά μεταξύ τους με απολύτως κυρίαρχο το πνευματικό – ηθικό στοιχείο όσο ο άνθρωπος βρίσκεται εν ζωή. Παρά τούτο και παρά τη δυσκολία της απόδειξης τελικά η κρίσιμη λέξη που δέχεται ο Ντεκάρτ και που ενδιαφέρει το θέμα μας είναι η ‘αλληλεπίδραση’.

Ο ίδιος υποστηρίζει την υπόσταση δύο στοιχείων σχετικά με την ανθρώπινη ψυχή από τα οποία πηγάζει ολοκληρωτικά η γνώση που μπορούμε να έχουμε για τη φύση μας. Το ένα είναι ότι είναι η σκεπτόμενη φύση της ψυχής και το άλλο ότι, στο μέτρο που είναι ενωμένη με το σώμα, μπορεί να ασκήσει δράση σε αυτό και να δεχθεί δράση από αυτό (Descartes, 2009).

Συνοψίζοντας τα λεγόμενα του Ντεκάρτ, διακρίνουμε ότι το κέντρο βάρους της έννοιας της αλληλεπίδρασης νου-σώματος είναι η θεωρία της ένωσής τους. ‘Η αλληλεπίδραση αποτελεί την προϋπόθεση και η ένωση το αποτέλεσμα. Η ενότητα ψυχής-σώματος γίνεται αντιληπτή μόνον με όρους αλληλεπίδρασης. Ο ανθρώπινος νους μπορεί να επιδράσει προκαλώντας κινήσεις μόνον στο σώμα με το οποίο είναι ενωμένος. Αντίστοιχα, το σώμα μπορεί να προξενήσει αισθήματα μόνον σε έναν νου με τον οποίο είναι ενωμένο, ειδάλλως το φαινόμενο των αισθημάτων παραμένει ανεξήγητο’(Κέππα, 2008, σελ 184-187).

Αναφορικά με τη συγκεκριμένη αυτή λειτουργία του σώματος, η Κελεσίδου επιβεβαιώνει την ένωση των δύο αντιθέτων, του ανθρώπινου σώματος και της ψυχής, όπως αυτό εκφράζεται μέσω των αισθημάτων ηδονής και λύπης, των ορέξεων, των παθών και άλλων ψυχικών διαταραχών. Τα συναισθήματα είναι ανάλογα με τη δομή του σώματος, της προσωπικότητας ή με την επίδραση που έχουν στον άνθρωπο τα εξωτερικά σώματα. Πρωταρχικά συναισθήματα είναι η επιθυμία, η ηδονή, η λύπη, η αγάπη, το μίσος, η έκπληξη ή θαυμασμός, συναίσθημα που προσδιορίζει την επιστημονική έρευνα (ο Ντεκάρτ είναι από τους λίγους στοχαστές-ψυχολόγους που

θεώρησαν τον θαυμασμό θεμελιακό πάθος της ψυχής). Κάθε πάθος ακολουθείται από σωματικά φαινόμενα, κυκλοφορικά, εκφραστικά κλπ. Το χρησιμότερο από τα ενεργητικά πάθη είναι η γενναιοφροσύνη, η ευγένεια της ψυχής, που λειτουργεί στη διαμόρφωση του εσωτερικού βίου, στη σωστή επιλογή ανάμεσα στις επιθυμίες. (Κελεσίδου, 2004).

2.3 Σπινόζα

Για τον Σπινόζα το σώμα και η ψυχή χωρίς να ταυτίζονται βρίσκονται σε πλήρη αντιστοιχία μεταξύ τους και το ένα αποτελεί το 'κάτοπτρο' του άλλου.

Σύμφωνα με τον Μολυβά, 'όσον αφορά τον άνθρωπο, για τον Σπινόζα, νους και σώμα δεν ταυτίζονται, στο μέτρο που δεν εκδηλώνεται ταύτιση των κατηγορημάτων της έκτασης και της σκέψης, αλλά μάλλον αποτελούν τον ίδιο τρόπο ιδωμένο υπό δύο διαφορετικές οπτικές. Αντίστοιχα, ο βασικός διαχωρισμός που χαρακτηρίζει το ανθρώπινο ον δεν εδράζεται στη σχέση σώματος- νου, αλλά σε εκείνη τη σχέση παθητικότητας- ενεργητικότητας που διαπερνά το σύνολο της ψυχοσωματικής ενότητας' (Μολυβάς, 2000, σελ. 43).

Ο Σπινόζα αντιδρά στο καρτεσιανό δυϊσμό και θεωρεί το Εγώ λογικά προγενέστερο των εννοιών της ψυχής και του σώματος. Για τον Σπινόζα το Εγώ παρομοιάζεται με ένα κάτοπτρο, όπου ψυχή και σώμα δεν συνδέονται αλλά βρίσκονται σε πλήρη αντιστοιχία όπως οι πλευρές του κατόπτρου. Η ψυχή και το σώμα είναι ένα και το αυτό πράγμα ιδωμένα άλλοτε υπό το κατηγορημα της Σκέψης κι άλλοτε υπό εκείνο της Έκτασης. Στην πραγματικότητα, για τον Σπινόζα δεν υφίσταται ζήτημα αλληλεπίδρασης ψυχής και σώματος, καθώς ψυχή & σώμα, συνείδηση και χώρος δεν αποτελούν ουσίες ή υποστάσεις, αλλά κατηγορήματα ή ιδιότητες μιας και ενιαίας ουσίας. Μοναδική Ουσία στο σύμπαν είναι ο Θεός που είναι ασύλληπτος σε εμάς. Εμείς ως πεπερασμένα όντα μπορούμε να γνωρίζουμε μόνο πεπερασμένα πράγματα όπως: η γνώση των τρόπων (*modi*) των κατηγορημάτων (*attributa*) της ουσίας' (Μολυβάς, 2000).

3. Το σώμα και η ψυχή στην τέχνη και το τελετουργικό της Χριστιανικής θρησκείας.

Η φιλοσοφία της Χριστιανικής θρησκείας περί ψυχής και σώματος βρίσκεται πιο κοντά σε αυτήν του Πλάτωνα. Δηλαδή η ψυχή – πνεύμα, ως η θεία φύση του ανθρώπου και δώρο θεού είναι η άφθαρτη και αθάνατη ουσία ενώ το σώμα – ύλη το φθαρτό και θνητό μέρος. Συνεπώς η σημασιολογία της ψυχής είναι απείρως μεγαλύτερη του σώματος. Αλλά και στο σώμα ως ‘δοχείον’ και υπηρετής της ψυχής και δώρο θεού επιφυλάσσεται μια ιδιαίτερη αξία κυρίως με την ενσάρκωση – ενανθρώπιση του ίδιου του θεού στο πρόσωπο του Χριστού. Έτσι με το θαύμα της ενσάρκωσης του θεού συντελείται ταυτόχρονα και το θαύμα της σωματοποίησης της ψυχής του ανθρώπου. Θα μπορούσαμε μάλιστα να πούμε πως στην ενανθρώπιση του Κυρίου στηρίζεται κατά μεγάλο μέρος το οικοδόμημα της χριστιανικής θρησκείας.

Ερευνώντας εν ολίγοις το καλλιτεχνικό και εμπειρικό - λειτουργικό γίνεσθαι της χριστιανικής θρησκείας τόσο στην Ανατολή όσο και στη Δύση διαπιστώνουμε έντονα την παρουσία του σώματος και τη λειτουργία του ως φορέα - οχήματος του εσωτερικού κόσμου της ανθρώπινης υπόστασης. Έτσι στην τέχνη επί παραδείγματι και πιο συγκεκριμένα στη γλυπτική κυρίως (στη Δυτική Εκκλησία) και τη ζωγραφική (στην Ανατολική Εκκλησία) μέσα από τη σωματική παράσταση του θεανθρώπου αλλά και των αγίων, με κυρίαρχη την Παναγία με τα πολυάριθμα προσωνύμιά της, κατοπτρίζεται και η εσωτερικότητά τους. Έτσι η ωραιότητα και αγνότητα της ένθεης ψυχής τους κάνει να φαίνεται ένθεη, ωραία και αγνή και η σωματοποιημένη τους μορφή. Αντίθετα η άθρη και διαβολεμένη ψυχή του διαβόλου και όλων των διωκτών της χριστιανικής πίστης κάνει και τη μορφή τους να είναι βάρβαρη και αποτρόπαια. Άρα η λυτρωτική και γι’ αυτό ιδανική σχέση ψυχής και σώματος είναι η τέλεια, ‘θεία’ θα λέγαμε, εναρμόνισή τους, όπως αυτή αναδεικνύεται στη ζωή, το θάνατο και την ανάσταση του.

Στη βάση της παραπάνω σχέσης και αλληλεπίδρασης σώματος και ψυχής στηρίζεται, ως επί το πλείστον, και όλο το, οιονεί θεατρικό, σκηνικό οικοδόμημα των ιερών τελετουργιών τόσο στη δυτική όσο και στην ανατολική εκκλησία, με τις όποιες

επιμέρους αποκλίσεις τους. Και δε θα ήταν καθόλου υπερβολή να λεχθεί πως η σωματική του θεανθρώπου ‘παρουσία’ - συμβολική βεβαίως - στο μυστήριο της θείας ευχαριστίας, το ‘σώμα’ και το ‘αίμα’ στο ‘κατά Ματθαίον Ευαγγέλιο’, καθώς και η συγκεκριμένη και αρμόζουσα κάθε φορά σωματική στάση και έκφραση του προσώπου του όπως αποδίδεται στην εικονοποιημένη του μορφή κατά τις ιερές τελετουργίες της σταύρωσης, της αποκαθήλωσης, της ταφής, της Ανάστασης και της Ανάληψης, μαζί πάντα και αδιάσπαστα με τη λογοτεχνική και αισθαντική υμνολογία, που συχνά αναφέρεται και στο σώμα (π.χ. ‘σήμερον κρεμάται επί ξύλου...’, ‘Ω γλυκύ μου έαρ ... πού έδν σου το κάλλος’), αποτελούν τις κορυφαίες στιγμές βιωματικής συγκίνησης και αισθαντικότητας - εντοσθιότητας των πιστών χριστιανών αλλά και την ουσία της ίδιας της πίστης. Εξάλλου τόσο σημαντική είναι η σωματική εικονοποίηση του Χριστού που, όπως είναι γνωστό, προκάλεσε και προκαλεί ακόμη αναρίθμητες αντιθέσεις και εκρήξεις μίσους και απίστευτης βίας με αποκορύφωμα την εικονομαχία και εικονολατρία στα βυζαντινά χρόνια.

4. Μ. Ποντύ

Ο γάλλος Μωρίς Μερλώ Ποντύ (1908-1961) είναι ένας από τους σημαντικότερους σύγχρονους υπαρξιστές φιλοσόφους, ο οποίος επηρεασμένος βαθύτατα από τον Καρλ Μαρξ και τον Έντμουντ Χούσελ, ασχολήθηκε ιδιαίτερα με τη φαινομενολογία και συγκεκριμένα με την αξία και τη λειτουργία του σώματος στην αντίληψη των πραγμάτων και του κόσμου. Σε σχέση με άλλες θεωρίες και φιλοσόφους, όπως ο Ντεκάρτ και ο Καντ, που το τοποθετούν σε θέση υποτιμημένη σε σχέση με την πνευματική - ηθική διάσταση του ανθρώπου, ο ίδιος επιφυλάσσει στο σώμα μια εξέχουσα θέση στην πραγματιστική αντίληψη της ζωής και πιστεύει ότι αυτό δεν είναι μια απλή βιολογική μονάδα αλλά εκείνη η αρχή που συγκροτεί την ύπαρξή μας και την εμπειρία μας μέσα στον κόσμο. Ισχυρίζεται μάλιστα πως μόνο με ‘έργο τέχνης’ μπορεί να συγκριθεί παρά με ένα απλό ‘αντικείμενο φυσικής τάξης’. Ο Ponty πιστεύει πως αυτό που λέμε ‘αντίληψη’, δεν είναι άλλο από αυτό που ο εαυτός μας αντιλαμβάνεται και στη συνέχεια βιώνει – ‘εντοσθιοποιεί’. Ακόμη πως η ζωτική επικοινωνία μας με τον κόσμο που μας περιβάλλει και μας τον καθιστά παρόντα ως οικείο τόπο της ζωής μας είναι αυτό που λέμε ‘αισθάνεσθαι’, δηλαδή το από

αποτέλεσμα των αισθήσεών μας και όχι κάποιας σκέψης. ‘Ο κόσμος’, γράφει, ‘δεν είναι εκείνο που σκέφτομαι αλλά εκείνο που ζω’, εννοώντας προφανώς με τη λέξη ‘ζω’ αυτό που αντιλαμβάνομαι και βιώνω – ‘εντοσθιοποιώ’ με τις αισθήσεις μου. Τουτ’ έστιν η ζωή πραγματώνεται με το σώμα μας (Ponty, 2016).

Σε μια ανακοίνωση που έκανε ο ίδιος για το έργο του στο κολλέγιο της Γαλλίας το 1951 είπε τα παρακάτω: ‘Στη δοκιμή μου ενός εξερευνητικού σώματος αφιερωμένου στα πράγματα και στον κόσμο, ενός αισθητού που με κατέχει μέχρι τον πιο ατομικό εαυτό μου και με έλκει πάραυτα απ’ την ποιότητα στο χώρο, απ’ το χώρο στο πράγμα και απ’ το πράγμα στον ορίζοντα των πραγμάτων δηλαδή σ’ έναν ήδη παρόντα κόσμο, εκεί δένεται η σχέση μου με το είναι’ (Ponty, 1977 σελ. 7).

Και αλλού: ‘Ό,τι γνωρίζω για τον κόσμο, ακόμη κι επιστημονικά, το γνωρίζω από μιαν άποψη δικιά μου ή μιαν εμπειρία του κόσμου δίχως την οποία τα σύμβολα της επιστήμης δε θα σήμαιναν τίποτε. Όλο το σύμπαν της επιστήμης είναι οικοδομημένο πάνω στον βιωμένο κόσμο... Είμαι όχι ένα ‘ζωντανό ον’ ή ακόμη ένας ‘άνθρωπος’ ή ακόμη μια ‘συνείδηση’, μ’ όλα τα χαρακτηριστικά που η ζωολογία, η κοινωνική ανατομία ή η επαγωγική ψυχολογία αναγνωρίζουν σ’ αυτά τα παράγωγα της φύσης ή της ιστορίας, - είμαι η απόλυτη πηγή, η ύπαρξή μου δεν προέρχεται από τα προηγούμενά μου, απ’ τον φυσικό και κοινωνικό περίγυρό μου, οδηγείται προς αυτά και τα υποβασιμάζει, γιατί εγώ είμαι που κάμνω να υπάρξει για μένα (και συνεπώς να υπάρξει στη μοναδική έννοια που η λέξη μπορεί να ‘χει για μένα) αυτή η παράδοση που εκλέγω ν’ αναλάβω ή αυτός ο ορίζοντας του οποίου η απόσταση από μένα θα κατέρρευε, αφού δεν του ανήκει σαν ιδιότητα, αν δεν ήμουν εδώ για να την διατρέξω με το βλέμμα μου’ (22). Και ακόμη ‘...Δεν υπάρχει τίποτε κρυμμένο πίσω από τα πρόσωπα ή αυτές τις χειρονομίες, κανένα τοπίο απρόσιτο για μένα, μονάχα λίγη σκιά που οφείλεται στο φως’ (28).

Με ένα λόγο θα λέγαμε πως για τον Ποντύ το μόνο σίγουρο και πλέον αξιόπιστο όχημα της ζωής είναι το ίδιο μας το σώμα σε όλες του τις εκφάνσεις.

5. Μ. Φουκώ

Ο μεγάλος Γάλλος μεταμοντερνιστής φιλόσοφος διερευνά τις έννοιες σώμα και ψυχή μέσω κυρίως της σεξουαλικότητας του ανθρώπου στο ομώνυμο έργο του. Έτσι

σώμα και ψυχή συναποτελούν αυτό που λέμε ‘εαυτός’. Είναι δύο υποστάσεις αχώριστες που η μία δεν νοείται χωρίς την άλλη και αλληλοεπηρεάζονται. Μάλιστα αυτό που τις συνδέει είναι το λεγόμενο ‘πάθος’. Μια έννοια ουδόλως αριστοτελική αλλά με καθαρά ιατρική διάσταση. Είναι δηλαδή μια νόσος-αρρώστια που αφορά το σώμα και την ψυχή. Πρόκειται για μια ‘κατάσταση παθητικότητας που για μεν το σώμα παίρνει τη μορφή μιας πάθησης που διαταράσσει την ισορροπία των χυμών του ή των ιδιοτήτων του, για δε την ψυχή παίρνει τη μορφή μιας ταραχής ικανής να την εξαφανίσει παρά τη θέληση της. Με αφετηρία αυτήν τη γενική ιδέα, έγινε δυνατόν να κατασκευαστεί ένα δίκτυο ανάλυσης ενδεδειγμένο για τις νόσους του σώματος και της ψυχής’ (Foucault, 2013, σελ 64-65).

Για τον Φουκώ, που είναι σαφώς επηρεασμένος από τον Γαληνό, μια επιμελημένη και δυνατή ψυχή προϋποθέτει ένα επιμελημένο και δυνατό σώμα. Ένα άρρωστο σώμα εμπεριέχει μια άρρωστη ψυχή και μια ψυχή που νοσεί κάνει και το σώμα να νοσεί. Πρόκειται για μια κατάσταση ψυχοπαθολογίας ή κάτι, όπως λέμε, ψυχοσωματικό. Στις σεξουαλικές απολαύσεις (του σώματος) η ψυχή είναι αυτή που μπορεί να αποσυντονίσει το σώμα και να του προκαλέσει κακό. Οι παράγοντες δε που φέρουν το σώμα σε έναν τέτοιο κίνδυνο είναι ο πόθος, οι εικόνες και η ηδονή. Κατά συνέπεια η ψυχή είναι αυτή που το προετοιμάζει και το οδηγεί σε επικίνδυνες καταστάσεις αφού όταν το σώμα επιθυμεί το ίδιο κάνει και η ψυχή. Στην περίπτωση αυτή ‘[...] το ζητούμενο για την ψυχή είναι μάλλον να διορθωθεί η ίδια για να μπορεί να καθοδηγεί το σώμα σύμφωνα μ’ έναν νόμο που είναι ο νόμος του ίδιου του σώματος’ (Foucault, 2013, σελ 149).

6. Ψυχή και σώμα στη Νεοελληνική Λογοτεχνία.

Η άρρηκτη σχέση του σώματος με την ψυχή και η συγκεκριμένη λειτουργία του ως ‘οχήματος’ και ‘σκεύους’, μέσω του οποίου εκφράζονται - φανερώνονται και βιώνονται – ‘εντοσθιοποιούνται’ τα πιο λεπτά αισθήματα και συναισθήματα του ανθρώπου, είναι συχνότατη και ολοφάνερη στη νεοελληνική λογοτεχνία, τόσο στην ποίηση όσο και στην πεζογραφία. Για το λόγο αυτό έκρινα σκόπιμο να παραθέσω τα παρακάτω πέντε αποσπάσματα - παραδείγματα από ισάριθμα αριστουργήματα.

- **Κ. Παλαμά: Ο Τάφος**

‘...Άφκιαστο κι άστόλιστο
του Χάρου δέ σε δίνω.
Στάσου με τ’ άνθόνερο
τήν ὄψη σου νά πλύνω.
Μήπως και του Χάροντα
καθώς θα σε κυτάξει,
του φανείς άχάϊδευτο
και σε παραπετάξει!...’

Όπως παρατηρούμε το στολισμένο και μοσχοπλυμένο με ‘ανθόνερο’ σώμα - πρόσωπο του μικρού νεκρού παιδιού είναι αυτό που μπορεί να συγκινήσει ακόμη και τον σκληρόκαρδο χάροντα και δεν το ‘παραπετάξει’.

- **Κ. Καβάφη: Μελαγχολία Ιάσωνος Κλεάνδρου, ποιητού εν Κομμαγηνή, 595μ. Χ.**

Το γήραςμα του σώματος και της μορφής μου

Είναι πληγή από φρικτό μαχαίρι Δεν

έχω εγκαρτέρηση καμιά.

Εις σε προστρέχω Τέχνη της Ποίσεως

Που κάπως ξέρεις από φάρμακα...

Εδώ ο ίδιος ο Αλεξανδρινός ποιητής κάνει τόσο φανερή, ομιλούσα θα λέγαμε, την λειτουργία του σώματος που κάθε άλλη αναφορά είναι παντελώς περιττή.

- **Γ. Ρίτσος: Η Σονάτα του Σεληνόφωτος.**

‘...πυρπολημένη απ’ τα’ αδηφάγα μάτια των αντρών κι απ’ τη δισταχτικήν έκσταση των εφήβων, πολιορκημένη από εξαίσια, ηλιοκαμένα σώματα, άλκιμα μέλη γυμνασμένα στο κολύμπι, στο κουπί, στο στίβο, στο ποδόσφαιρο (που έκανα πως δεν τα ‘βλεπα) μέτωπα, χείλη και λαιμοί, γόνατα, δάχτυλα και μάτια, στέρνα και μπράτσα και μηροί (κι αλήθεια δεν τα ‘βλεπα) - ξέρεις, καμμιά φορά, θαυμάζοντας, ξεχνάς ό,τι θαυμάζεις, σου φθάνει ο θαυμασμός σου, - θέ μου, τι μάτια πάναστρα, κι ανυψώνομουν σε μιαν αποθέωση αρνημένων άστρων...’

Στο απόσπασμα αυτό, όπως είναι ολοφάνερο τα εφηβικά ‘εξαίσια, ηλιοκαμένα σώματα’ τα ‘άλκιμα μέλη’, τα ‘μέτωπα, χείλη και λαιμοί, γόνατα, δάχτυλα και μάτια, στέρνα και μπράτσα και μηροί και πάνω απ’ όλα τα ‘πάναστρα μάτια’ αποτελούν το εξαίσιο όχημα της βίωσης – εντοσθιότητας της γυναίκας του ποιήματος.

- **Μ. Πολυδούρη: Μόνο γιατί μ’ αγάπησες**

‘...Μόνο γιατί τά μάτια σου μέ κύτταξαν μέ τήν ψυχή στό βλέμμα, περήφανα στολίστηκα τό υπέρτατο τής ύπαρξής μου στέμμα, μόνο γιατί τά μάτια σου μέ κύτταξαν...’

Στο ποιητικό αυτό απόσπασμα η κοπέλα στολίστηκε ‘το υπέρτατο της ύπαρξης στέμμα’ γιατί ένοιωσε βαθειά μέσα της, μέχρι τα εντόσθια, το υπέροχο ερωτικό συναίσθημα μέσα από το κοίταγμα των ματιών του αγοριού. Δεν επρόκειτο, βέβαια, για ένα απλό κοίταγμα αλλά ένα τέτοιο κοίταγμα που κουβαλούσε μέσα του, σαν το πιο ωραίο ‘όχημα’, και την ψυχή του.

- **Γ. Βυζηνός: Το αμάρτημα της μητρός μου**

‘...Ἡ ἀσθενὴς δὲν ἐκοιμᾶτο, ἀλλὰ δὲν ἦτο καὶ ὅλως διόλου ἔξυπνος. Τὰ βλέφαρα τῆς ἦσαν ἡμίκλειστα· οἱ δὲ ὀφθαλμοὶ τῆς, ἐφ’ ὅσον διεφαίνοντο, ἐξέπεμπον παράδοξον τινὰ λάμπιν διὰ μέσου τῶν πυκνῶν καὶ μελανῶν αὐτῶν βλεφαρίδων.

Ἡ μήτηρ μου ἀνεσήκωσε τὸ ἰσχνὸν τοῦ κορασίου σώμα μετὰ προσοχῆς· καὶ ἐνῶ διὰ τῆς μιᾶς χειρὸς ὑπεστήριξε τὰ νῶτα του, διὰ τῆς ἄλλης προσέφερε τὸ σκεῦος εἰς τὰ μαραμμένα του χεῖλη.

- Ἔλα, ἀγάπη μου, τῆς εἶπε. Πιὲ ἀπ’ αὐτὸ τὸ νερό, νὰ γιάνης. -Ἡ ἀσθενὴς δὲν ἤνοιξε τοὺς ὀφθαλμοὺς, ἀλλὰ φαίνεται, ὅτι ἤκουσε τὴν φωνὴν καὶ ἐννόησε τὰς λέξεις. Γλυκὴ καὶ συμπαθητικὸν μειδίαμα διέστειλε τὰ χεῖλη τῆς. Ἐπειτα ἐρρόφησεν ὀλίγας σταγόνας ἀπὸ τοῦ ὕδατος ἐκείνου, τὸ ὁποῖον ἔμελλε τῷ ὄντι νὰ τῇ ἰατρεύσει. Διότι μόλις τὸ κατάπιε ἤνοιξε τοὺς ὀφθαλμοὺς καὶ προσεπάθησε ν’ ἀναπνεύσει. Ἐλαφρὸς στεναγμὸς διέφυγε τὰ χεῖλη τῆς, καὶ ἐπανεπέσε βαρεῖα ἐπὶ τῆς ὠλένης τῆς μητρός μου.

Τὸ καῦμένο μας τὸ Ἄννιῶ! ἐγλύτωσεν ἀπὸ τὰ βάσανά του! ...’

Ὅχι μόνο στο ἀπόσπασμα αὐτὸ ἀλλὰ καὶ σε ολόκληρο τὸ ἔργο του, ‘τὸ αμάρτημα τῆς μητρός μου’, ὁ Γ. Βυζηνός με τὴν ἀριστοτεχνικὴ, λογοτεχνικὰ, ‘χρῆση’ τοῦ σώματος καταφέρνει νὰ ἀδηγήσει τὸν ἀναγνώστη στὴ βίωση – ἐντοσθιότητα τῶν πιο δυνατῶν συναισθημάτων. Καὶ κάθε φορά που τὸ συγκεκριμένο ἔργο θεατροποιεῖται καὶ παίζεται ἀπὸ σκηνῆς, τὸ σῶμα τῶν ἠθοποιῶν, συμβολοποιημένο φυσικὰ, εἶναι αὐτὸ που με τὶς συγκεκριμένες κάθε φορά καὶ ἀρμόζουσες στάσεις καὶ κινήσεις εἶναι που ψυχ-αγωγεῖ καὶ ἀδηγεῖ σε ἓνα ἐξαιρετικὸ αἰσθητικὸ ἀποτέλεσμα.

7. Συμπεράσματα

Ἀπὸ τὴν παραπάνω σύντομη φιλοσοφικὴ ἀνάλυση προκύπτουν τὰ ἀκόλουθα: Ὁ ἄνθρωπος ἀποτελεῖται ἀπὸ δύο φύσεις- υποστάσεις: Τὴν ἄυλη καὶ τὴν υλικὴ ἢ με ἄλλα λόγια τὸ σῶμα καὶ τὴν ψυχὴ - νοῦ. Ἡ ἀναζήτησις τῆς σχέσεως που διέπει αὐτὲς τὶς δύο φύσεις εἶναι ἀέναη, ἐναγώνια καὶ συνεχής.

Η θέση τη ψυχής έναντι του σώματος στη διάρκεια των χρόνων, από την αρχαιότητα μέχρι την εμφάνιση των εμπειριστών φιλοσόφων και διαφωτιστών τον 17^ο και 18^ο αιώνα (Λοκ, Χομπς, Χιουμ κ.λ.π.) είναι κατά κανόνα ασυγκρίτως υπέρτερη του σώματος με σαφή εξαίρεση τον Αριστοτέλη και όσους αυτός επηρέασε σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό. Άλλωστε και οι εμπειριστές και οι διαφωτιστές, καθώς και όσοι ακολούθησαν (Μαρξ, Χάιντεγκερ, Σαρτρ κλπ), είναι βαθιά επηρεασμένοι από τον μακεδόνα φιλόσοφο.

Έπειτα η ανωτερότητα της ψυχής οφείλεται κατά κύριο λόγο στη μεγάλη επιρροή που άσκησε η Φιλοσοφία του Πλάτωνα καθώς και η χριστιανική θρησκεία στα μετά Χριστόν χρόνια, που ασφαλώς και αυτή επηρεάστηκε με τη σειρά της, σε μεγάλο βαθμό μάλιστα, από τον Αθηναίο φιλόσοφο, χωρίς όμως ποτέ να παραμεληθεί και η σκέψη του άλλου μεγάλου Σταγειρίτη διανοούμενου. Είναι γνωστό εξάλλου πως η Εκκλησία αγιοποίησε τελικά και τους δύο.

Τους τρεις τελευταίους αιώνες μέχρι σήμερα, οπότε και έχει διαφοροποιηθεί ή περιοριστεί η επιρροή της εκκλησίας, το σώμα είναι αυτό που κυριαρχεί έναντι της ψυχής με σημαντικότερο εκπρόσωπο τον Γάλλο φαινομενολόγο Μερλό Ποντί (1908-1961).

Ως τελικό συμπέρασμα θα μπορούσαμε να συνάγουμε ότι σε κάθε περίπτωση, είτε η ψυχή υπερέχει του σώματος, είτε το σώμα της ψυχής, υπό την απαράβατη προϋπόθεση, βέβαια, της ύπαρξης ζωής του ανθρώπινου όντος, είναι άρρηκτα δεμένα μεταξύ τους. Τότε και η ψυχή του ανθρώπου, αυτό που αλλιώς λέμε ψυχικό ή εσωτερικό κόσμο, μπορεί να αποτυπωθεί και να γίνει αντιληπτή μέσω του σώματος και μόνο αυτού καθώς και των οργάνων του. Ακόμη και στον Πλάτωνα, μολονότι στη φιλοσοφική του σκέψη το σώμα αποτελεί τη ‘φυλακή’ της ψυχής, η αρετή και το υψηλό φρόνημα του αθηναίου πολίτη θα εκδηλωθεί μέσω ενός ρωμαλέου και καλά γυμνασμένου σώματος.

Το ίδιο συμβαίνει και στη χριστιανική θρησκεία. Εκεί η θεία, πάναγνη και πανάγια ψυχή θα φανερωθεί με την ανθρώπινη ενσάρκωση, τα σωματικά πάθη και τη (σωματική) ανάσταση του ίδιου του Θεού. Εξάλλου αυτή η σωματική αισθητά παρουσία του επί της γης αποτελεί το πλέον γοητευτικό και ακατανίκητο κίνητρο του πιστού για την προσέγγιση και τελικά ένωσή του με το θείο. Συνεπώς το σώμα αποτελεί πάντα, άλλοτε καθαρά και άμεσα, άλλοτε κάπως θολά και έμμεσα,

συνειδητά ή υποσυνείδητα τον αδιαφιλονίκητο και αδιάψευστο μάρτυρά της ψυχής,
το 'ιερό' όχημά της.

B' ΜΕΡΟΣ

ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΘΕΑΤΡΟ

Το σώμα είναι σύμβολο συμπαντικό, παντοδύναμο, καθώς ιστορεί το αθέατο, το απερίγραπτο, το ιερό ξεφάντωμα της ύπαρξης. Ποτέ έρημο ποτέ άφωνο το σώμα διηγείται τους πόθους και τις περιωδονίες του παίχτηρόλου.

Μέσα από τις ευεργετικές διαδικασίες του θεατρικού, αναπτύσσεται η εμμέλεια, η ισορροπία και η εκφραστικότητα του σώματος.

Καραμήτρου (2010)

8. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ

8.1 Το αρχαίο θέατρο ως θεσμός και κτίσμα

Την περίοδο του 5^{ου} π.χ. αιώνας, στην Αθήνα, ανάμεσα σε πολλούς άλλους θεσμούς η αρχαία ελληνική τραγωδία γνώριζε ιδιαίτερη ακμή. Κύρια πηγή των θεμάτων της υπήρξαν αναμφίβολα τα δημόσια συμβάντα της εποχής. Η πολιτική, η νομοθεσία, η θρησκεία, ο αθλητισμός, η μουσική, η ποίηση, καθώς και η ίδια η καθημερινότητα (οικογενειακή ζωή, γάμοι, κηδείες, κ.λ.π) επανέρχονταν στο προσκήνιο του τραγικού θεάτρου (Rehm, 1994, σελ 3).

Οι αρχαιοελληνικές θεατρικές παραστάσεις δεν λάμβαναν χώρα σε καθημερινή βάση παρά μόνο σε πλαίσια εορταστικών εκδηλώσεων (Blume, 1986, σελ 29). Όπως είναι γνωστό, ο θεσμός του θεάτρου αναδύθηκε μέσω της θρησκείας και της ανάγκης για πραγμάτωση διαφόρων θρησκευτικών τελετών (Arnott, 2010, σελ 1). Πιο συγκεκριμένα, το αρχαίο ελληνικό θέατρο έχει τις ρίζες του στις αγροτικές γιορτές προς τιμήν του θεού Διονύσου στη διάρκεια των οποίων ψάλλονταν διθύραμβοι, φαλλικά τραγούδια και απαγγέλλονταν ποιήματα. Πολλοί μελετητές στηρίζουν πως η ανάπτυξη του διθύραμβου, ενός λατρευτικού τραγουδιού προς τιμήν του θεού Διονύσου, που ψαλλόταν από χορούς ανδρών και αγοριών, με τη συνοδεία αυλού (Blume, 1986, σελ 36), στάθηκε η αφορμή για τη δημιουργία του αρχαίου δράματος. Ο διθύραμβος υπήρξε ένα αρχαίο αυτοσχεδιαστικό τραγούδι το οποίο προέκυψε από

θηρσκευτικές-λατρευτικές λειτουργίες και εξέφραζε τις επιθυμίες και τα συναισθήματα του λαού, τα οποία πολλές φορές οδηγούνταν σε έκσταση μέσω του ξέφρενου χορού και τη γεμάτη πάθος μουσική υπόκρουση από αυλό ή λύρα (Φράγκου, χχ).

Επομένως, το αρχαίο θέατρο δεν προέκυψε ως αυτούσιος θεσμός (Arnott, 2010, σελ 1). Άλλωστε οι πρώτοι ηθοποιοί υπήρξαν αρχιερείς, σαμανιστές, ή ιεροί χορευτές, συνεπώς τα δράματα που αναδύονταν αρχικά παρουσιάζονταν σε χώρους σχεδιασμένους για διαφορετικό σκοπό και για άλλου είδους εκδηλώσεις. Έπειτα από κάποιο χρονικό διάστημα το δράμα καθιερώθηκε ως αυτούσια και ανεξάρτητη τέχνη, για την εφαρμογή της οποίας κατασκευάστηκαν κτήρια αποκλειστικά και μόνο για την εκτέλεση θεατρικών έργων (2).

Η δομή του θεάτρου, η φύση του διαθέσιμου χώρου, και η διακόσμηση του χώρου αυτού, αποτελούσαν παράγοντες που συνέβαλλαν στη διαμόρφωση του ίδιου του θεατρικού έργου. Κατά τον Blume, πολλές φορές οι δραματικοί ποιητές λάμβαναν υπ' όψιν τους το φυσικό περιβάλλον του θεάτρου και ανάλογα ενσωμάτωναν το τοπίο στο έργο τους (Blume, 1986, σελ 74). Οι παραπάνω παράγοντες επηρέαζαν ως εκ τούτου και τη θεατρική ερμηνεία (Arnott, 2010, σελ 1). Η φύση της τέχνης αυτής και ο τρόπος με τον οποίο ο ηθοποιός επικοινωνούσε με το ακροατήριο σίγουρα είναι ανάλογος με την παράδοση και τα κοινωνικά πρέπει, παράλληλα όμως και με τον χώρο στον οποίο ερμήνευε. Συνεπώς, η ερμηνεία ενός ηθοποιού ο οποίος βρισκόταν σε ένα μεγάλο θέατρο, διέφερε από μια ερμηνεία ενός ηθοποιού που βρισκόταν σε μικρό θέατρο (1). Σε παλαιότερες περιόδους ωστόσο, ο χώρος προηγούνταν του θεάτρου επιβάλλοντας επομένως τους δικούς του κανόνες στη θεατρική εκτέλεση.

Άλλωστε, ο μικρός αριθμός των θεατρικών έργων που σώθηκαν, ο οποίος και αντιπροσωπεύει το αρχαίο ελληνικό δράμα, είχε γραφτεί για θέατρα τα οποία είχαν μία μοναδική και ιδιαίτερη μορφή που σαν αυτή δεν έχει συναντήσει ποτέ κανείς. Η μορφή αυτή των θεατρικών χώρων υποδείκνυε την κουλτούρα και τον πολιτισμό της ελληνικής κοινωνίας και φυσικά ήταν διαμορφωμένοι ανάλογα με το φυσικό περιβάλλον στο οποίο βρισκόταν και ανάλογα πάντα με τη μορφή και τις ιδιότητες του εδάφους. Πολλά όμως από τα χαρακτηριστικά των θεάτρων παραμένουν μη εξακριβωμένα λόγω του μικρού όγκου πληροφοριών που διατίθενται. Συνεπώς δεν υπάρχουν πληροφορίες που να μαρτυρούν τις συνθήκες σύμφωνα με τις οποίες

έγραφαν και ερμήνευαν τα έργα τους ο Αισχύλος και ο Σοφοκλής. Ενδεχομένως να μην ανέφεραν ποτέ και οι ίδιοι τις συνθήκες αυτές στα έργα τους (2).

Ωστόσο όμως, τα βασικά χαρακτηριστικά του θεάτρου είναι βέβαια ξεκάθαρα. Το κατεξοχήν κεντρικό χαρακτηριστικό στοιχείο υπήρξε η ορχήστρα, ο χώρος δηλαδή των ηθοποιών, ένας κυκλικός επίπεδος χώρος, (αργότερα στρωμένος με πέτρα), πάνω στον οποίο ερμήνευε ο χορός. Στο θέατρο των Αθηνών η ορχήστρα είναι αρκετά μεγάλη παρέχοντας έτσι επαρκή χώρο για ένα μεγάλο αριθμό χορωδών, καθώς και για περίπλοκες χορευτικές κινήσεις (Χάρτνολ, 1980, σελ 26).

Γύρω από την ορχήστρα ήταν χτισμένες σειρές καθισμάτων σε ανάλογη κλίση, έτσι ώστε οι θεατές να μπορούν να παρακολουθούν την παράσταση η οποία εκτελούνταν χαμηλότερα. Οι διαστάσεις βέβαια του Διονυσιακού θεάτρου σύμφωνα με τον Blume είχαν υπερβεί πολύ τα όρια καθώς η τελευταία σειρά απείχε οδόντα μέτρα και η προεδρία δώδεκα μέτρα από τους υποκριτές. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να μη δύναται να διακρίνει κανείς εύκολα λεπτομέρειες, ενώ ταυτόχρονα η μεγάλη η δυσκολία στην ορατότητα επικαλυπτόταν απ την άριστη ακουστική, αφού ο ήχος κάθε λέξης, προφερόμενης σε φυσική ένταση έφτανε ως τις τελευταίες σειρές (Blume, 1986, σελ 77).

Μία τέτοια κατασκευή που θυμίζει ένα τεράστιο βαθύ πιάτο σε εξωτερικό χώρο, αποτελεί λογική εξήγηση σχετικά με τους περιορισμούς που έθετε η μορφή του εδάφους. Σε μια χώρα της οποίας η γη είναι επίπεδη, το θέατρο διαμορφώθηκε έτσι ώστε να καλύπτει το μεγαλύτερο δυνατόν αριθμό θεατών. Στην άκρη του κυκλικού πλαισίου ήταν ο χώρος του ηθοποιού, η λεγόμενη 'σκηνή'. Στα πρώτα χρόνια ύπαρξης και λειτουργίας του θεάτρου, η 'σκηνή' ήταν απλώς χώρος ένδυσης και το μέρος απ το οποίο ο ηθοποιός πραγματοποιούσε την είσοδό του και ένας χώρος προθέρμανσης της φωνής του (Χαρτνολ, 1980, σελ 27). Βάσει μιας άλλης εξήγησης, η πρώτη σκηνή, τουλάχιστον στην Αθήνα, υπήρξε η πρόσοψη του ναού του θεού Διονύσου, η οποία και ακουμπούσε πάνω στην ορχήστρα. Έπειτα από χρόνια, ακόμη κι όταν το θέατρο αποτελούσε απλώς μια πέτρινη κατασκευή, η σκηνή διατήρησε το αυθεντικό της όνομα. Στην απέναντι άκρη απ την οποία βρισκόταν η σκηνή, μια είσοδος, η επονομαζόμενη 'πάροδος', οδηγούσε στην 'ορχήστρα' (Arnott, 2010, σελ 2).

Τέλος ευρέως γνωστή κατά τον 5^ο αιώνα π.χ. ήταν η χρήση των μηχανικών επιτευγμάτων και η είσοδος του *από μηχανής* θεού επί σκηνής. Γενικότερα, το κοινό έπρεπε να χρησιμοποιεί ιδιαίτερα την φαντασία του, σύμφωνα με τη γλώσσα του θεατρικού κειμένου, όπως άλλωστε και αργότερα στο Σαιξπηρικό θέατρο. Το τραγούδι, ο χορός και ο λόγος παρείχαν την ανάλογη ατμόσφαιρα για την παράσταση και προωθούσαν τη δράση (Χάρτνολ, 1980, σελ 27).

8.2 Οι χειρονομίες στο αρχαίο θέατρο

Περιοδικά στα τέλη κάθε χειμώνα και στις αρχές της άνοιξης οι Αθηναίοι συνήθιζαν να πραγματοποιούν τους θεατρικούς αγώνες. Οι μέρες αυτές συνδέονταν με θρησκευτικές γιορτές οι οποίες υφίσταντο πριν την καθιέρωση των θεατρικών αγώνων. Ένας πρακτικός λόγος για τον οποίο οι γιορτές αυτές λάμβαναν χώρα τόσο νωρίς το χρόνο, υπήρξε μάλλον το ενδιαφέρον για την προστασία των ίδιων των ηθοποιών, καθώς η τέχνη της ηθοποιίας στην αρχαία Ελλάδα περιελάμβανε έντονη σωματική δράση καθώς και επαρκή φωνητική παραγωγή που να ξεπερνά τα εμπόδια που έθετε η μάσκα και η ένδυση. Κάτι τέτοιο απαιτούσε σκληρή προετοιμασία για να πραγματοποιηθεί καταλλήλως (Arnott, 2010, σελ 5).

Σχετικά με την επιλογή και την προετοιμασία των αρχαίων Ελλήνων ηθοποιών γνωρίζουμε πολύ λίγα. Σίγουρα οι ίδιοι δεν υπήρξαν επαγγελματίες. Παρότι οι ηθοποιοί έπαιρναν αμοιβή για τις εμφανίσεις τους, οι ίδιες υπήρξαν περιορισμένες. Στην Αθήνα οι μεγαλύτεροι θεατρικοί αγώνες διαρκούσαν μόνο τρεις εβδομάδες το χρόνο, ενώ ταυτόχρονα πραγματοποιούνταν μικρότεροι τοπικοί αγώνες, στους οποίους καλούνταν οι ηθοποιοί οι οποίοι συμμετείχαν στους αγώνες μεγαλύτερων αστικών κέντρων. Μερικοί από αυτούς είναι γνωστό πως διδάσκονταν τη ρητορεία, μία άκρως σημαντική τέχνη η οποία κυριαρχούσε στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα, όπως αντίστοιχα και στο θέατρο (44).

Παρεμπιπτόντως μπορούμε να υποθέσουμε πως οι ηθοποιοί υπήρξαν λίγοι σε αριθμό. Σύμφωνα με τον Αριστοτέλη, η τραγωδία ξεκίνησε αρχικά ως μονόδραμα, με έναν μόνο ηθοποιό ο οποίος διαφοροποιούνταν από τον χορό και υιοθετούσε έναν ατομικό ρόλο. Ο πρώτος ηθοποιός όπως πληροφορούμαστε από τις αρχαίες πηγές

υπήρξε ο θρυλικός Θέσπις ο οποίος θεωρείται εισηγητής του προλόγου και της ρήσης, μιας μυθικής αφήγησης, και της αφήγησης του αγγελιοφόρου (Χάρτνολντ, 1980, σελ 10). Η αφήγηση του αγγελιοφόρου υπήρξε στοιχείο ιδιαίτερα σημαντικό καθώς παρέχονταν πληροφορίες εξωσκηνικής δράσης και αντισταθμιζόταν η ακινησία του χορού με την είσοδο του Θέσπιδος (Blume, 1986, σελ 95). Έπειτα ο

Αισχύλος πρόσθεσε τον δεύτερο ηθοποιό και στην συνέχεια ο Σοφοκλής τον τρίτο (Arnott, 2010, σελ 44).

Ο περιορισμός στους τρεις ηθοποιούς φυσικά δεν αντιστοιχούσε και στον αριθμό των χαρακτήρων που περιλαμβάνονταν στο έργο. Υπήρχε μεγάλος αριθμός χαρακτήρων στις τραγωδίες. Αυτό όμως δε σήμαινε ότι οι χαρακτήρες αυτοί εμφανίζονταν ταυτόχρονα. Συνεπώς κάθε ηθοποιός μπορούσε να λαμβάνει έναν μεγάλο αριθμό ρόλων κατά τη διάρκεια μιας παράστασης. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιούνταν φυσικά μέσω της μάσκας και των κουστουμιών, τα οποία άλλαζαν στο λεπτό και παρίσταναν διαφορετικούς ρόλους κάθε φορά (45). Υπήρχε εξάλλου και ένας μεγάλος αριθμός βουβών προσώπων που τους παρίσταναν οι ίδιοι ηθοποιοί.

Ωστόσο, η Τέχνη της υποκριτικής, παρότι είναι άκρως σημαντική, αγνοήθηκε καθώς προηγήθηκε η τραγωδία και η απαγγελία (48). Έτσι οι πρώτοι ηθοποιοί υπήρξαν οι ίδιοι συγγραφείς και ποιητές (48). Όπως διαπιστώνουμε, περί υποκριτικής τέχνης δεν υφίσταται επιστημονικό, αρχαίο σύγγραμμα, καθότι οι αρχαίοι ηθοποιοί διέθεταν στις παραστάσεις την πάγια, συμβατική και συμβολική έκφραση, μέσω των προσωπειών. Σύμφωνα με την Χάρτνολ, η υποκριτική τέχνη του ηθοποιού ξεκινούσε με την μάσκα η οποία δήλωνε σαφώς την ηλικία και το φύλο, καθώς επίσης και το κυρίαρχο συναίσθημα που κατείχε τον εκάστοτε χαρακτήρα (Χάρτνολ, 1980, σελ 24). Αναμφίβολα όμως ο ρόλος καθ'αυτός υπήρξε ταυτόχρονα αποτέλεσμα των χειρονομιών και του κοστουμιού, σε συνεργασία πάντα με τη ρητορική δεινότητα του ηθοποιού για την εκπλήρωση του σκοπού του θεάτρου (Σακελλαροπούλου, 2010, σελ 7)

Επί του θέματος, ο *Αριστοτέλης* επισημαίνει τη διαφορά ανάμεσα στο έπος και την τραγωδία συγκρίνοντάς τες με την παλαιά και καινούρια σχολή υποκριτικής αντίστοιχα. Ο ίδιος αναφέρει πως η παλαιά σχολή έδινε έμφαση αποκλειστικά και μόνο στη φωνή χωρίς καμία εμπλοκή των *χειρονομιών*, οι οποίες αποτελούν

χαρακτηριστικό της νεώτερης σχολής. Όμως την εποχή που έγραφε ο ίδιος ο Αριστοτέλης, η χρήση της χειρονομίας είχε γίνει πλέον αναγκαία και βασικό συστατικό της υποκριτικής τέχνης. Ο Αριστοτέλης συμβούλευε τον ποιητή, για μία καλύτερη σύνθεση του έργου, να το εμπλουτίζει δηλαδή ακόμη και με την παραμικρή χειρονομία του ήρωα (Arnott, 2010, σελ 48). Έτσι λοιπόν προέκυψε η εξέλιξη μιας απλής και στομφώδους μορφής υποκριτικής, σε μια πιο εκφραστική και ζωντανή, η οποία παραλληλίζει την λογοτεχνική συγγραφή των έργων με την αλλαγή της θεατρικής αρχιτεκτονικής και τον μηχανικών επιτευγμάτων στη διάρκεια του 5^{ου} αιώνας (48).

Πράγματι, το θέμα των χειρονομιών απασχόλησε ιδιαίτερα πολλούς φιλοσόφους και ρήτορες της κλασικής αρχαιότητας, ενώ δεν κατέστη δυνατόν να οριστεί επαρκώς ο όρος. Ο Πολυδεύκης, υποστηρίζει, πως η χειρονομία χρησιμοποιείται για να αποτυπώσει μέσω των κινήσεων των χεριών διάφορα νοήματα ή σκέψεις. Ο Sittl περιλαμβάνει στον ορισμό που δίνει για τη χειρονομία κάθε μη μηχανική κίνηση του ανθρώπινου σώματος χωρίζοντάς τες σε δύο κατηγορίες: α) τις ενστικτώδεις και β) τις κινήσεις που έχουν προκληθεί συνειδητά (Sittl, 1970, σελ 45). Έπειτα ο Kendon ορίζει την χειρονομία ως ορατή σωματική πράξη, ηθελημένη ή μη, που μας παρέχει πληροφορίες για τις προθέσεις, τα συναισθήματα των ανθρώπων (Kendon, 2004).

Επιχειρώντας την ερμηνεία της λέξης ετυμολογικά (χειρ+νόμος) διαπιστώνουμε πως τις χειρονομίες τις διέπει ένας νόμος ο οποίος τις καθιστά κατανοητές στο κοινό. Στο θέατρο η χειρονομία αποτελεί τη φυσική κίνηση του ηθοποιού, κατά τη διάρκεια μιας παράστασης, καθώς και ένα ισχυρό μέσο κατανόησης του ρόλου που υποδύεται. Μια χειρονομία δύναται να συνδυάζει εκφράσεις του προσώπου, το βλέμμα, καθώς και κινήσεις του σώματος. Έτσι μέσω της κίνησης του σώματος και της φωνής επικοινωνεί ανάλογα με το ακροατήριό του (Σακελλαροπούλου, 2010 σελ 10)

Σε ό,τι αφορά το αρχαίο ελληνικό θέατρο, η μορφή της χειρονομίας των κινήσεων καθορίζεται από το ίδιο το κείμενο και τις σκηνοθετικές οδηγίες, καθώς δε δίνονταν οδηγίες επί σκηνής. Το κοινό παρουσίαζε άμεση και ενεργή συμμετοχή στην θεατρική πράξη ενώ αντιλαμβανόταν άμεσα την σκηνική πραγμάτωση των ιδεών του συγγραφέα ή του σκηνοθέτη μέσω των κινήσεων- χειρονομιών του ηθοποιού (Τσατσούλης, 1999, σελ 40) Φυσικά η τέχνη της υπόκρισης στην αρχαία Ελλάδα έπρεπε να λειτουργεί σύμφωνα με τις βασικές συνθήκες που απαιτούσε το αρχαίο θέατρο, όσον αφορά τη δομή του. Οι ηθοποιοί προέβαιναν σε μεγάλες, υπερβολικές

κινήσεις έτσι ώστε να μπορεί ο θεατής να αντιληφθεί και την παραμικρή χειρονομία, ακόμα κι αν καθόταν σε πιο απομακρυσμένες θέσεις από τη σκηνή (Arnott, 2010, σελ 42).

Ο Αριστοτέλης ωστόσο, τέθηκε ενάντια στην υπερβολική χειρονομία και γι αυτό θεώρησε τους μετέπειτα ηθοποιούς κατώτερους απ' τους προκατόχους τους. Έπειτα επικρίνει το γεγονός πως πλέον στην εποχή του η θεατρική τέχνη ανήκει στους ηθοποιούς και όχι στους ποιητές όπως παλιότερα. Εκθέτει δε την κριτική του στον επαγγελματία εκφωνητή των επών, Σόστρατο, καθώς και στον τραγουδιστή Μνείθεο. Η τραγωδία κατά τον Αριστοτέλη θα πρέπει από μόνη της να επιβάλει την επιρροή της, χωρίς τη βοήθεια της κίνησης και της υποκριτικής, όπως άλλωστε και η ίδια η συγγραφή: Το πρόβλημα βρίσκεται στους ηθοποιούς και όχι στους ποιητές (49).

Ο Αριστοτέλης στην Ποιητική καταδικάζει την υποκριτική τέχνη στην τραγωδία, ως μειωτική για την αξία του ποιητικού λόγου. Το ποιητικό κείμενο στην Τραγωδία ως ανάγνωσμα, όπως και η επική ποίηση, μπορεί να πραγματοποιεί τους σκοπούς του. Στο έπος μεγάλη ισχύ είχε μόνο η φωνή, χωρίς την 'σπατάλη' της χρήσης των χειρονομιών που χαρακτηρίζει την τραγωδία (Σακελλαροπούλου, 2010, σελ 11).

Εφόσον η τέχνη της υποκριτικής παλαιότερα σχεδόν δεν υφίσταντο, ήταν φυσικό και επόμενο να μη γίνεται καμία χρήση εγχειριδίων. Εν τέλει όμως, ο ηθοποιός λάμβανε αναγνώριση ως ανεξάρτητος καλλιτέχνης, κάνοντας τη δική του συνεισφορά στην ερμηνεία του ρόλου, ανεξάρτητα με τα όσα επίτασσε ο ποιητής. Κάτι τέτοιο μπορεί να επιβεβαιωθεί και από τα βραβεία που δίνονταν ξεχωριστά στους ηθοποιούς και στους συγγραφείς (Arnott, 2010, σελ 49).

Οι γραμματειακές πηγές αν και αποτελούν σημαντικές πηγές πληροφόρησης για τις χειρονομίες και τις κινήσεις στην αρχαιότητα, δεν μπορούν να αναπαραστήσουν ακριβώς μια χειρονομία, όπως συμβαίνει με την εικαστική τέχνη. Γι' αυτό το λόγο η έλλειψη κατανόησης ενός έργου εικαστικής τέχνης, δημιουργεί μεγάλη δυσκολία και σύγχυση, όταν εξετάζουμε την παρουσίαση της χειρονομίας στα αρχαιολογικά ευρήματα (Σακελλαροπούλου, 2010, σελ 40). Μερικά παραδείγματα από την αρχαία ελληνική τέχνη για τις χειρονομίες: το λυγισμένο χέρι και η κλείδωση μέσα ή έξω έδειχνε ζωντάνια, το να σηκώνει κάποιος το χέρι και να μην το χει τόσο τεντωμένο και τα δάχτυλα να είναι κάπως λυγισμένα, φανέρωνε δειλία, επίσης και η έκπληξη παρουσιαζόταν με τα χέρια και όχι με το πρόσωπο. Οι έκπληκτοι άνθρωποι είχαν την

τάση να κινούν το χέρι προς το στόμα. Σύμφωνα με την κοινή στάση, μόνο ο δείκτης ερχόταν σε επαφή με το στόμα να δείξει παιδική αμηχανία, είτε ντροπαλότητα κοκέτας). Το έργο των ερευνητών συναντά εμπόδια στην ερμηνεία των κινήσεων για πολλούς λόγους. Μια κίνηση μπορεί να ερμηνευτεί με ποικίλους τρόπους και να εκφράζει διαφορετικά συναισθήματα, λ.χ. η ανύψωση του χεριού μπορεί να παρουσιάζει χαρά, ή πόνο ή απορία ή το στήριγμα του κεφαλιού, διαλογισμό, σκέψη, ησυχία, πόνο Arnott, 2010, σελ. 151).

Επιπλέον, μια ορατή απόδειξη αποτελεί η ζωγραφική τέχνη των αγγείων, καθώς η θεατρική αναπαράσταση, έκανε πρωτίστως την εμφάνισή της στα αγγεία στα τέλη του 6^{ου} αιώνα. Οι σχεδόν δραματικές δράσεις του Διονύσου αναπαριστούνται και από εκείνη τη στιγμή, το ίδιο το θέατρο, οι σκηνές, η θεματολογία του και οι χαρακτήρες του, παρείχαν μια ανεξάντλητη πηγή έμπνευσης για τον αρχαίο Έλληνα ζωγράφο. Επιπλέον, πολλά σκίτσα παρίσταναν σκηνές θεατρικής παράστασης. (Arnott, 2010, σελ. 50) Μια δεύτερη απόδειξη για την ύπαρξη και τη μορφή των χειρονομιών ήταν η εμφάνιση των αγαλματιδίων από τερακότα με τις μορφές ηθοποιών. Σε μια άλλη μορφή τέχνης, τα λεγόμενα graffiti, συναντάμε πληροφορίες ανάλογες με αυτές που προαναφέραμε (Green, 2000, σελ 204-205). Τέλος, τα μωσαϊκά σημασιοδοτούν μια πολλαπλή και επαναλαμβανόμενη εξέλιξη των δεδομένων σχετικά με το στυλ της μάσκας, του κοστουμιού και της γλώσσας του σώματος (Handley, 2002, σελ 165).

Ένα ακόμη αποδεικτικό στοιχείο για την υποκριτική των αρχαίων ηθοποιών αποτέλεσε η συγγενική τέχνη της ρητορικής. Στον αρχαίο κόσμο η ρητορική υπήρξε μια επίσημη τέχνη που απαιτούσε προσεκτική σύνθεση, πολλές πρόβες και ιστορική παρουσίαση των γεγονότων. Για τους αρχαίους Έλληνες, η ρητορεία και η υποκριτική υπήρξαν διαφορετικές πλευρές της ίδιας τέχνης (Arnott, 2010, σελ 51).

Πληροφορίες για τις χειρονομίες των αρχαίων, μπορούμε να εκλάβουμε από τους Έλληνες ρήτορες. Μέσω του Αισχίνη μαθαίνουμε πως μια τυπική χειρονομία του Δημοσθένη ήταν να βάζει το χέρι του στο μέτωπό του. Κι αυτή ήταν μία πολύ συχνή και συνηθισμένη χειρονομία επί σκηνής. Σε ένα άλλο σημείο του έργου του, ο Αισχίνης περιγράφει τους αντιπάλους του να στροβιλίζονται. Αυτό φανερώνει μια ζωηρή προσέγγιση και μία έντονη φυσική δράση. Από το λόγο του Δημοσθένη απέναντι στον Θεόκρινο, φαίνεται πως ήταν συνηθισμένη αντίδραση του υπερασπιζόμενου να πέφτει στα πόδια του αντιπάλου. (52)

Περισσότερες πληροφορίες βέβαια για την αρχαία Ελληνική υποκριτική παρέχουν οι ρωμαϊκές πηγές. Η πρώτη λεπτομερής ανάλυση των ρητορικών χειρονομιών φανερώνεται στα γραπτά κείμενα του Κοιντιλιανού τον πρώτο αιώνα AD (κατά τη διάρκεια του Ιησού) (54).

Πιο συγκεκριμένα μέσω της ολοκληρωτικής ανάλυσης του Κοιντιλιανού περί χειρονομιών των ρητόρων, φανερώνεται παράλληλα και το συναίσθημα που έφερε η κάθε μια. Μιλώντας πιο γενικά, χωρίζει την πραγματεία του σε τρία μέρη. Μία σύντομη εισαγωγή ακολουθείται από ένα σύνολο θέσεων και κινήσεων του κεφαλιού. Έπειτα γίνεται λόγος για κινήσεις των χεριών και τέλος ακολουθεί ένα λεπτομερές κείμενο που αφορά τη χρήση των χεριών (της παλάμης και των δακτύλων) τα οποία και θεωρεί πρωτίστης σημασίας. Όπως φαίνεται, η περιγραφή των χειρονομιών των χεριών απ τον Κοιντιλιανό βρίσκεται σε συνάφεια με την απεικόνισή τους στα αγγεία (55).

Τελευταία πηγή πληροφοριών για τις χειρονομίες στην αρχαία ελληνική υποκριτική είναι η τέχνη του χορού. Στο πρώιμο θέατρο ο ποιητής υπήρξε ο ίδιος χορογράφος, όπως άλλωστε και ηθοποιοός. Οι πρώτοι γνωστοί συγγραφείς του αθηναϊκού δράματος, ο Θέσπις, ο Φρόνιχος, ο Πρατίνας, ο Χοιρίλος, όλοι αποκαλούνταν χορευτές από τους συγχρόνους τους (56).

Η αρχαία Ελληνική χορευτική τέχνη υπήρξε όπως άλλωστε και σήμερα, ιδιαίτερος μιμητική. Κύριος σκοπός της δεν ήταν να παρέχει απλώς ένα σύνολο ρυθμικών, αφηρημένων κινήσεων, αλλά να απευθύνεται σε συγκεκριμένες μιμήσεις κυρίως ατόμων και δραστηριοτήτων της καθημερινότητας. Όπως υπογραμμίζει ο Πλούταρχος, ο χορός ήταν μία συνδεδεμένη ακολουθία βημάτων και κινήσεων (σχήματα). Οι χορευτές δεν έπαιρναν μόνο απλώς χαριτωμένες στάσεις, αλλά αναπαριστούσαν ταυτόχρονα κάποιο συγκεκριμένο πρόσωπο και συναίσθημα (56).

Αναμφίβολα οι χορευτές αναπαριστούσαν με τις κινήσεις τους ένα πλήθος θεματικών. Υπάρχουν οι αναφορές των Διόσκουρων σχετικά με τον Αρισταγόρα ο οποίος χόρευε όπως ο 'Γάλλος' ένας ευνούχος ιερέας της Ρέας. Υπήρχαν τα πυρρήγια, πολεμικός χορός με όλον τον εξοπλισμό, ο χορός των κυκλώπων, ένα χορός που αναπαριστούσε το βάδισμα το γηραιότερων κ.α. (58).

Πράγματι ο χορός στην αρχαία Ελλάδα ήταν μιμητικός ενώ ταυτόχρονα είχε χαρακτηριστικά που συναντά κανείς στο σημερινό μπαλέτο. Ο Πλάτωνας σύμφωνα

με τις παρατηρήσεις του, μαρτυρεί τη ρυθμική σύνδεση μεταξύ του λόγου, της απαγγελίας και της κίνησης. Γενικότερα υποστηρίζει πως αυτός ο οποίος χρησιμοποιεί τη φωνή του, είτε για ομιλία είτε για τραγούδι δε μπορεί να κρατά αδρανές το υπόλοιπο σώμα. Ο Πλάτων καταρρίπτει τη χρήση τη φωνής στο τότε θέατρο και γενικότερα τους ηθοποιούς, ιδιαίτερα τους κωμικούς, μπορούμε να επιβεβαιώσουμε πως η υποκριτική και ο χορός ήδη ήταν αλληλένδετα (59).

Ο Αθηναίος επεκτείνει τη λίστα χειρονομιών του Πολυδεύκη με διάφορες άλλες χειρονομίες, αντιγράφοντας ταυτόχρονα πολλές απ τις ήδη δοσμένες. Δε διευκρινίζει βέβαια εάν όλα αυτά τα σχήματα ανήκουν στην τραγωδία. Συγκεκριμένα ο Καλλαβίδης φαίνεται να αποτελεί έναν οργιάζον κωμικό χορό. Έπειτα ο 'ξίφισμός' παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Ο Σκοπός που αναφέρθηκε παρά πάνω περιγράφεται απ τον Αθηναίο ως η τοποθέτηση του χεριού στο μέτωπο σαν κάποιος να ψάχνει για κάτι. Τη χειρονομία αυτή την εντοπίζει ιδίως στα σατυρικά δράματα. (59)

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως οι χειρονομίες εκπληρώνουν τις βασικές απαιτήσεις του αρχαίου ελληνικού θεάτρου. Αποτελούν λοιπόν ξεκάθαρα, άμεσα και ζωηρά υπονοούμενα, οι οποίες μπορούν να ειπωθούν και από μακριά. Επιπλέον έχουν σημαντικές ψυχολογικές σημασίες (59).

Σχετικά με την υποκριτική τέχνη στην κωμωδία υπάρχουν ελάχιστες μαρτυρίες. Μπορούμε να υποθέσουμε πως στη δράση όπως και στο λόγο, η κωμωδία υπήρξε πιο κοντά στην καθημερινή ζωή. Έτσι μπορούμε να υποθέσουμε πως εφόσον ένα μεγάλο μέρος των κωμωδιών αποτελεί τη διακωμώδηση της τραγωδίας, συνεπώς και οι χειρονομίες της τραγωδίας θα σατιρίζονταν επίσης (60).

Ωστόσο για την τραγωδία, όπως διαπιστώνουμε παραπάνω, υπήρχε ένα σύστημα χειρονομιών που χρησιμοποιούνταν, αναπαριστώντας η κάθε μία ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Οι χειρονομίες δικαίως υπήρξαν κοντά σε αυτές της πραγματικότητας. Αντίστοιχα φανερώνεται από τη ζωγραφική το πόσο ξεκάθαρες, απλές και κατανοητές υπήρξαν για τους θεατές. Ωστόσο όμως ήταν πολύ γενικές καθώς ήταν σχεδόν οι ίδιες για κάθε χαρακτήρα που υποδύοταν ο ηθοποιός (60).

8.3 Η Φωνή του ηθοποιού στο αρχαίο θέατρο

Αναμφισβήτητα η φωνή υπήρξε το βασικότερο όργανο, για το ηθοποιό και τον συγγραφέα, καθώς και μέσο έκφρασης, η οποία έπρεπε να είναι αρκετά δυνατή και μεστή για να κρατήσει το ενδιαφέρον των θεατών να το συναρπάσει και να το συμπαρασύρει (Blume, 1986, σελ 126). Στο σημείο αυτό ο ηθοποιός λειτουργούσε όπως ο ρήτορας μπροστά σε κοινό με σκοπό να κερδίσει για τον εαυτό του (Blume, 1986, σελ 125). Σύμφωνα με τον Pavlovskis, παρά το γεγονός πως ένας και μόνο ηθοποιός ερμήνευε πολλούς και διαφορετικούς ρόλους, η φωνή του παρέμενε αναγνωρίσιμη απ' το κοινό. Η μάσκα και τα κοστούμια μπορεί να άλλαζαν, όχι όμως και η φωνή (Pavlovskis, 1977). Ο ηθοποιός έπρεπε να διαθέτει την ικανότητα να εκφράζεται διαφοροποιημένα σε ποικιλία τόνων, διαφορετικά θα ήταν αδύνατο να αναλάβει όλους αυτούς τους ρόλους. Έτσι ο Αριστοτέλης εκθειάζει τον ηθοποιό Θεόδωρο και τη βουβή του τέχνη, κατά την οποία η φωνή του διατηρούσε πάντοτε τη φυσικότητά της (Blume, 1986, σελ 126).

Η φωνή ταυτοποιούσε τον ηθοποιό και βάσει της ποιότητάς της ο ίδιος κρινόταν αναλόγως. Και στην περίπτωση αυτή, η χρήση της φωνής εξαρτάται από εξωτερικούς παράγοντες όπως ο χώρος και η ακουστική του. Παρότι στο αρχαίο θέατρο δε μπορούσαν να ειπωθούν πολλά, μπορούσαν όμως τα πάντα να ακουστούν. Η ακουστική των θεάτρων αυτών ήταν άριστη, όπως άλλωστε και σήμερα. Η Επίδαυρος είναι το καλύτερο σημερινό παράδειγμα. Κάθε λέξη που λεγόταν στην ορχήστρα μπορούσε να ακουστεί και στις ψηλότερες θέσεις (Arnott, 2002, σελ 112).

Φυσικό και επόμενο ήταν να συμβαίνει και το αντίθετο στην Επίδαυρο. Οποιοσδήποτε θόρυβος από το κοινό μπορούσε να ακουστεί ξεκάθαρα στους ηθοποιούς. Έτσι ένα θορυβώδες κοινό μπορούσε να αποτελέσει καταστροφή για την παράσταση. Οι ηθοποιοί απευθύνονταν σε ένα κοινό που στην πλειοψηφία του ήταν απαίδευτο στη γραφή, ωστόσο όμως εξαιρετικά εκπαιδευμένο στην ακουστική ικανότητα, φυσικά πολύ περισσότερο από το σημερινό κοινό. Άλλωστε βάση της εκπαίδευσης τότε δεν αποτελούσε το διάβασμα και η γραφή, παρά ο προφορικός λόγος που φυσικά αφορούσε το κοινό και γι αυτό το λόγο (Arnott, 2002, σελ 113). Όπως αναφέρει ο Pavlovskis, ο ηθοποιός με καλή και σωστή φωνή κέρδιζε την εκτίμηση και το θαυμασμό του κοινού (Pavlovskis, 1977) Μία εύηχη, φυσική φωνή,

μακριά από υπερβολές και υπόκωφους βρυχηθμούς, θεωρούνταν ιδανική για τον ηθοποιό (Blume, 1986, σελ 126).

Συνεπώς, όλη η τέχνη του θεάτρου βασιζόταν στην εξαιρετική ακουστική ικανότητα του κοινού και κατ' επέκταση στην εκφορά του προφορικού λόγου μέσω της σωστής χρήσης της φωνής. Έτσι στην ιστορία του αρχαίου ελληνικού θεάτρου, ο καλός ηθοποιός ταυτίστηκε απόλυτα με τις εξαιρετικές φωνητικές του ικανότητες. Επί του θέματος, ο Αριστοτέλης συνδέει την υποκριτική με τη φωνή του ηθοποιού, η οποία αποτελεί το απόλυτο μέσο έκφρασης της ψυχικής κατάστασης και των συναισθημάτων (Arnott, 2002, σελ 116). Όπως επίσης αναφέρει ο Blume, η τάση για την ψυχολογική έκφραση μέσω της φωνής άρχισε να παρουσιάζεται εντονότερα στο δεύτερο μισό του 4^{ου} αιώνα π.Χ., όπου ο ηθοποιός Πώλος υποδυόμενος το ρόλο του Οιδίποδος στα δύο δράματα του Σοφοκλέους, ερμήνευσε το ίδιο έντονα τον βασιλιά την περίοδο της απόλυτης δόξας του, με την κατάπτωση και την τύφλωσή του (Blume, 1986, σελ 126).

Η υποκριτική λοιπόν απευθύνεται αποκλειστικά στο αυτί όπως άλλωστε και η μουσική. Γι αυτό το λόγο καθιστά συγγενικές τις δύο αυτές τέχνες. Όπως αντίστοιχα υποστήριξε και ο Δημοσθένης, ο καλός ηθοποιός κρίνεται από τη φωνή του, ο καλός πολιτικός από τη σοφία του. Σύμφωνα με το Ζήνωνα, ο ηθοποιός θα πρέπει να διαθέτει ισχυρή φωνή, δύναμη και ενέργεια, ενώ με τη σειρά του ο Πλάτων χαρακτήριζε τους κακούς ηθοποιούς απλώς ως καλλίφωνους (Arnott, 2002, σελ 115).

Τον 4^ο αιώνα όπως και τον 5^ο, η ευφωνία, η σωστή παραγωγή φωνής και η ρητορεία αποτελούσε εγγύηση για την ποιότητα του ηθοποιού. Όσον αφορά τη σημαντικότητα της ευφωνίας, για κάθε λάθος- σφάλμα υποβαλλόταν αυστηρή κριτική απ το νοήμον κοινό. Ο ηθοποιός δεν αναγκαζόταν να φωνάζει για να ακουστεί, παρά να χειριστεί με το σωστό τρόπο τη φωνή του. Ένας ικανός ηθοποιός μπορούσε να επιτύχει το στόχο του χωρίς καμία βοήθεια ή πίεση στη φωνή του (Arnott, 2002, σελ 116).

Τα ατομικά λάθη στην ομιλία και προφορά γρήγορα κατακρίνονταν από ένα εξαιρετικά κυνικό και αυστηρό κοινό. Αναφορικά με τον Blume, σχετικά με το πόσο ευαίσθητο και αυστηρό υπήρξε το αρχαίο κοινό με τα γλωσσικά λάθη, στην παράσταση 'Ορέστης' του Ευριπίδη, το 408 π.Χ., ο ηθοποιός Ηγήλοχος ξέχασε να δηλώσει σωστά μια επιβεβλημένη από το μέτρο έκθλιψη φωνήεντος, με αποτέλεσμα να παραμορφωθεί το νόημα, αφού το κοινό άκουσε το όρο 'γάτα', (γαλήν), αντί για

‘γαλήνη της θάλασσας’, (γαλήν= γαληνά). Έτσι το κοινό αντέδρασε στο λάθος με άπρεπα γέλια (Blume, 1986, σελ 126).

Αντίστοιχα κάτι ανάλογο συνέβαινε αργότερα και με τους τραγουδιστές όπερας οι οποίοι αποδοκιμάζονταν απ το κοινό για το παραμικρό λάθος που έκαναν. Έτσι το τότε αθηναϊκό κοινό εμφάνιζε τεράστια ομοιότητα με το κοινό της όπερας. Οι φωνές των ηθοποιών στον αρχαίο κόσμο έχρηζαν ιδιαίτερης μεταχείρισης και φροντίδας. Επί του θέματος ο Αριστοτέλης συνιστούσε την κατάλληλη διατροφή για τους ηθοποιούς προκειμένου να διατηρούν υγιή τη φωνή τους. Αντίστοιχες συμβουλές συνήθιζαν να δίνουν και άλλοι συγγραφείς. Το ωμό κρέας θεωρούνταν μη υγιεινό για τους ομιλητές. Έτσι το επίθετο ‘ωμοφάγος’, δηλαδή αυτός που έτρωγε ωμό κρέας, όταν χαρακτήριζε ηθοποιό ήταν όρος κατάχρησης (Arnott, 2002, σελ 118).

Ένα βασικό χαρακτηριστικό της αρχαίας υποκριτικής ήταν το ποσό της ενέργειας που απαιτούσαν οι παραστάσεις. Η αρχαία υποκριτική φαίνεται να απαιτούσε πολύ μεγαλύτερη σωματική ενέργεια απ’ ότι η μοντέρνα. Οι ηθοποιοί προετοιμάζονταν υπό συνθήκες άκρας πειθαρχίας. Η εκπαίδευσή τους ομοίαζε περισσότερο με προπόνηση αθλητών παρά με προετοιμασία θεατρικής παράστασης (Arnott, 2002, σελ 119). Κατά τα λεγόμενα του Blume, πολλές φορές οι ηθοποιοί εξασκούσαν σκληρά τη φωνή τους και πριν την παράσταση σε σημείο που ξεχνούσαν την είσοδό τους τη στιγμή της εισόδου τους (Blume, 1986, σελ 126). Ένας βασικός περιορισμός που μόλις είδαμε υπήρξε η σωματική διαίτα, η κατανάλωση συγκεκριμένου φαγητού και ποτού, γεγονός που ο Πλάτων αντιμετώπιζε ως ταπείνωση της αξιοπρέπειας των ηθοποιών. Ο Πλάτων προτείνει την απόλυτη αποχή ποτού απ’ τους εφήβους και μέτρια κατανάλωση ποσότητας ποτού από άνδρες άνω των τριάντα, γεγονός που για τους σύγχρονους ηθοποιούς κάτι τέτοιο θα αποτελούσε άκρως περιοριστικό.

Απαγορευόντουσαν επίσης διαφορετικού είδους ευχαριστήσεις όπως η ερωτική συνεύρεση ειδικά πριν την παράσταση. Ωστόσο όμως, παρά τους περιορισμούς αυτούς, κατά τη διάρκεια των προβών παρεχόταν ιδιαίτερη φροντίδα και κάθε πολυτέλεια στους ηθοποιούς. Οι ηθοποιοί χρειαζόντουσαν ενέργεια κάτι που εμπόδιζαν τα κοστούμια και η μάσκα (Arnott, 2002, σελ 110).

Έτσι ο αρχαίος έλληνας ηθοποιός χρειαζόταν πάνω απ όλα μια δυνατή και καταλλήλως εκπαιδευμένη φωνή, η οποία θα πηγάζει από ένα εξίσου δυνατό και γεμάτο ενέργεια σώμα. Οι χειρονομίες των ηθοποιών γίνονταν με τέτοιο τρόπο ώστε

να βοηθούν το σώμα, να ανοίγουν τα διάφραγμα και όχι να το περιορίζουν, όπως άλλωστε και τη φωνή, όπως συμβαίνει αντίστοιχα και με τους τραγουδιστές όπερας. Μία τέτοια χειρονομία είναι εμφανής από την απουσία της, αφού στην τραγωδία οι ηθοποιοί σπανίως κάθονταν ενώ ήταν συνεχώς όρθιοι. Ακόμη και όσοι χαρακτήρες όπως η Εκάβη, επαπαπονούνται για τα πονεμένα τους σώματα, ούτε σε αυτή την περίπτωση δεν δίνονταν καρέκλες, τουναντίον συνήθιζαν να πέφτουν κάτω (Arnott, 2002, σελ 111).

Δεν γνωρίζουμε ακριβώς τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούσαν τη φωνή τους οι ηθοποιοί. Διάφορα τμήματα του κειμένου ελέγοντο τραγουδιστά. Ο ηθοποιός αποτύπωνε μόνος του θρήνους σε μεγάλη ένταση, ή τραγουδούσε μαζί με το χορό. Η μουσική όπως και η όρχηση έχουν χαθεί οριστικά όπως άλλωστε και αντίστοιχα μουσικά κείμενα (Blume, 1986, σελ 123). Γνωρίζουμε όμως γενικότερα απ την αρχαιότητα πως η μουσικότητα δεν περιοριζόταν στα λυρικά κείμενα των έργων. Η μετρική ανάλυση δείχνει το πως άλλαζαν οι στίχοι με βάση το συναίσθημα που αποτύπωναν. Το σύνηθες μέτρο για τους ηθοποιούς ήταν το ιαμβικό τρίμετρο, γραμμή με έξι πόδες βασισμένη στο ιαμβικό μέτρο, (U -), μέτρο κοντά στο ιαμβικό πεντάμετρο το οποίο παρουσιάζει συγγένεια με αυτό των Σαιξπηρικών έργων (Arnott, 2002, σελ 120) Πιο συγκεκριμένα το μέτρο του δραματικού διαλόγου είναι το ιαμβικό τρίμετρο. Στην κωμωδία αντίθετα το μέτρο διέθετε πολύ μεγαλύτερες ελευθερίες καθώς ο κωμικός στίχος ήταν πολύ κοντά στην καθημερινή ομιλία. Μέσω της άποψης που εκφράζει ο Απουλῆιος, ότι δηλαδή ο λόγος του κωμικού ηθοποιού διαθέτει τον τόνο του καθημερινού λόγου, ενώ αντίθετα ο τραγικός υποκριτής ερμηνεύει με υπερυψωμένη φωνή, κατανοούμε για ποιον λόγο οι ηθοποιοί διακρίνονταν σε κωμικούς και τραγικούς. (Blume, 1986, σελ. 124)

Τα τροχαϊκά τετράμετρα (αρχικό μέτρο τραγωδίας σύμφωνα με τον Αριστοτέλη), όπως και οι ιαμβικοί και οι αναπαιστικοί στίχοι της παράβασης στην αρχαία κωμωδία, απαγγέλλονταν με συνοδεία αυλού. Το είδος αυτό της εκφοράς του λόγου, με συνοδεία δηλαδή μουσικής ονομαζόταν ‘παρακαταλογή’. Τα μέρη του λόγου τα οποία ήταν γραμμένα σε λυρικά μέτρα τραγουδιόνταν σε αντιφώνηση με το χορό, ιδιαίτερα στον ‘κομμό’ τον τελετουργικό θρήνο της τραγωδίας, είτε σε αριστοτεχνικές μονωδίες όπως τις διαμόρφωσε ο Ευριπίδης και ιδίως ο Αγάθων. Ο Αισχύλος δε προτιμούσε τα αναπαιστικά δίμετρα, η δομή των οποίων συμφωνούσε με το ρυθμικό

βάδισμα. Ο κορυφαίος του χορού ήταν εκείνος ο οποίος απαγγέλνε τους στίχους αυτούς με τη συνοδεία αυλού (Blume, 1986, σελ 125).

Παρότι δεν μπορούμε να είμαστε σίγουροι για το ήχο του θεατρικού λόγου, μπορούμε όμως να στοχεύσουμε στις χρήσεις του. Σε ένα πλαίσιο όπου η αίσθηση της ακοής είναι χρησιμότερη και ικανότερη από αυτήν της όρασης, και η φωνή κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο, το έργο έφερε στη γλώσσα του ότι τα σημερινά θέατρα θα εναπόθεταν στα οπτικά effe (Arnott, 2002, σελ 125).

9. Το σώμα και η σύγχρονη εποχή του θέατρο

Αναμφίβολα η νέα εποχή και ο τρόπος ζωής και συμπεριφορών που επιτάσσει, λειτουργούν κόντρα στο φυσική μας ρίζα, στην νοοτροπία που περιβάλλει την τέχνη, κυρίως το θέατρο και η μουσική. Στη νέα αυτή τάξη πραγμάτων που τη διαπερνά μια αίσθηση συντριβής, υπέρμετρης ταχύτητας και υπερβολικής ψυχολογικής και σωματικής έντασης, επιβάλλονται ρόλοι και προσωπεία στην ανθρώπινη ζωή (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 315).

Ο άνθρωπος βιώνει καθημερινά τη σωματική και ψυχική διαίρεση. Επιδιώκοντας να ανταποκριθεί στην απόλυτη νοησιарχία του νέου τρόπου, ξεσπά έπειτα ολοκληρωτικά στις σωματικές ηδονές, στον ξέφρενο και αχαλίνωτο ρυθμό της νέας μουσικής. Επιζητάμε ενδόμυχα την ολοκλήρωση και ένας τρόπος να το επιτύχουμε αυτό, είναι η ενασχόληση με το θέατρο και τη μουσική ιδιαίτερος όταν η ίδια συμπλέκεται με αυτό. Όπως άλλωστε υποστηρίζει και η Καραμήτρου, το θέατρο αποτελεί την τέχνη της ολοκλήρωσης, καθώς εμπεριέχει ικανότητες σωματικής, διανοητικής και συγκινησιακής φύσεως (Καραμήτρου, 2004, σελ 11). Η τέχνη επιβάλλει στον άνθρωπο να δει τη ζωή κατάματα υπομένοντας συνεπώς την αποκόλληση των προσωπείων. Οδηγείται στην αναζήτηση της αληθινής ουσίας της ζωής ή οποία περικλείει ένα σύνολο σωματικών και νοητικών αντιδράσεων. Το θέατρο και η μουσική λειτουργούν θεραπευτικά στο είναι του ανθρώπου, καθώς αναδύεται απ' τα βάθη του εαυτού του ό,τι επιδρά μέσα του ανασταλτικά.

Το ψεύτικο κατασκευάσμα του κατεδαφίζεται, οι άμυνες πέφτουν. Ερχόμαστε αντιμέτωποι με τον ίδιο τον εαυτό μας. Όπως άλλωστε αναφέρει η Καραμήτρου, το θέατρο είτε ατόφιο είτε συμπεριλαμβανομένης και της μουσικής, ωθεί τον καλλιτέχνη σε αναμέτρηση με τον ίδιο του τον εαυτόν αλλά και με το διαφορετικό σε όλες του τις εκφάνσεις (Καραμήτρου, 2010, σελ 18).

Συνιστάται η αρετή της τόλμης για μπορέσουμε να ξεθάψουμε και να αποκαλύψουμε τον εαυτό μας. Άλλωστε αυτό αποτελεί το ύψιστο καθήκον του ηθοποιού- μουσικού (Γκροτόφσκι, 2010, σελ. 97). Η αλήθεια αυτή θα πρέπει να έχει άμεσο αντίκτυπο στις αισθήσεις του θεατή, έτσι ώστε να επέλθει η αληθινή θεραπεία του εκφυλισμού της εποχής μας, έτσι που μόνο η τέχνη μπορεί να επιβάλει. Επιτυγχάνεται λοιπόν το εσωτερικό ωρίμασμα ενώ οι τυπικά ‘καλοί τρόποι’ αντικαθίστανται από εκείνους που πολύ απλά διέπονται από την αλήθεια και την αυθεντικότητα της ανθρώπινης ψυχής.

Επόμενο είναι η νέα αυτή τάξη πραγμάτων να έχει επηρεάσει και το ίδιο το εκπαιδευτικό σύστημα. Δεδομένου ότι η τεχνολογία, η πληροφορική και η οικονομία ενσαρκώνουν τα μοναδικά αξιακά πρότυπα του καιρού μας, φυσικό και επόμενο είναι να παραμερίζονται από την εκπαίδευση οι ανθρωπιστικές επιστήμες. Όπως αναφέρει ο Γραμματάς, η ανάπτυξη της λογικής και της μαθηματικής σκέψης έχει ασυζητητί υποβαθμίσει τις παιδαγωγικές εκείνες αξίες που συντελούν στην καλλιέργεια της ευαισθησίας και του συναισθήματος, της ευρύτερης με λίγα λόγια αισθητικής καλλιέργειας των μαθητών (Γραμματάς, 1999 σελ 12).

Η στείρα λογική έφερε ως αποτέλεσμα όχι μόνον την καταπλάκωση του συναισθηματικού κόσμου των παιδιών, μα συνάμα και την αδρανοποίηση του ίδιου του σώματος, την αποκοπή του απ’ τη νόηση ωσάν αυτό να αποτελεί ξένη φορτική. Συνεπώς αποκόβεται η έννοια του εαυτού. Γιατί πώς ορίζεται άραγε το εγώ χωρίς το ίδιο μας το σώμα;

Η τέχνη συνεπώς είναι βίωμα, απαιτεί την πράξη, απαιτεί την συγκίνηση που πηγάζει απ’ το ίδιο το σώμα. Όταν λοιπόν το σώμα παραμελείται, κάτι τέτοιο έχει αντίκτυπο στην ίδια την τέχνη και το αντίστροφο. Όταν μαθήματα που φέρουν μέσα τους τον πολιτισμό και τις τέχνες (μουσική, εικαστικά, θέατρο), παραμερίζονται, υποβαθμίζονται και σε πολλές περιπτώσεις εκλείπουν παντελώς απ το εκπαιδευτικό

σύστημα, η κοινωνία μας δε μπορεί παρά να στερείται για μια ακόμη φορά τον νέου τύπου πολίτη που έχει ανάγκη μελλοντικά.

10. Το σύστημα Στανισλάβσκι

Ο Κωνσταντίν Σεργκέγεβιτς Στανισλάβσκι, (1863- 1938) υπήρξε Ρώσος σκηνοθέτης και ταυτόχρονα ένας μεγάλος επαναστάτης στο χώρο της υποκριτικής. Ενσαρκώνει ένα από τα σημαντικότερα πρόσωπα στην ιστορία του παγκόσμιου θεάτρου, αφού ώθησε το θέατρο στην απόλυτη καινοτομία μέσω του συστήματός του, το οποίο και θεωρείται η γραμματική και το συντακτικό της υποκριτικής τέχνης από τον 19^ο αιώνα μέχρι και σήμερα σε ολόκληρο τον κόσμο. Όπως αναφέρουν οι Ραπον και Ιβασκίν, η ομώνυμη μέθοδος αποτελεί πρωτοπορία για τα δεδομένα του 19^{ου} αιώνα, καθώς έθεσε σε αμφισβήτηση όλη τη θεατρική μιμητική παράδοση που αποτέλεσε τη βάση της αρχαίας και μοντέρνας τραγωδίας, θέτοντας σε προτεραιότητα την αισθητική και κινητική εμπειρία του ηθοποιού (Ραπον, Ιβασκίν, 2018).

Το θέατρο για τον Στανισλάβσκι είναι ο ανώτατος θεσμός πολιτιστικής και ηθικής διαπαιδαγώγησης και το δυνατότερο μέσο επιρροής καθώς αυτό δύναται να καθορίσει τα επίπεδα καλλιέργειας του ανθρώπου. Το θέατρο έχει τη δύναμη να εξευγενίζει και να εξανθρωπίζει τον θεατή, την ίδια στιγμή όμως μπορεί να τον διαφθείρει και να τον υποτιμήσει, υποβιβάζοντας έτσι τις ανθρώπινες αξίες, μολύνοντας τον γούστο του και την αίσθηση του ωραίου. Ο ηθοποιός είναι ο μεταφορέας της ομορφιάς και της αλήθειας και για να το επιτύχει αυτό ο ίδιος, θα πρέπει να κατακλύζεται από ήθος και στρατιωτική πειθαρχία. Με λίγα λόγια, *το ήθος, η βαθιά πνευματικότητα και γνώση*, καθώς και η *αψεγάδιαστη καλλιτεχνική έκφραση* αποτελούν τις βασικές αρχές που διέπουν το σύστημα (Μουρ, 2012).

Βασική αρχή για το Στανισλάβσκι, όπως αναφέρει ο Παλίλης, η οποία καταρρίπτει τις μέχρι τότε αντιλήψεις περί υποκριτικής, είναι η αναπαράσταση της αλήθειας, η εμπειρία- βίωση του ρόλου επί σκηνής απ τον ηθοποιό (Παλίλης, 2010, σελ 9). Ο ίδιος ο Στανισλάβσκι υποστήριξε πως όταν ο ηθοποιός αδυνατεί να βιώσει το ρόλο, τότε δεν υφίσταται τέχνη σε αυτόν (το ρόλο) (Verma, 2018).

Κύριος στόχος του συστήματος, είναι η απόκτηση έμπνευσης από τον ηθοποιό. Το φαινόμενο 'έμπνευση' είναι καταλυτικής σημασίας, καθώς όταν ο ηθοποιός εμπνέεται, βρίσκεται στην ίδια φυσική και αυθόρμητη κατάσταση την οποία βιώνει στην πραγματική του ζωή, με τα ανάλογα συναισθήματα και εμπειρίες, παρότι υποδύεται κάποιον άλλον χαρακτήρα. Το γεγονός αυτό αναμφισβήτητα επηρεάζει την ψυχολογία των θεατών εφόσον φαντάζει άκρως αληθινό ενώ ταυτόχρονα οι χαρακτήρες του έργου ζωντανεύουν μέσω του ηθοποιού. Άλλωστε όπως διαπίστωσε ο ίδιος ο Στανισλάβσκι, η έμπνευση αποτελεί απαύγασμα μιας σκληρής και συνειδητής δουλειάς και όχι αυτή που την υποκινεί (Μουρ, 2012).

Αν και το σύστημα υπέστη μια σειρά από παρανοήσεις, κυρίως διότι περνούσε διάφορα στάδια μέχρι να πάρει την τελική του μορφή, με αποτέλεσμα να μην υπάρχει μια κοινή γλώσσα μεταξύ των ηθοποιών, αναμφισβήτητα πλέον αποτελεί την επιστήμη της θεατρικής τέχνης και τη βάση για κάθε μετέπειτα διαφοροποίηση. Αξίωμα για τον Στανισλάβσκι αποτέλεσε η καλλιτεχνική αλήθεια και η απλότητα πάνω στη σκηνή και αυτό επιχείρησε και ο ίδιος να διδάξει στους ηθοποιούς. *Το σύστημα Stanislavski στοχεύει αποκλειστικά στη σκηνική αλήθεια και στην δημιουργία αληθινών χαρακτήρων* (Μουρ, 2012).

Το 1863 πριν τη γέννηση του Στανισλάβσκι ο Μ. Σέπκιν, μεγάλος ηθοποιός του αυτοκρατορικού θεάτρου Μαλί ο οποίος και αποκαλούνταν 'πατέρας του ρεαλισμού', είχε ήδη ξεκινήσει έναν αγώνα κατά του ψεύτικου στομφώδους ύφους που επικρατούσε στα θέατρα. Ο Σέπκιν, καθώς και η εκπληκτική ηθοποιός και μαθήτριά του Στανισλάβσκι, στάθηκαν οι κυριότερες επιρροές του, για να διαμορφώσει αργότερα το σύστημά του. Ο ίδιος μέσω της παρατήρησης των αυθόρμητων δράσεων των ηθοποιών του καιρού του, δράσεις μη συνειδητές και ανεπεξέργαστες, κατέληξε στην ιδέα πως το μόνο αυθεντικό και αναμφισβήτητο σύστημα, είναι αυτό της ίδιας της φύσης. Επιπλέον, οι ιδέες του επηρεάστηκαν σε μεγάλο βαθμό και από τα έργα του Άντον Τσέχωφ, ο οποίος μέσα σε αυτά αναπαριστούσε ρεαλιστικούς ανθρώπους. Ο ίδιος αναζητούσε την εσωτερική ομορφιά των ανθρώπων, που χαρακτηρίζεται μεν από τις αρετές τους, ταυτόχρονα δε, από τις αδυναμίες και τα πάθη τους.

Ο Στανισλάβσκι επισήμανε την σημασία της *τεχνικής* για τους ηθοποιούς, αρχάριους και ακόμη περισσότερο έμπειρους, καταρρίπτοντας την κοινή γνώμη των πολλών πως η καλή ηθοποιία σχετίζεται απλά και μόνο με το ταλέντο. Παράλληλα το

σύστημα διαφοροποιήθηκε πλήρως απ τη λογική που επέβαλαν οι διάφορες δραματικές σχολές πριν από τον Στανισλάβσκι, οι οποίες έδιναν βάση αποκλειστικά και μόνο στη σωματική εκπαίδευση των ηθοποιών, όπως το μπαλέτο, η ξιφασκία, η ορθοφωνία, η ομιλία, η απαγγελία, ενώ υπήρχε έλλειψη πνευματικής τεχνικής υποκριτικής (Μουρ, 2012).

Ο Στανισλάβσκι ήταν ο πρώτος ο οποίος διερεύνησε επιστημονικά την ανθρώπινη συμπεριφορά, βασίζοντας τις θεωρίες του πάνω σε έρευνες ψυχολόγων συμπεριλαμβανομένων των Pavlov και Ribot, η θεώρηση των οποίων σχετικά με τη συναισθηματική μνήμη αποτέλεσε τη βάση του συστήματος Stanislavski τα πρώτα χρόνια (Strandberg-Long, 2018). Ο ίδιος σπούδασε νευροφυσιολογία, ψυχολογία, αισθητική, καθώς και ιστορική θεωρητική συγγραφή πάνω στο θέατρο, με σκοπό να στηρίξει επιστημονικά τις αρχές του συστήματός του. Οι νόμοι του συστήματος στηρίχτηκαν επάνω σε επιστημονικές βάσεις, οι οποίες αφορούν τις ανθρώπινες λειτουργίες που είναι σύμφωνες με τους νόμους της φύσης. Οι ηθοποιοί αντιλαμβάνονται τους φυσικούς νόμους και τους χρησιμοποιούν συνειδητά αποδίδοντας έτσι με φυσικότητα πάνω στη σκηνή, καθώς είναι πολύ εύκολο να παραλύσουν οι αισθήσεις τους, επειδή ακριβώς έρχονται αντιμέτωποι με το κοινό. Ξεχνούν την απλότητα των πραγμάτων και των αυθορμητισμό με τα οποία τα αντιμετωπίζουν στην πραγματική τους ζωή. Συνεπώς καθήκον του ηθοποιού, είναι να βλέπει, να ακούει, να μιλά, να σκέφτεται και να αισθάνεται απ την αρχή. Το μυαλό, η θέληση και το συναίσθημα, είναι οι τρεις δυνάμεις που ενώνονται και δημιουργούν τον ζωντανό άνθρωπο επί σκηνής.

Οι εσώτεροι μηχανισμοί, οι ανεξέλεγκτοι δηλαδή μηχανισμοί στους οποίους ανήκουν και οι συναισθηματικές αντιδράσεις, απασχόλησαν πολύ τον Στανισλάβσκι, τους οποίους και αποκάλεσε υποσυνείδητο. Το γεγονός λοιπόν πως ο ηθοποιός πολλές φορές βίωσε πραγματικά συναισθήματα επί σκηνής, παρότι ο ίδιος λαμβάνει μέρος σε μία τεχνητή πραγματικότητα, ενθάρρυνε τον Στανισλάβσκι να δώσει λύση στο μυστήριο. Μετά από αλλεπάλληλες προσπάθειες, οι οποίες διήρκεσαν πάνω από σαράντα χρόνια, το κλειδί για την επάνοδο του υποσυνειδήτου, καθώς και η ουσία ολόκληρου του συστήματος και κατ' επέκταση της θεατρικής τέχνης είναι όπως ο ίδιος την αποκάλεσε, *'η μέθοδος των σωματικών ενεργειών'*. Η ενέργεια είναι η ίδια η ανθρώπινη συμπεριφορά, ενώ η μέθοδος αυτή βασίζεται κατεξοχήν στους νόμους της ψυχολογίας, όπως υποστηρίζει άλλωστε η επιστήμη.

Στην πραγματικότητα, ο ηθοποιός βγαίνει στη σκηνή και εκτελεί κάποιες σωματικές ενέργειες, οι οποίες εμπεριέχουν ανακλαστικά, την ψυχολογική πλευρά της ενέργειας και κατά συνέπεια συναισθήματα. Η συνειδητή δραστηριότητα κατέχει τον πρώτο ρόλο και έτσι μέσω αυτής προκύπτει η υποσυνείδητη. Υποσυνείδητες ενέργειες θεωρούνται οι αληθινές, αυθόρμητες ενέργειες, οι αυτοσχεδιασμοί επί σκηνής οι οποίες πιάνουν απροετοίμαστο και εκπλήσσουν τον ηθοποιό. Ο Στανισλάβσκι λοιπόν έθεσε όλες του τις δυνάμεις έτσι ώστε να «δαμάσει» αυτό το φαινόμενο και να το καταστήσει από χαρακτηριστικό του υποσυνειδήτου, λειτουργία του συνειδητού (Μουρ, 2012). Με άλλα λόγια ο ηθοποιός βάσει του συστήματος, πρέπει να φτάσει μέσω συνειδητών δρόμων, στο υποσυνείδητο και στο εσωτέρο είναι, με σκοπό την επίτευξη της έμπνευσης που δεν οδηγεί παρά στην πραγμάτωση της σκηνικής αλήθειας.

Ο Στανισλάβσκι εστίασε στην κυριαρχία του ρεαλισμού στο θέατρο και απαίτησε τη συμμετοχή ψυχής και σώματος για την επίτευξη της αλήθειας, καταρρίπτοντας έτσι οποιαδήποτε επιφανειακή προσέγγιση. Το σύστημα σε καμία περίπτωση δεν συνέβαλε στην ομοιομορφία της τέχνης, καθώς κάθε ηθοποιός που υποδύεται ένα ρόλο, βάζει στοιχεία της προσωπικότητάς του σε αυτόν καθιστώντας τον έτσι κάθε φορά μοναδικό. Ενισχύθηκε η συλλογικότητα, αφού οι σχέσεις των ηθοποιών είναι ίδιες με εκείνες στην πραγματική ζωή. Αποδυναμώνεται κάθε πρωτότυπο σκηνοθετικό εύρημα, καθώς η ηθοποιία εκφράζει την απόλυτη αλήθεια. Ο επαγγελματισμός είναι το παν για την πραγμάτωση της θεατρικής τέχνης, αντίθετα η τύχη ο χειρότερος εχθρός της (Μουρ, 2012).

10.1 Η μέθοδος των σωματικών ενεργειών

Το σύστημα Στανισλάβσκι που αφορά την ορθή εκπαίδευση του ηθοποιού, αποτέλεσε ένα σύνολο ασκήσεων που έχουν σκοπό να βοηθήσουν τον ηθοποιό να δράσει πνευματικά και ταυτόχρονα σωματικά κατά τη διάρκεια ερμηνείας ενός ρόλου (Strandberg-Long, 2018). Ο σωματικός με τον ψυχολογικό παράγοντα για τον

Στανισλάβσκι χαρακτηρίζονται από άρρηκτη σχέση μεταξύ τους, καθώς πίσω από κάθε σωματική ενέργεια βρίσκεται ένα ψυχολογικό κίνητρο, π.χ. ανοίγει κανείς την πόρτα (σωματική ενέργεια), λόγω κάποιας βαθύτερης ψυχολογικής αιτίας (Μουρ, 2012). Όπως άλλωστε αναφέρει και η Carnice, ο Stanislavsky στηρίχτηκε στην ολιστική πεποίθηση πως το μυαλό και το σώμα αντιπροσωπεύουν μια ψυχοσωματική συνέχεια (Carnice, 2000, σελ 16).

Συνεπάγεται λοιπόν πως η ψυχολογική διάθεση του ανθρώπου δύναται να εκφραστεί μέσω κάποιας σωματικής ενέργειας, γεγονός που στη συνέχεια επιβεβαιώθηκε από επιστήμονες. Οι σωματικές ενέργειες είναι το μόνο επίπεδο το οποίο φαντάζει αληθινό για τον ηθοποιό. Σκοπός του ηθοποιού λοιπόν δεν είναι να εκφράσει τα συναισθήματά του, αλλά αντίθετα να τα προκαλέσει μέσω μιας καθορισμένης σειράς ενεργειών. Οι αληθινές καθορισμένες σωματικές ενέργειες που λαμβάνουν χώρα υπό συγκεκριμένες συνθήκες είναι εκείνες που εμπεριέχουν τα αληθινά συναισθήματα, ενώ ο ηθοποιός οφείλει να γνωρίζει τις συνθήκες που επιβάλλει ο συγγραφέας με σκοπό να εκτελέσει τις σωματικές ενέργειες ανάλογα. Π.χ. ανοίγει κανείς την πόρτα για να φύγει, ενώ ανοίγει κανείς την πόρτα για να μπει κάποιος.

Κάθε ψυχοσωματική ενέργεια λοιπόν για να μοιάζει αληθινή θα πρέπει να δικαιολογείται εσωτερικά, σύμφωνα πάντα με την πρόθεση του χαρακτήρα και όχι του ηθοποιού που τον υποδύεται. Είναι σημαντικό ο ηθοποιός να συμμετέχει ολοκληρωτικά στις ενέργειές του για να αποδώσει την αλήθεια στη σκηνή.

Και επειδή όλα για τον ηθοποιό είναι μη πραγματικά επί σκηνής, ο Στανισλάβσκι με σκοπό την ενίσχυση της ενέργειας και την επίτευξη της *προσαρμογής* στο ρόλο, τόνιζε στους ηθοποιούς την πιθανότητα των γεγονότων, *το μαγικό αν*. Με το ερώτημα 'τι θα έκανα αν', ο ηθοποιός διευκολυνόταν να ερμηνεύσει το ρόλο και κατ επέκταση προέβαινε στις επιθυμητές σωματικές και ψυχολογικές ενέργειες, σε συνδυασμό μάλιστα με τη βαθύτερη γνώση του για αυτές και τις *δεδομένες συνθήκες* στις οποίες έπρεπε να πραγματοποιούν. Η χρήση του «μαγικού αν» σε συνδυασμό με όλα τα στοιχεία που απαρτίζουν τις σωματικές ενέργειες, είναι απαραίτητη για την επίτευξη της σκηνικής αλήθειας, η οποία και διαφέρει απ' την αλήθεια της ζωής. Η *σκηνική αλήθεια* προκύπτει στην ουσία απ' την ικανότητα που έχει ο ηθοποιός να κάνει

πιστευτό τον ρόλο του στους θεατές. Μια μικρή αναλήθεια όμως στις σωματικές ενέργειες μπορεί πολύ εύκολα να καταστρέψει την αλήθεια των θεατών.

Ο ηθοποιός συμπληρώνει το χαρακτήρα που πλάθει ο δραματουργός χρησιμοποιώντας ο ίδιος τη *φαντασία* του, με αποτέλεσμα να καθιστά ρεαλιστικό το πρόσωπο που υποδύεται αλλά και εξίσου ρεαλιστικές τις ενέργειες στις οποίες προβαίνει. Εφόσον η τέχνη είναι δημιουργήμα της φαντασίας, καθώς και το θεατρικό έργο ενός συγγραφέα, η τεχνική του ηθοποιού είναι απαραίτητη για τη διαμόρφωση μιας πραγματικότητας επί σκηνής, σε συνδυασμό με ένα απ τα πιο δυνατά όπλα που μπορεί να διαθέτει, τη φαντασία (Στανισλάβσκι, 1959, σελ 55). Η φαντασία του ηθοποιού εκφράζεται με μία συγκεκριμένη σκέψη και μια συγκεκριμένη σωματική ενέργεια, γεγονός που μαρτυρεί τη *συγκέντρωση της προσοχής* του ηθοποιού και την έλξη της προσοχής και του ενδιαφέροντος και του θεατή. Η συγκέντρωση του ηθοποιού απαιτεί σωματική χαλάρωση ενώ το ποσοστό της (της συγκέντρωσης) θα πρέπει να είναι ανάλογο με εκείνο που απαιτεί η πραγματική ζωή. Η συγκέντρωση καθιστά τον ηθοποιό ενεργό σωματικά και ψυχικά ενώ διεγείρει ταυτόχρονα τον μηχανισμό των συναισθημάτων.

Ο θεατής αντιλαμβάνεται τις ενέργειες μέσω της *επικοινωνίας* του ηθοποιού με τους άλλους ηθοποιούς. Με αυτόν τον τρόπο καθίσταται και η επικοινωνία του ηθοποιού με το κοινό. Η επικοινωνία μεταξύ ηθοποιών πρέπει να είναι αδιάσπαστη και ρεαλιστική όπως στη πραγματική ζωή και όχι με φανταστικά πρόσωπα. Οι ηθοποιοί ανταλλάσσουν μεταξύ τους ενέργειες και με αυτόν τον τρόπο ακόμα και ένας κακός ηθοποιός ενδέχεται να ανταποκριθεί. Παράλληλα όπως αναφέρει ο Verma, ο Στανισλάβσκι έδωσε ιδιαίτερη βαρύτητα στην επικοινωνία του ηθοποιού με τον ίδιο του τον εαυτό (Verma, 2018), καθώς ο ίδιος ο Στανισλάβσκι υποστήριξε πως η εσωτερική επικοινωνία αποτελεί τη βασική πηγή ενέργειας και δράσης (Verma, 2018). Ο ηθοποιός πρέπει να χρησιμοποιεί στο μέγιστο τις αισθήσεις και μόνο έτσι επιτυγχάνει την απόλυτη ρεαλιστική επικοινωνία.

Επιπλέον, βασικός παράγοντας που συμβάλει στη ενίσχυση της αληθοφάνειας των σωματικών ενεργειών είναι ο *χρόνο-ρυθμός* στον οποίο εκτελούνται, όπως άλλωστε ισχύει και στην πραγματική ζωή. Ο χρόνο-ρυθμός πρέπει να είναι σύμφωνος με τις δεδομένες συνθήκες, φανερώνει την εσωτερικότητα του ηθοποιού και εναλλάσσεται από άτομο σε άτομο βάσει των σωματικών τους ικανοτήτων, αλλά και βάση των

χαρακτήρων που υποδύεται. Ο λανθασμένος χρόνο-ρυθμός διαλύει τις ισορροπίες μεταξύ των ηθοποιών και καθιστά αμφιβολίες στους θεατές.

Κατά τον Στανισλάβσκι οι πηγές απ' τις οποίες αντλεί το υλικό του ο ηθοποιός είναι πρώτον ο ίδιος του ο εαυτός και οι εμπειρίες του και δεύτερον η παρατήρηση του πραγματικού κόσμου. Ο ηθοποιός πρέπει ό,τι βλέπει να το κάνει δικό του, πρέπει να παρατηρεί ανθρώπους, να διαβάζει, να ακούει μουσική κ.α. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται η *συγκινησιακή μνήμη* του ηθοποιού, αφού κάθε εμπειρία της ζωής του επηρεάζει το νευρικό σύστημα. Έτσι όταν επανεμφανίζεται τα νεύρα γίνονται πιο ευαίσθητα στην εμπειρία αυτή, με αποτέλεσμα ο ηθοποιός να ανταποκρίνεται πειστικότερα στο ρόλο του.

Η πίεση όμως και ο εκβιασμός των συγκινήσεων προέβαινε καταστροφικός για την υγεία των ηθοποιών οι οποίοι έπρεπε κάθε φορά να βιώνουν τραγικές καταστάσεις επαναφέροντας στη μνήμη τους δυσάρεστα συναισθήματα. Αρχικά η μέθοδος που εφάρμοσε αποτελούσε στην ουσία μια μέθοδο άντλησης συναισθηματικών εμπειριών και μνημών με σκοπό οι ηθοποιοί να αντιδρούν φυσικά στα γεγονότα επί σκηνής. Πολλοί μετέπειτα σκηνοθέτες συμμερίστηκαν την παραπάνω μέθοδο. Έπειτα όμως από το νευρικό κλονισμό που υπέστη ο προστατευόμενος του Μιχαήλ Τσέχοφ λόγω της συνεχούς ανάκλησης της συναισθηματικής μνήμης, καθώς και οι διάφορες υστερίες που υπέστησαν κατά καιρούς οι ηθοποιοί, η μέθοδος αυτή έφερε μη επιθυμητά αποτελέσματα στη σκηνή (Προύσαλης, χ.χ.).

Έτσι ο Στανισλάβσκι ανέτρεψε την μέθοδο που συντελεί στη δημιουργικότητα του ηθοποιού μέσω των σωματικών ενεργειών. Οι εμπειρίες που είναι συσσωρευμένες στη μνήμη του ηθοποιού επανέρχονται μέσω μιας σειράς σωματικών ενεργειών κάτω από δεδομένες συνθήκες. Οι συναισθηματική μνήμη δε διαχωρίζεται απ τη σωματική ενέργεια και ποικίλλει στον ίδιο βαθμό που ποικίλουν και οι σωματικές ενέργειες (Μουρ, 2012).

10.2 Το σώμα του ηθοποιού

Ξεκινώντας από την παρατήρηση ότι οι σπουδαίοι ηθοποιοί της εποχής του είχαν μία κίνηση φυσική, ρέουσα και αβίαστη, ο Στανισλάβσκι έφτασε στο συμπέρασμα ότι ο ηθοποιός πρέπει να απομακρύνει κάθε ανεπιθύμητη μυϊκή ένταση και να επιτύχει μια κατάσταση χαλάρωσης τόσο των μυών όσο και του οργάνου του λόγου.

Ωστόσο όμως, για τους σύγχρονους νευρικούς ανθρώπους η μυϊκή αυτή ένταση και η σωματική ακαμψία είναι αναπόφευκτη (Stanislavsky, 1959, σελ 101). Το ίδιο μας το σώμα καθρεπτίζει τον εσωτερικό μας κόσμο, όλα τα πρέπει, όλα τα άγχη και τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας. Είναι αδύνατο λοιπόν να καταρριφτεί η σωματική δυσκαμψία στην ολότητά της. Οφείλουν όμως καθημερινά να επιδιώκουν την επαναφορά του σώματος στην αρχική του φυσική κατάσταση και να υπερνικούν αδιάκοπα την ακαμψία (Stanislavsky, 1959, σελ. 101).

Η κατάλληλη φυσική προσωποποίηση ενός χαρακτήρα είναι εξίσου σημαντική με την πνευματική και εσωτερική προσέγγιση ενός ρόλου. Οι εσώτερες εμπειρίες εκφράζονται όπως είδαμε μέσω των σωματικών ενεργειών, πιο απλά μέσω του σώματος, το οποίο θα πρέπει να είναι ικανό να ανταποκριθεί στην παραμικρή ενέργεια, γεγονός που προϋποθέτει την κατάλληλη φυσική προετοιμασία του. Άλλωστε ο θεατής βλέπει τη ζωή πάνω στη σκηνή τη ζωή μέσω μικρότερης οπτικής γωνίας σαν από φακό φωτογραφικής μηχανής. Συνεπώς οι λεπτομέρειες είναι εμφανέστερες και δύσκολα ανέχεται κανείς ένα ξύλινο, αδέξιο σώμα. Η εντύπωση που γεννιέται από αυτό είναι πως η ψυχή του ηθοποιού δε μπορεί παρά να είναι κι αυτή το ίδιο (Stanislavsky, 1959, σελ 110-111).

Μια βασική αρετή που πρέπει να διαθέτει ο ηθοποιός είναι η σωστή άρθρωση, η οποία αποτελεί συνάμα και στοιχείο σεβασμού προς το κοινό. Η προφορά του ηθοποιού πρέπει να είναι κατανοητή στους θεατές, αλλιώς χάνουν τον ειρμό του έργου και επομένως, το ενδιαφέρον τους γι αυτό. Η φυσικότητα χάνεται αφού βγαίνουν στην επιφάνεια οι αδυναμίες του ηθοποιού. Η φωνή αποτυπώνει την εσωτερικότητα του χαρακτήρα και γι αυτό το λόγο θα πρέπει να ασκείται κατάλληλα και στο βαθμό που ασκείται η φωνή του τραγουδιστή. Τα αντηχεία είναι πολύ σημαντικά για τη διεύρυνση της φωνής τα οποία και βρίσκονται στο μπροστινό μέρος του προσώπου.

Ο Στανισλάβσκι μέσω του συστήματός του θίγει το ζήτημα της χαλάρωσης των μυών, ή αλλιώς του λυσίματος των μυώνων. Υποστηρίζει πως το σφίξιμο των μυών του σώματος αποτελεί την πηγή του κακού για οποιαδήποτε μη φυσική συμπεριφορά επί σκηνής, ακόμα και στα πλαίσια της καθημερινότητας. Η χαλαρότητα σε σημεία του σώματος όπως η σπονδυλική στήλη, ο λαιμός, ο αυχέννας και οι ώμοι χρήζει κομβικής σημασίας για την ορθή απόδοση του ηθοποιού.

Σε αντίθετη περίπτωση ο ίδιος αγχρωστέυεται, δεν δρα φυσιολογικά, τα χαρακτηριστικά του προσώπου σκληραίνουν και παίρνει μια μαρμαρωμένη έκφραση. Η ακαμψία των μυών έχει αρνητικές επιπτώσεις και σε άλλα όργανα υψηλής σημασίας για την αποδοτικότητα του ηθοποιού, όπως το διάφραγμα και άλλα όργανα στο αναπνευστικό που εμποδίζουν την κανονική αναπνοή και κόβουν την ανάσα. Η δυσλειτουργία του σώματος έχει ως αποτέλεσμα την πρόκληση αρνητικών συναισθημάτων στον ηθοποιό, δυσχεραίνει τον τρόπο έκφρασής του. Γενικότερα η σκηνική δράση αποτελεί μία επίπονη και δυσάρεστη εμπειρία όπως αναφέρει ο ίδιος, ενώ το σφίξιμο στο σώμα παραλύει τη δράση αφού συνδέεται με την εσωτερική ζωή του ηθοποιού (Stanislavsky, 1959, σελ 98).

Η μυϊκή ένταση, η οποία στέκεται εμπόδιο στη φυσική εκτέλεση των σωματικών ενεργειών και επομένως και στην εσώτερη κατάσταση, πρέπει να αντιμετωπιστεί όσο γίνεται περισσότερο. Η κατάλληλη γυμναστική, και οι διάφορες τεχνικές που απελευθερώνουν το σώμα του ηθοποιού, έχουν ως αποτέλεσμα ο ίδιος να έχει επίγνωση των κινήσεων του και να μπορεί να τις ελέγξει. Η συνεχής εξάσκηση φέρει τα θεμιτά αποτελέσματα στο σώμα του ηθοποιού που πλέον δύναται να ανταποκριθεί αυτόματα και φυσικά. Οι λυμένες κινήσεις του ηθοποιού προσδίδουν χάρη και πλαστικότητα στο σώμα και κατ επέκταση φυσικότητα, γεγονός που το καθιστά όμορφο θέαμα για τους θεατές. Η στείρα μηχανική χειρονομία καταρρίπτεται από τον Στανισλάβσκι καθώς ο ίδιος υποστήριξε πως πάντα κάθε χειρονομία και κίνηση πρέπει να αντικατοπτρίζει το ψυχολογικό κίνητρο, την εσώτερη εμπειρία.

Ο ηθοποιός θα πρέπει να παραδειγματίζεται από τη συμπεριφορά του σώματος ενός γάτου . Να είναι χαλαρό, όχι πλαδαρό, γεμάτο ευλυγισία και ενέργεια. Για να μπορέσει να πραγματοποιήσει μια φυσική ενέργεια. Εξάλλου η φύση κάνει τον οργανισμό να λειτουργεί καλύτερα από κάθε ανθρώπινη φημισμένη τεχνική! (Stanislavsky, 1959, σελ 107). Ο αληθινός, ο ζωντανός αντικειμενικός σκοπός και η

πραγματική δράση βάζουν φυσιολογικά και ασυνείδητα ενέργεια στη φύση. Και μονάχα αυτή η φύση, μπορεί να ασκήσει πλήρη έλεγχο στους μυώνες μας, να τους συσπάσει καλύτερα και να τους χαλαρώσει» (Stanislavsky, 1959, σελ 109). Ο ηθοποιός πρέπει να επανέλθει σε στάδιο μωρού μαθαίνοντάς τα όλα από την αρχή, πώς να κοιτάει, πώς να περπατάει, να μιλάει. Κι αυτό γιατί αφενός στο θέατρο κάτω απ το δυνατό φωτισμό, κάθε ελάττωμα φαίνεται πιο έντονο, κι αφετέρου γιατί στη σκηνή έχει κακή επίδραση πάνω στον ηθοποιό γενικά. (Stanislavski, 1959, σελ 104)

Η σωματική τεχνική προσδίδει μορφή στην εξωτερική αλλά και εσωτερική διάσταση του χαρακτήρα που υποδύεται ο ηθοποιός καθώς και φυσικότητα. Συνεπώς η σωματική κυριαρχία είναι άκρως σημαντική στην απόδοση του ρόλου και κατ επέκταση στην πλήρη εκφραστικότητα της ίδιας της θεατρικής τέχνης, αφού αυτή υπόκειται στον ίδιο νόμο που διέπει όλες τις τέχνες: την ένωση δηλαδή του βαθύτερου περιεχομένου και τις καλλιτεχνικής μορφής.

Ο Στανισλάβσκι έδωσε μορφή σε αιώνιους νόμους που διέπουν τη λειτουργία του θεάτρου και δόμησε ένα ‘επιστημονικό’ σύστημα διδασκαλίας της Δραματικής Τέχνης. Τόνισε ακράδαντα τη σημασία του νατουραλισμού στη θεατρική τέχνη, συνδέοντας τους νόμους της φύσης με τους νόμους της υποκριτικής (Kubikowski, 2018). Όσοι υπηρετούμε αυτή την τέχνη, έχουμε χρέος να μελετήσουμε το σύστημά του, να το αφομοιώσουμε και τελικά να το προσφέρουμε ως ύψιστη λειτουργία από σκηνής, στο κοινό.

11. Η μέθοδος Γκροτόφσκι

Η μέθοδος Γκροτόφσκι η οποία προέκυψε καθαρά από τη μέθοδο υποκριτικής Stanislavski, αποτελεί την εξέλιξη του συστήματος αυτού (Swed, 2004) και είναι άκρως σωματική. Βασικός στόχος της εν λόγω μεθόδου αποτελεί η αποκάλυψη των ψυχικών αναστολών και της σωματικής δυσκαμψίας που παρεμποδίζουν το δημιουργικό έργο του ηθοποιού.

Σύμφωνα με το βιβλίο του Γκροτόφσκι ‘για ένα φτωχό θέατρο’, για την απόκτηση μιας φυσικής συμπεριφοράς που προσεγγίζει την αλήθεια, πολλές απ τις ασκήσεις που περιλαμβάνονται στη μέθοδο Γκροτόφσκι είναι σε μεγάλο βαθμό κουραστικές

και εξαντλητικές, καθότι μόνο έτσι δύνανται να αποτελέσουν μέσο για να ξεπεράσει ο κάθε ηθοποιός αυτές τις προσωπικές του δυσκολίες (Grotowski, 2010, σελ 97).

Εξάλλου οι σωματικές ασκήσεις οδηγούν το σώμα σε φυσικότητες και επομένως πιο κοντά στην αλήθεια.

11.1 Σωματικές ασκήσεις

Όπως υποστηρίζει ο Γκροτόφσκι, η ορθή σωματική άσκηση απαιτεί την όποια αποβολή σωματικής έντασης. Η εντύπωση που πρέπει να δημιουργείται στους θεατές μα πρωτίστως στον ίδιο τον εκτελεστή είναι πως το σώμα δεν έχει βάρος, πως ανταποκρίνεται στις παρορμήσεις, με τον ίδιο τρόπο που ανταποκρίνεται και η πλαστελίνη, πως είναι τόσο σκληρό όσο το ατσάλι όταν χρησιμεύει για στήριγμα, τόσο ικανό που να δίνει την εντύπωση ότι αφηφά ακόμα και το νόμο της βαρύτητας (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 100).

Αυτοσκοπός των σωματικών ασκήσεων δεν αποτελεί η μηχανική επανάληψη τους αλλά η ίδια η εκτέλεση τους να αποτελεί ένα είδος έρευνας σχετικά με το κέντρο βάρους του σώματος, το μηχανισμό συστολής και διαστολής των μυώνων τη λειτουργία και το καταλυτικό ρόλο που λαμβάνει η ίδια η σπονδυλική στήλη για την ορθή και υγιή κίνηση του σώματος. Μέσω των ασκήσεων δύναται κανείς να επικεντρωθεί και να παρατηρήσει το φυσικό και ζωτικής σημασίας μηχανισμό της αναπνοής και να δώσει έμφαση σε αυτόν παρότι σε καθημερινή βάση θεωρείται αυτονόητος και αγνοείται από τους περισσότερους. Μελετά κανείς το ρυθμό της καρδιάς, τους νόμους της ισορροπίας, τη στάση, τη θέση και την κίνηση (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 103). Οι ασκήσεις που απλά επαναλαμβάνουν δίνουν λανθασμένα, μη επιθυμητά αποτελέσματα γεγονός που εφόσον συμβαίνει σε βάθος χρόνου οδηγεί το σώμα σε έξη που δύσκολα αποβάλλεται (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 102).

11.1.1 Ασκήσεις πλαστικότητας

Οι ασκήσεις πλαστικότητας που καταγράφει ο Γκροτόφσκι, βασίζονται στη μέθοδο Dalcroze και σε άλλες κλασσικές ευρωπαϊκές μεθόδους οι οποίες θέτουν ως βασική αρχή τη μελέτη αντίθετων ανυσμάτων. Κάθε άσκηση που εκτελείται θα πρέπει να υποτάσσεται στην έρευνα και στη μελέτη των μέσων της προσωπικής έκφρασης, των αντιστάσεων τους και των κοινών οργανικών τους κέντρων (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 106).

Σε κάθε άσκηση, το σώμα μας θα πρέπει να επιστρέφει στη μηδενική βάση, σε άκρως φυσική συμπεριφορά όμοια με αυτή ενός νεογέννητου μωρού, που δεν έχει υποστεί καμιά επεξεργασία, κανέναν περιορισμό ή πρέπει, παρά λειτουργεί ενστικτωδώς. Η παρατήρηση και σύγκριση των αντιδράσεων του με το δικό μας κορμί αποτελεί αναγκαία προϋπόθεση για την επίτευξη της αυτοβελτίωσης, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να λαμβάνει χώρα και η αναζήτηση παιδικών συμπεριφορών στην ψυχοσύνθεση του ατόμου και η εξωτερίκευσή τους.

11.1.2 Ασκήσεις της μάσκας του προσώπου

Βασικές σωματικές ασκήσεις αποτελούν κι αυτές που αφορούν το πρόσωπο του οποίου οι εκφράσεις θα πρέπει άμεσα να ανταποκρίνονται στα δρώμενα. Ο ηθοποιός δεν πρέπει να απορρίπτει ή να αγνοεί τις ασκήσεις αυτές καθώς μέσω αυτών μπορεί ο ίδιος να ελέγχει κάθε μέρος του προσώπου ξεχωριστά, να τον χρησιμοποιεί την κατάλληλη στιγμή αποφεύγοντας στερεοτυπικές μεθόδους μιμικής (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 121). Το αποτέλεσμα που πρέπει να επιθυμεί ο ηθοποιός δεν αποτελεί η σωματική τελειοποίηση αλλά πολύ απλά η απελευθέρωση του σώματος και η καταπολέμηση των αντιστάσεων που προβάλλει (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 122).

11.1.3 Η τέχνη της φωνής

Η φωνή είναι και η ίδια σώμα. Δε θα πρέπει να αγνοείται από τους ηθοποιούς καθώς παίζει καταλυτικό ρόλο στη λειτουργία του σώματος. Όταν η ίδια δεν παράγεται σωστά, αναμφίβολα εμποδίζει ολόκληρο το σώμα καθώς σφίγγονται οι μύες με αποτέλεσμα να χάνεται η πλαστικότητα του.

Όπως κάθε μουσικό όργανο, έτσι και το ανθρώπινο σώμα διαθέτει ηχεία μέσω των οποίων ο ήχος της φωνής θα πρέπει να περνά και ταυτόχρονα να ενισχύεται. Η διαδικασία αυτή συνδέεται άρρηκτα με τη σωστή αναπνοή αφού η αναπνοή στην ουσία τροφοδοτεί τον ήχο της φωνής (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 122).

Ο Γκροτόφσκι εστιάζει έντονα στην πρακτική της Χάθα Γιόγκα καθώς η ίδια συμβάλει καταλυτικά στη βελτίωση της αναπνοής και την ορίζει βασικό μέσο για τη λειτουργία του σώματος (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 123).

Φυσικά ορίζεται από πριν το σημείο του κειμένου στο οποίο θα αναπνεύσει έτσι ώστε να υπάρχει ροή στο λόγο και φυσικότητα στην κίνηση (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 127).

Θα πρέπει να υπάρχει η αίσθηση πως ο λάρυγγας είναι πάντα ανοιχτός, η ίδια περίπου αίσθηση που προκύπτει απ' το χασμουρητό. Ο χώρος που δημιουργείται είναι απαραίτητος για τη σωστή παραγωγή της φωνής (Γκροτόφσκι, 2010 σελ 129). Οι καθηγητές φωνητικής συνηθίζουν να αναφέρουν ένα φανταστικό κερασάκι που πηγαινοέρχεται στο λάρυγγα ακόμα και στην ομιλία αλλά και στο τραγούδι έτσι ώστε ο μαθητής να έχει πάντοτε υπόψη του την αίσθηση του χώρου και τον ανοιχτό λάρυγγα.

11.1.4 Τα ηχεία του σώματος

Τα ηχεία του σώματος αποτελούν στην ουσία εκείνα τα όργανα που δεν περιλαμβάνουν μύες, παρά κόκκαλα όπως είναι το κεφάλι, το στήθος η μύτη, ο λάρυγγας, το ινιακό οστό, η άνω γνάθος, το υπογάστριο, η ραχοκοκαλιά, και εν τέλει ολόκληρο το σώμα. Η αποστολή των ηχείων του σώματος, είναι να ενισχύσουν τη δύναμη της εκφοράς του εκπεμπόμενου ήχου. Η λειτουργία τους συνίσταται στη

συμπύεση της στήλης αέρος στο ιδιαίτερο εκείνο μέρος του σώματος που έχει επιλεγεί σαν ενισχυτής της φωνής. Όταν η σκέψη εστιάζει σε ένα συγκεκριμένο σημείο του σώματος κατά τη διάρκεια της παραγωγής του ήχου, τότε σχηματίζεται η εντύπωση ότι μιλάει κανείς με αυτό το συγκεκριμένο μέρος του σώματος ενώ ταυτόχρονα πραγματοποιείται δόνηση.

Η ανθρώπινη φωνή είναι ένα πολύ σημαντικό και ταυτόχρονα πολύ ευαίσθητο όργανο που χρήζει ιδιαίτερης φροντίδας και σωστής διαχείρισης. Η φωνή έχει τη δύναμη να αποτυπώσει τη σκέψη και να χρωματίσει τα ανθρώπινα συναισθήματα. Παρ' όλα αυτά η φωνή χωρίς το σώμα είναι ένα άψυχο όργανο. Τουτέστιν, το ίδιο το σώμα πρέπει να γίνει το κέντρο των αντιδράσεων. Το σώμα είναι αυτό που πρέπει να ανταποκριθεί στο κάθε τι ακόμα και σε μια καθημερινή κουβέντα. Πρώτα μιλά το σώμα και έπειτα η φωνή. Κάθε σωματική τυπικότητα απ' τη συμπεριφορά μας θα πρέπει να αποβάλλεται απ τη ζωή μας πόσο μάλλον επί σκηνής (Γκροτόφσκι, 2010, σελ 161).

Η βασική αρχή που προβάλλει ο Γκροτόφσκι είναι η εξής: Μη σκέπτεστε με το φωνητικό όργανο αυτό καθεαυτό, μη σκέπτεστε τα λόγια αλλά αντιδράτε με το κορμί. Το κορμί είναι ο πρώτος δονητής, το πρώτο ηχείο (Γκροτόφσκι, 2010, σελ. 162-163).

Για να οριστεί ως επιτυχημένος ένας ηθοποιός θα πρέπει να δοθεί ολοκληρωτικά στην τέχνη του, με το σώμα του το μυαλό του και την ψυχή του. Αρχικά το σώμα είναι εκείνο που πρέπει να σκέφτεται λογικά με ακρίβεια και υπευθυνότητα. Το σύνολο των ελεγχόμενων ζωντανών παρορμήσεων φέρει πάντοτε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Αποτελέσματα που δε δύνανται σε καμία περίπτωση να προκύψουν μέσα από ένα σύνολο ψυχρών υπολογισμών

12. Μουσική και σώμα

12.1 Το σώμα και η μουσική ερμηνεία

Η μουσική με το ανθρώπινο σώμα αναμφίβολα βρίσκονται σε πλήρη ενότητα και αρμονία μεταξύ τους (Demos, Chaffin, Logan, 2017). Πράγματι, η συμμετοχή του σώματος στη μουσική εμπειρία αποτελεί ένα φαινόμενο που έχει τις ρίζες του στα

αρχαία χρόνια, ενώ όπως διαπιστώνουν διάφοροι συγγραφείς, το σώμα εγκλείει τους οργανικούς ρυθμούς, που καθιστούν το μουσικό ρυθμό σε βίωμα (Dogantan-Dack, 2006). Άλλωστε όπως υποστηρίζει ο Crossley και σύμφωνα με τον Small, ο όρος μουσική δεν περιλαμβάνει απλώς ένα αντικείμενο, κάποιο πράγμα ή γενικότερα κάποιο ουσιαστικό, αλλά στην ουσία περιλαμβάνει ρήμα (κάνω μουσική, musicking), δηλαδή κάτι το οποίο πραγματώνουμε, είτε ως ερμηνευτές που παράγουν μουσική, είτε ως ακροατές που συμμετέχουν διανοητικά σε αυτή (Crossley, 2015). Το παραπάνω επιχείρημα ενισχύει περίτρανα την άποψη περί ενότητας μουσικής και σώματος.

Προκύπτει επομένως πως το σώμα είναι ο καθρέφτης της μουσικής, καθώς η ίδια ανάλογα με τα συστατικά της και τα χαρακτηριστικά της, αποτυπώνεται αντίστοιχα σε αυτό. Βέβαια αναφορικά με τους Frances και Bruchon-Schweitzer, η σωματική έκφραση του ατόμου, που προκαλεί η μουσική, μελετάται σύμφωνα με στοιχεία της εκάστοτε προσωπικότητας (Bruchon, 1973), αλλά και βάσει των συναισθημάτων) (Frances, Bruchon-Schweitzer, 1983). Εξάλλου δεν είναι παράξενο το γεγονός πως η μουσική συνδέθηκε και με την υγεία του σώματος και της ψυχής ήδη απ'τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα, όπου αναπαράγεται σε πολλά νοσοκομεία συμβάλλοντας θετικά στον περιορισμό του άγχους και της σύγχυσης των ασθενών (Kent, 2006).

Αναμφίβολα το σώμα δρα ως καταλύτης στη μουσική ερμηνεία και χρήζει ιδιαίτερης μεταχείρισης, εκπαίδευσης. Για πολλά χρόνια όμως η σημασία του σώματος ήταν άκρως υποτιμημένη από τη δυτική κουλτούρα σε αντίθεση με πολλούς πολιτισμούς των μαύρων, όπου το σώμα πρωταγωνιστεί κατά τη διάρκεια της μουσικής έκφρασης (Mcclary, Walser, 1994). Πλέον όμως έχει αρχίσει να γίνεται αντιληπτή η σημασία της σωματικής εκπαίδευσης για την ορθή μουσική και φωνητική ερμηνεία.

Σύμφωνα με τον Nesmith, για κάθε ήχο που συλλαμβάνουμε, οι κινήσεις μας συντονίζονται και ανάλογα. Εάν οι κινήσεις στο σώμα μας είναι περιορισμένες και σφιγμένες, οι ήχοι που παράγουμε θα είναι αντίστοιχοι. Αντιθέτως εάν η κίνηση είναι ελεύθερη και αβίαστη, τότε και οι ήχοι που θα παραχθούν θα είναι ελεύθεροι και αβίαστοι. Κατά παράδοση η μουσική εκπαίδευση περιελάμβανε φυσικά την εκμάθηση της επιστήμης της μουσικής αλλά και της τεχνικής, καθώς και τη γνώση της ψυχολογίας της μουσικής εκτέλεσης. Έτσι η έλλειψη σωματικής εκπαίδευσης είχε αρνητικό αντίκτυπο στη χρήση του σώματος, αφού προκαλούνταν τραυματισμοί

καθώς και δυσχέρεια στην παραγωγή ήχου. Κάτι τέτοιο έπρεπε να αλλάξει καθώς η κίνηση του παιξίματος έπρεπε να διδάσκεται όπως αντίστοιχα πρέπει να διδάσκεται και η ελευθερία στην κίνηση (Nesthmith, 2001).

Βασική λοιπόν προϋπόθεση για το σωστό παίξιμο ενός μουσικού οργάνου και αντίστοιχα για την παραγωγή του επιθυμητού ήχου, είναι αναμφίβολα η ελευθερία στην κίνηση. Με άλλα λόγια η ικανότητα του συνδυασμού της μουσικής αντίληψης με την κιναισθησία, η οποία είναι υπεύθυνη για την οργάνωση των κινήσεων που καθορίζουν τον ήχο μας

Αρχικά θα πρέπει να καλλιεργηθεί η προσοχή του μουσικού σε συνδυασμό με την κιναισθησία, την ικανότητα διάκρισης και την ικανότητα ανταπόκρισης. Αυτό σημαίνει ότι μαθαίνει κανείς να βιώνει την κίνηση του παιξίματος, αφού η κίνηση καθεαυτή είναι βεβαίως εκλεπτυσμένη, ταυτόχρονα όμως και εξίσου σημαντική με την κίνηση ενός χορευτή ή αθλητή. Συγχρόνως με το βίωμα, απαραίτητη είναι και η διάκριση των ποικίλων ποιοτήτων της κίνησης. Τέλος θα πρέπει να καλλιεργηθεί η ανταποκριτική ικανότητα του μουσικού σχετικά με την πληροφορία που παρατηρείται στο σώμα και να επιλεγθεί η ποιότητα της κίνησης που ταιριάζει με τη μουσική. Κάποιες φορές χρειάζεται απλώς προσοχή για να περατωθεί η κατάλληλη κίνηση, ενώ άλλες φορές η κίνηση πρέπει να επανεκπαιδεύεται. Έπειτα, οι σωματικές τεχνικές που αφορούν κυρίως ηθοποιούς και μουσικούς, είναι απαραίτητες πολλές φορές για την σωστή εκπαίδευση του σώματος.

Η σωματική κίνηση καθώς και η αναπνοή θα πρέπει να ελευθερωθούν. Η στάση του σώματος θα πρέπει να είναι η εξής: ώμοι πίσω, στήθος έξω, κοιλιά σφιγμένη, ίσια σπονδυλική στήλη, κεφάλι πίσω και πάνω κ.α. Η ορθή στάση των μερών του σώματος είναι εκείνη κατά την οποία κάθε μέρος δύναται να κινηθεί ευκολότερα, ενώ η στάση και συμπεριφορά κάθε μέρους σχετίζεται με τη στάση και συμπεριφορά των άλλων (Nesthmith, 1999).

Όπως αντίστοιχα αναφέρει ο Mark, η συνεχόμενη πίεση των μυών προκαλεί τραυματισμούς και δυσχεραίνει την ερμηνεία των μουσικών. Οι τραυματισμοί αυτοί είναι πολύ συχνοί και ο πόνος μπορεί να γίνει ανυπόφορος. Βέβαια, η καριέρα των μουσικών δεν λήγει συνήθως λόγω τραυματισμών, οι ίδιοι όμως (οι τραυματισμοί) μπορούν να είναι η αιτία για την ακύρωση παραστάσεων, ή για τον περιορισμό του ρεπερτορίου.

Οι τραυματισμοί προκαλούνται από τη βεβιασμένη κίνηση των μυών. Οι ώμοι και τα χέρια μπορούν να κινηθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, πολλές όμως από αυτές τις κινήσεις που πραγματοποιούν είναι ιδιαίτερα έντονες, με αποτέλεσμα να επιβαρύνουν τους τένοντες και άλλα ευαίσθητα σημεία του σώματος. Κατά συνέπεια οι επαναλαμβανόμενες αυτές κινήσεις μετά από κάποιο χρονικό διάστημα μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμούς.

Τέτοιοι τραυματισμοί βέβαια οφείλονται επίσης και στη γενική κατάσταση της υγείας του ατόμου, καθώς και στη φυσική του κατάσταση. Η έλλειψη εξάσκησης επίσης καθιστά το άτομο πιο επιρρεπές στους τραυματισμούς, ενώ τέλος ο παράγοντας ηλικία επηρεάζει σίγουρα την πρόκλησή τους. Όσο περνάει ο χρόνος το παίξιμο μπορεί να μην αλλάζει, μειώνεται όμως η ανθεκτικότητα του σώματος στην πίεση.

Ανακεφαλαιώνοντας, η πιθανότητα πρόκλησης τραυματισμού μπορεί να μειωθεί μέσω της καλής φυσικής κατάστασης, της επαρκούς παύσης και ξεκούρασης, την βελτίωση των βεβιασμένων, έντονων και επίπονων κινήσεων, καθώς και της διόρθωσης σωματικής στάσης (Mark, 1999). Οι μουσικοί οφείλουν να ενδιαφέρονται όχι απλά και μόνο για τον ήχο τους, την εμφάνιση και στην αίσθηση της αφής καθώς παίζουν, αλλά και στην κιναισθητική τους ικανότητα η οποία αφορά την κίνηση, την ισορροπία, την ελευθερία των μυώνων απ' το κεφάλι μέχρι τα πόδια, οι οποίοι θα πρέπει να βρίσκονται σε αρμονία με την σπονδυλική στήλη. Εν τέλει ο συνδυασμός όλων των παραπάνω κάνει τον ολοκληρωμένο μουσικό (Grossman, χ.χ.)

12.2 Η φωνή ως σώμα, οι λειτουργίες της και οι παιδαγωγικές μέθοδοι

Όταν η ανθρώπινη φωνή λειτουργεί ως μουσικό όργανο, για να παράγει έναν επιθυμητό ήχο και να λειτουργήσει σωστά, απαιτεί την ανάλογη συμμετοχή του σώματος, αφού το ίδιο το άτομο ταυτίζεται τόσο με τη φωνή του όσο και με αυτό (Callaghan, Emmons, Popeil, 2002). Δυστυχώς όμως, όπως υποστηρίζει ο Ivinson σε άρθρο του, η σωματική άσκηση περιορίζεται όλο και περισσότερο στην εκπαίδευση,

γεγονός που στερεί απ τους μαθητές την αύξηση της σωματικής αλλά και της νοητικής τους απόδοσης (Invinson, 2012).

Συνεπώς, απαραίτητη προϋπόθεση για την απόκτηση της κατάλληλης τεχνικής της φωνής αποτελεί η ενεργή και ορθή συμμετοχή του σώματος, καθώς διάφορα μέρη του με κυρίαρχο το μυαλό που προωθεί τη σκέψη και δίνει εντολές, συντονίζονται με σκοπό την έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου μέσω του λεκτικού και του μουσικού στοιχείου. Το σώμα ενός τραγουδιστή έχει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται τη γλώσσα και τη μουσική αλλά και εσωτερικές αισθήσεις όπως η δόνηση, η κίνηση των οργάνων, καθώς και εξωτερικές όπως ο ήχος της φωνής, ο ήχος της οργανικής συνοδείας, άλλους τραγουδιστές και το ακροατήριο (Callaghan, Emmons, Popeil, 2002).

Πιο συγκεκριμένα, όπως όλα τα μουσικά όργανα, έτσι και αυτό της φωνής αποτελείται από έναν παροχέα ενέργειας, που αντιστοιχεί στο ανθρώπινο αναπνευστικό σύστημα, στο οποίο περιλαμβάνονται το διάφραγμα, οι πνεύμονες, τα πλευρά, ο θώρακας και οι κοιλιακοί μύες. Ένα δεύτερο στοιχείο από το οποίο αποτελείται το μουσικό όργανο της φωνής ονομάζεται δονητής και αντιστοιχεί στις φωνητικές χορδές, χαρακτηριστικό των οποίων είναι να ανοίγουν και να κλείνουν λόγω μυϊκών και αεροδυναμικών παραγόντων, προκαλώντας τη δόνηση και κατά συνέπεια τη φώνηση.

Το τρίτο και τελευταίο στοιχείο που συντελεί στην παραγωγή του ήχου είναι τα αντηχεία ή πιο απλά τα ηχεία του ανθρώπινου σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του αέρα που τα διαπερνά. Η φωνητική ακουστική έχει να κάνει με το σχήμα και το μέγεθος της φωνητικής περιοχής (λάρυγγας, φάρυγγας, στόμα, μύτη) και τον αέρα που λειτουργεί ως αντηχείο. Οι αλλαγές της φωνητικής περιοχής επιτυγχάνονται μέσω της κίνησης των χειλιών, της γλώσσας, του σαγονιού, του ουρανίσκου, του λάρυγγα και του φάρυγγα (Callaghan, Emmons, Popeil, 2002).

Όπως αναφέρει ο Vennard, η σωστή διαχείριση της αναπνοής σχετίζεται άμεσα με την ευθυγράμμιση του σώματος αλλά και την πραγματοποίηση της σωστής φώνησης (Vennard, 1967). Αντίστοιχα, σύμφωνα με τους Nix και Roy, οι δάσκαλοι φωνητικής θα πρέπει να επιμένουν στην ευθυγράμμιση του σώματος και στο σωστό χειρισμό της αναπνοής με σκοπό είτε το τραγούδι, είτε τη ομιλία (Nix, Roy, 2012).

Άλλωστε πολλοί δάσκαλοι υποστηρίζουν ότι η αναπνοή είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που συμβάλει στη σωστή παραγωγή του τόνου. Υποστηρίζουν δε πως

όταν η αναπνοή είναι απολύτως ελεγχόμενη, οτιδήποτε άλλο λειτουργεί ορθά και αυτόνομα. Συνεπώς η αδυναμία της ικανοποιητικής απόδοσης στο τραγούδι πηγάζει απ την έλλειψη της σωστής τεχνικής της αναπνοής. (Vennard, 1967).

Επί του θέματος οι Thorpe, Cala, Charman και Davis, επισημαίνουν πως οι έμπειροι δάσκαλοι και μαθητές φωνητικής κάνουν λόγο για τη σημαντικότητα και το βασικό ρόλο που κατέχουν οι κοιλιακοί και ο διαφραγματικός μυς για τον έλεγχο της αναπνοής, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την ποιότητα του ήχου, το εύρος, τις δυναμικές και το 'πέραςμα' της φωνής πάνω απ' την ορχήστρα. Ωστόσο όμως, ο τρόπος με τον οποίο οι παραπάνω μύες συμβάλουν στη σωστή χρήση και επάρκεια της αναπνοής δεν είναι ξεκάθαρος. Συνεπώς οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται απ' τους δασκάλους σχετικά με τη διαφραγματική αναπνοή ποικίλουν (Thorpe, Cala, Charman, Davis, 2001).

Όπως επισημαίνουν οι Arboleda και Frederick σε άρθρο τους, η ευθυγράμμιση του σώματος αποτελεί κύρια προϋπόθεση για τη βελτίωση της φωνητικής λειτουργίας αφού σχετίζεται άμεσα με τον έλεγχο της αντήχησης και του τονικού ύψους της φωνής (Arboleda, Frederick, 2008). Ταυτόχρονα η σωστή στάση του σώματος και η διαχείριση της αναπνοής επηρεάζουν τον όγκο των πνευμόνων, το ύψος του λάρυγγα και την έλξη της τραχείας. Σημαντική είναι επίσης και η ευθυγράμμιση του κεφαλιού (Callaghan, Emmons, Popeil, 2012).

Το αναπνευστικό σύστημα και οι μύες που το αποτελούν είναι χαρακτηριστικά του 'appoggio' ενός συστήματος που συνδυάζει και ισορροπεί τους μύες και τα όργανα του κορμού και του λαιμού, ελέγχοντας ταυτόχρονα τη σχέση τους με τα φωνητικά αντηχεία, έτσι ώστε να μην υπάρξει κάποια υπερβολική λειτουργία- δυσλειτουργία (Callaghan, Emmons, Popeil, 2012).

Στη συνέχεια όσον αφορά τη φώνηση, οι τρόποι πραγμάτωσής της σύμφωνα με του Proutskova, Rhodes, Crawford και Wiggins, παίζουν σημαντικό ρόλο στο τραγούδι και σε επίπεδο τεχνικής αλλά και σε επίπεδο ερμηνείας- έκφρασης. Επιπλέον αποτελούν ενδείξεις για τις φωνητικές δυσλειτουργίες, ενώ λεπτές αλλαγές στη φώνηση επισημαίνονται από τους δασκάλους προς τους μαθητές για την πιο γρήγορη και αποτελεσματική τους απόδοση στο τραγούδι (Proutskova, Rhodes, Crawford, Wiggins, 2013).

Η φώνηση προκύπτει από την συνεχόμενη κίνηση των φωνητικών χορδών οι οποίες ανοίγουν και κλείνουν εκατοντάδες φορές το λεπτό. Αυτή η παλινδρόμηση

εκφράζεται με τη συχνότητα ή τα Hertz τα οποία έχουν άμεση σχέση με την ένταση του ήχου. Αύξηση της έντασης του ήχου σημαίνει μεγαλύτερη κίνηση των χορδών, ενώ η χαμηλότερη ένταση σημαίνει μικρότερη κίνηση των χορδών.

Ο λάρυγγας αποτελεί το κατεξοχήν όργανο που συμμετέχει στην παραγωγή της φωνήσης, του οποίου η λειτουργία επηρεάζεται άμεσα από τη στάση του σώματος, καθώς κι από τη θέση της γλώσσας και του σαγονιού. Έπειτα, η παραγωγή φωνηέντων αλλά και συμφώνων, η λεγόμενη άρθρωση περιλαμβάνει τον σχηματισμό των χειλιών και της γλώσσας, το άνοιγμα του σαγονιού, το ύψος του λάρυγγα και τη θέση του ουρανίσκου. Φαρδαινώντας το φάρυγγα και χαμηλώνοντας το σαγόι παράγεται πιο σκούρος δυνατός ήχος, ενώ ανεβάζοντας το λάρυγγα και αρθρώνοντας καθαρά τα σύμφωνα, οι λέξεις γίνονται πιο αντιληπτές. Συνεπώς οι τραγουδιστές μαθαίνουν να ελέγχουν των ήχο των φωνηέντων μέσω της προσοχής της ποιότητας τους και μέσω του συναισθηματικού κινήτρου του κειμένου κατευθυνόμενοι πάντα απ' τον δάσκαλο (Callaghan, Emmons, Popeil, 2012).

Η φωνητική ταξινόμηση αποτελεί ένα θέμα που απασχολεί κυρίως τραγουδιστές κλασσικής μουσικής. Τα χαρακτηριστικά της φωνής που συντελούν στην ανάλογη ταξινόμησή της είναι: το εύρος, το βάρος, το ηχόχρωμα, αλλά και η τεσιτούρα στην οποία αντιστοιχεί η κάθε φωνή (το σύνολο των νότων στο οποίο ο τραγουδιστής μπορεί να ακουστεί καλύτερα). Όλα τα παραπάνω έχουν άμεση σχέση με το μήκος και πάχος των φωνητικών χορδών, το σχήμα και το χώρο της φωνητικής κοιλότητας, τις διαστάσεις των θωρακικών μυών και την αλληλεπίδραση του θώρακα και της κοιλιακής περιοχής. (Callaghan, Emmons, Popeil, 2012).

Η σωστή εκμάθηση του τραγουδιού είναι ανάλογη με το ποσό της ώρας που αφιερώνεται στην εξάσκηση και φυσικά η διακοπτόμενη αλλά συχνή άσκηση είναι πιο αποτελεσματική σε σχέση με τη συσσωρευμένη. Πάντοτε θα πρέπει να υφίσταται ο συνδυασμός της φυσικής με τη νοητική άσκηση ούτως ώστε να επιτυγχάνεται πιο γρήγορα η βελτίωση των δεξιοτήτων. Για μεγάλο διάστημα οι τραγουδιστές θα πρέπει να βασίζονται στη δική τους ακουστική αντίληψη και στις δικές τους εικόνες και αισθήσεις σχετικά με την παραγωγή του ήχου τους, εφόσον δεν υπάρχουν εξωτερικοί παράγοντες. Η μνήμη και η ενοποίηση της μουσικής με το γλωσσικό κείμενο, η σταδιακή μελέτη των μερών με χαμηλή φωνή συμβάλλουν στην σωστή εκμάθηση του τραγουδιού (Callaghan, Emmons, Popeil, 2012).

Όπως υποστηρίζουν οι παραπάνω σχετικά με το πρόγραμμα άσκησης του τραγουδιστή, ο δάσκαλος οφείλει να λαμβάνει υπ όψιν: την ηλικία και τη σωματική, συναισθηματική και διανοητική ανάπτυξη του μαθητή, τον τρόπο ζωής, τη μουσικότητα, τη μουσική εκπαίδευση, και την εμπειρία της εκτέλεσης, τις φυσικές ικανότητες, τη γενική μόρφωση, τη γνώση ξένων γλωσσών καθώς και τη συναισθηματική του ευφυΐα. Χαρακτηριστικό των δασκάλων φωνητικής αποτελεί το γεγονός ότι χρησιμοποιούν μεταφορικές και νοερές εικόνες με σκοπό ο μαθητής να αντιληφθεί καλύτερα την τεχνική και να την κάνει πράξη.

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος οι δάσκαλοι είναι δυνατό να χρησιμοποιήσουν ζωντανές ή ηχογραφημένες εκτελέσεις, διάφορα αντικείμενα όπως ο καθρέπτης και ο υπολογιστής, εστιάζοντας ωστόσο κάθε φορά στη σωστή σωματική λειτουργία. Κοινή βάση όλων των μουσικών-φωνητικών κατηγοριών αποτελεί η άσκηση της φωνής, η μελέτη του μουσικού στυλ και της δομής, η μελέτη του ρεπερτορίου και οι εκτελεστικές δεξιότητες. Ωστόσο σε κάθε κατηγορία διαφέρουν οι φωνητικές τεχνικές, το ρεπερτόριο και οι απαιτήσεις που εμπεριέχει καθώς και οι απαιτήσεις της εκτέλεσης. Εξωτερικές πηγές μπορεί να αποτελούν οι αντιδράσεις του ακροατηρίου, οι δάσκαλοι και οι συμμαθητές. Με τον τρόπο αυτό ο τραγουδιστής μεταβιβάζεται στο επίπεδο της αυτονομίας αφού έχει προηγηθεί η προμελέτη των κομματιών, η ερμηνεία -εκτέλεση και η κατανόηση του αντίκτυπου όλων των παραπάνω στο εαυτό του και κατά συνέπεια στο σώμα του (Callaghan, Emmons, Popeil, 2012).

12.3 Σωματικές τεχνικές

Η μουσική ερμηνεία και ακόμη περισσότερο η σωστή φωνητική απόδοση, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη στάση και συμπεριφορά του σώματος. Με σκοπό λοιπόν τη βελτίωση της σωματικής κατάστασης, προέκυψαν διάφορες τεχνικές τις οποίες και θα συναντήσουμε παρακάτω. Αναφορικά με τους Callagan, Emmons και Popeil, οι τεχνικές αυτές εστιάζουν στην ευθυγράμμιση του σώματος και κυρίως του κεφαλιού το οποίο ευθύνεται για κάθε ορθοστατική απόκριση και στο σωστό χειρισμό της αναπνοής που επηρεάζει τον όγκο των πνευμόνων. Όλα τα παραπάνω επηρεάζουν την λαρυγγική λειτουργία, τη φωνητική πηγή και τον παραγόμενο φωνητικό ήχο (Callagan, Emmons, Popeil, 2010).

Οι σωματικές τεχνικές έχουν ως βάση τους την έκτη αίσθηση και σύμφωνα με αυτήν εκτελούνται. Στην πραγματικότητα οι αισθήσεις στον αριθμό είναι 6 και όχι 5. Επιπρόσθετα με την όραση, την ακοή, τη γεύση, την όσφρηση, και την αφή υπάρχει και μία έκτη, η κιναισθησία. Οι κιναισθητήριες αισθήσεις βρίσκονται στους μύες γύρω από τις αρθρώσεις. Μέσω τις κιναισθησίας αντιλαμβανόμαστε το μέγεθος, τη θέση, την κίνηση και την ποιότητα της κίνησης (Nesmith, 1999).

Οι τεχνικές που ακολουθούν είναι εξαιρετικά χρήσιμες για τους μουσικούς και ιδίως για τους τραγουδιστές των οποίων το όργανο αποτελεί μέρος του σώματός τους και χρειάζεται ιδιαίτερη μεταχείριση. Αναφορικά με τους Klein, Bayard, Wolf, οι σωματικές τεχνικές και ιδίως η τεχνική Alexander, όταν πραγματοποιούνται συνεχόμενα και σε τακτά χρονικά διαστήματα συμβάλουν ταυτόχρονα στη μείωση του άγχους των μουσικών όταν αυτοί βρίσκονται επί σκηνής (Klein, Bayard, Wolf, 2014). Η ενσωμάτωση των τεχνικών αυτών και οι πραγμάτωσή τους τείνουν να βελτιώνουν εξ ολοκλήρου τη συμπεριφορά του σώματος, καθώς και επί μέρους σωματικές λειτουργίες όπως η φώνηση. Η μέθοδος που επιλέγεται θα πρέπει να συμφωνεί με το φύλο, την ηλικία, το στυλ εκμάθησης καθώς και τις ανάγκες του ατόμου (Nix, Roy, 2012).

Εάν εξετάσει κανείς τις τεχνικές αυτές από άλλη οπτική, θα διαπιστώσει πως η Τεχνική Alexander, το body mapping και η μέθοδος Feldenkrais, δε συνδέονται αποκλειστικά με τη μουσική πρόσληψη και ερμηνεία, όπως η μέθοδος Dalcroze που αφορά αποκλειστικά τη μουσική εκπαίδευση. Έπειτα, υφίστανται πολλές ακόμα μέθοδοι όπως το yoga και το Tai chi που συμβάλλουν στη βελτίωση της κιναισθησίας, της ευλυγισίας και της σωματικής ισορροπίας. Οι τεχνικές αυτές είναι εξίσου δημοφιλείς και αποτελεσματικές για τους μουσικούς, ιδίως τους τραγουδιστές (Nix, Roy, 2012).

12.3.1 Η Τεχνική Alexander

Όπως ειπώθηκε παραπάνω, μία από τις βασικότερες τεχνικές ευθυγράμμισης του σώματος αποτελεί η τεχνική Alexander, καθώς είναι η βάση για κάθε τεχνική που αφορά την κίνηση (Sagolla, χ.χ.) Αναφορικά με τους Callagan, Emmons και Popeil, η

τεχνική Alexander θεωρείται από πολλά παιδαγωγικά συστήματα το πρότυπο της συνειδητής δημιουργίας της ορθής χρήσης τους σώματος. (Callagan, Emmons, Poreil, 2010).

Η τεχνική αυτή επινοήθηκε στις αρχές του 19^{ου} αιώνα από τον αυστραλιανό Σαιξπηρικό ηθοποιό F. Mathias Alexander, όταν ο ίδιος βίωσε τη σταδιακή απώλεια της φωνής του στις παραστάσεις (Nix, Nelson, 2010). Οι γιατροί τον συμβούλεψαν απλώς να ξεκουράσει τη φωνή του, κάτι που δεν είχε αποτέλεσμα καθώς μετά την επιστροφή του στη σκηνή ξαναέχασε τη φωνή του. Έτσι αποφάσισε να ασχοληθεί από μόνος του με το πρόβλημά του. Έστησε λοιπό ένα τρίπτυχο από καθρέπτες για να μπορεί να βλέπει εξολοκλήρου τον εαυτό του. Αυτό που παρατήρησε λοιπόν ήταν ότι όταν ξεκινούσε να μιλάει, έσφιγγε το λαιμό του, πίεζε το κεφάλι του προς την σπονδυλική στήλη σφίγγοντας ταυτόχρονα τα πλευρά του. Πριν αντιληφθεί όλες αυτές τις κινήσεις δεν ήξερε τι έκανε. Μπήκε λοιπόν σε μια διαδικασία να αντιληφθεί ακριβώς τα όσα έκανε και έπειτα να αποδεσμεύσει τον εαυτό του απ τις κακές αυτές συνήθειες. Μέσα λοιπόν απ τη διαδικασία αυτή η οποία διήρκησε πολύ καιρό, κατάφερε να συνειδητοποιήσει τα λάθη του και να τα διορθώσει. Έτσι όχι μόνο βελτίωσε την παραγωγή του ήχου του, αλλά όσα στα οποία προέβη είχαν θετικό αντίκτυπο σε κάθε κίνησή του (Sagolla, χ.χ.). Ο Alexander το 1904 μετακόμισε στο Λονδίνο όπου προώθησε το έργο του και έπειτα συνέταξε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα για δασκάλους στη γειτονιά του Holland Park. Πέθανε το 1955 ενώ το έργο συνεχίστηκε από χιλιάδες δασκάλους της τεχνικής Alexander παγκοσμίως (Tarr, 2010).

Σύμφωνα με τον Bloch, η τεχνική Alexander αποτελεί μία εκπαιδευτική διαδικασία η οποία δημιουργήθηκε με σκοπό την κατάρριψη των κακών συνηθειών που αφορούν την κίνηση και τη στάση του σώματος (Bloch, 2011). Βασικός στόχος της τεχνικής αυτής είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι πώς να οργανώνουν την κίνησή τους, πώς δηλαδή να χειρίζονται το σώμα τους (Sagolla, χ.χ.) Αντίστοιχα, η μέθοδος αυτή συμβάλει στην απόκτηση της ορθής κιναισθητικής νοημοσύνης αναστέλλοντας λανθασμένα πρότυπα, συνήθειες και συμπεριφορές της σωματικής χρήσης (Nix, Nelson, 2010). Ο ίδιος ο Alexander πίστευε πως οι κακές συνήθειες που αποκτά το σώμα στέκονται εμπόδια στην απόκτηση αυτογνωσίας καθώς και στην υγεία, αφού η κινητική ορθότητα ενισχύει την ορθή φυσική σωματική κατάσταση.

Ταυτόχρονα θεώρησε πως η τεχνική αυτή συμβάλει και στη νοητική εκγύμναση (Bloch, 2011).

Πιο συγκεκριμένα η τεχνική Alexander στην ουσία αποτελεί μία μέθοδο κατά την οποία οι μαθητές εκπαιδεύονται στο να χρησιμοποιούν το σώμα τους επαρκώς στην καθημερινότητα (Tarr, 2010). Πρώτος στόχος της μεθόδου είναι η συνειδητοποίηση από τους μαθητές ότι καταπιέζουν και χειρίζονται λάθος το σώμα τους. Σε δεύτερο επίπεδο οι μαθητές διδάσκονται τρόπους με τους οποίους μπορούν να απαλλαχτούν από τις κακές συνήθειες, ενώ σε τρίτο επίπεδο διδάσκονται το πώς μπορούν να διαχειριστούν το σώμα τους ότι έρχονται αντιμέτωποι με κάτι καινούριο και διαφορετικό (Sagolla, χ.χ.).

Οι δάσκαλοι όπως υποστηρίζουν οι Cacciatore, Horak και Henry, προβαίνουν σε προφορικές οδηγίες, με σκοπό να ελέγξουν και να αποτρέψουν κακές και μη απαραίτητες συνήθειες μέσω μίας ειδικής μεθόδου όπου τα χέρια του εκπαιδευόμενου είναι ψηλά. Μέσω της μεθόδου αυτής ο εκπαιδευόμενος αποκτά ισορροπία, μυική ενδυνάμωση και μία στενή και ισορροπημένη σχέση μεταξύ βαρύτητας και σώματος (Cacciatore, Horak, Henry, 2005).

Οι συναντήσεις για την πραγματοποίηση της εκπαίδευσης περιλαμβάνει ασκήσεις σε καρέκλα μπροστά από έναν καθρέφτη, όπου σύμφωνα με το δάσκαλο, ο εκπαιδευόμενος θα σηκωθεί, θα καθίσει και θα ξαπλώσει κάτω, με ορθές κινήσεις σε συνδυασμό με την κίνηση του κεφαλιού, του λαιμού και της σπονδυλικής στήλης (Sanjiv, Janssen, DeCelle, 2004). Άλλες ασκήσεις πραγματοποιούνται με τη χρήση τραπεζιού όπου συνήθως ο μαθητής ξαπλώνει επάνω ενώ ο δάσκαλος χειρίζεται το σώμα του (Tarr, 2010), ή απλώς μόνο με το σώμα, χωρίς τη χρήση κάποιου αντικειμένου (Sanjiv, Janssen, DeCelle, 2004).

Παρότι η τεχνική Alexander χρησιμοποιείται κυρίως για την ορθή εκμάθηση μουσικών οργάνων, τη φωνητική εκπαίδευση και τη φωνητική ανάκαμψη, χρησιμοποιείται επίσης στην προπόνηση των αθλητών, στη διαχείριση του πόνου και της αναπηρίας και σε άλλα επίπεδα που αφορούν τη σωματική υγεία (Nix, Nelson, 2010). Αντίστοιχα όπως αναφέρει η Mc Evenue, η τεχνική Alexander αφορά άτομα που επαγγέλλονται ηθοποιοί, χορευτές, μουσικοί, αθλητές, ομιλητές, στους οποίους κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης οι δάσκαλοι επιχειρούν να τους ωθήσουν στην ορθή κίνηση και να αποκτήσουν οι ίδιοι ισορροπία και λιγότερη ένταση στους μύες (McEvenue, 2002).

Τέλος Τα μαθήματα τεχνικής Alexander οδηγούν αναμφίβολα σε βελτιώσεις στη σωματική κίνηση και στάση των μεγάλων σε ηλικία ατόμων, στη σωστή λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος καθώς και σε μείωση χρόνιου πόνου (Woodman, Moore, 2012).

Άλλες μέθοδοι που συμβάλουν θετικά στην παραπάνω σωματική συμπεριφορά και είναι παρόμοιες με την τεχνική Alexander, είναι το body mapping, η μέθοδος Feldenkrais και η μέθοδος Dalcroze, τις οποίες και θα δούμε παρακάτω.

12.3.2 Body Mapping

Η μέθοδος αυτή, η οποία επινοήθηκε και διερευνήθηκε από τον William Conable, δάσκαλο της τεχνικής Alexander και μουσικό, μπορεί να θεωρηθεί συμπληρωματική της τεχνικής Alexander και των άλλων σωματικών τεχνικών (Nix, Roy, 2012) Η σημασία της ακριβούς κατανόησης της λειτουργίας των διαφόρων μερών του σώματος, έγκειται σε μία από τις βασικότερες αρχές της τεχνικής Alexander: «Αν αλλάξεις αυτό που σκέφτεσαι, μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο με τον οποίο κινείσαι. Κι αν αλλάξεις τον τρόπο που κινείσαι, θα αλλάξεις και ότι αισθάνεσαι» Την ίδια λογική ακολουθεί και η μέθοδος Body mapping, καθώς εστιάζει ιδιαίτερα στη δύναμη της σκέψης, όπου μόνο μέσω της οποίας μπορούν να προκύψουν αλλαγές. Αλλάζοντας επομένως τις αντιλήψεις μας σχετικά με το πώς συμπεριφέρονται τα διάφορα μέρη του σώματος, μπορούμε να αλλάξουμε και την κίνηση τους. Ενώ το υποβόσκων συναίσθημα στέκεται αρωγός στη διαδικασία αυτή (Gehman, χ.χ.).

Σύμφωνα με το Nesmith, το Body Mapping είναι η συνειδητή διόρθωση και η αναγνώριση το σώματος με σκοπό να παραχθεί επαρκής, εύχαρις και συντονισμένη κίνηση. Μέσω της μεθόδου Body mapping, συμβαίνει η αυτοπαρουσίαση, καθώς και η αντίληψη της υπόστασης του σώματος στην ολότητά του ή σε κάθε συγκεκριμένο μέρος του. Εφόσον η αναπαράσταση του σώματος είναι ακριβής, τότε και η κίνηση είναι ορθή. Σε αντίθετη περίπτωση, η κίνηση χωλαίνει. Είναι δυνατόν να προκύψει ραγδαία πρόοδος στον εκπαιδευόμενο με αποτέλεσμα ο εκάστοτε μουσικός να δύναται να ερμηνεύει με απόλυτη φυσικότητα (Nesmith, 2001).

Αντίστοιχα όπως αναφέρουν οι Nix και Roy, η μέθοδος αυτή αφορά την αντίληψη που έχει το άτομο σχετικά με το σώμα του, τις διαστάσεις του, την ανατομία και τη

φυσιολογία του. Άλλωστε όπως υποστηρίζουν οι ειδικοί, μια ασαφής αντίληψη του σώματος, δυσχεραίνει την ικανότητα του ατόμου να κινείται ελεύθερα (Nix, Roy, 2012).). Όπως αναφέρει η Gemahn, ο όρος *body mapping*, ορίζει τη διαδικασία κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος σταδιακά κατανοεί την ανατομία του σώματος και βελτιώνει έτσι τον τρόπο με τον οποίο κινείται (Gehman, χ.χ.).

Μέσω της διόρθωσης και της βελτίωσης του σώματος που προσφέρει η παραπάνω τεχνική, αναμφίβολα βελτιώνεται και η κίνηση του ατόμου όταν παίζει κάποιο μουσικό όργανο. Αποκτάται δηλαδή έλεγχος πάνω στην τεχνική αλλά και στον ήχο που παράγεται, ενώ το σώμα είναι πλέον λιγότερο επιρρεπές στον πόνο και τον τραυματισμό (Nesmith, 2001).

12.3.3 Μέθοδος Feldenkrais

Η μέθοδος Feldenkrais η οποία καθίσταται όλο και πιο δημοφιλής στις μέρες μας από όλων των ηλικιών και σωματικών δυνατοτήτων ατόμων (Broome, Shamrock, Alcorn, 2014), αποτελεί ένα είδος θεραπευτικών ασκήσεων, το οποίο επινοήθηκε από τον φυσικό, μηχανικό και δάσκαλο τζούντο Moshe Feldenkrais, 1904-1984 (Reese, 2004). Σκοπός της μεθόδου αυτής είναι η αναδιοργάνωση της σύνδεσης μυαλού και σώματος, μέσω της οποίας προκύπτει βελτίωση στη σωματική και κίνηση, καθώς και στην ψυχολογική κατάσταση (Buchanan, Ulrich, 2001). Αφορμή της επινοήσεως της εν λόγω μεθόδου στάθηκε ο ένας τραυματισμός στο γόνατο του Feldenkrais, όπου ο ίδιος ξεκίνησε να μελετά τις δυνατότητες του ανθρώπινου σώματος μέσω της κίνησης (Reese, 2004). Η εν λόγω μέθοδος θυμίζει πολύ τη μέθοδο *body mapping*, παρότι επινοήθηκε νωρίτερα απ τη δεύτερη. Όπως περιγράφουν οι Feldenkrais και οι Nelson και Blades- Zeller, η μέθοδος αυτή εγκλείει την εξερεύνηση του εαυτού μέσω ακολουθιών των κινήσεων (Feldenkrais, 1972, Nelson, Blades- Zeller, 2002).

Η μέθοδος Feldenkrais περιλαμβάνει δύο επίπεδα. Το πρώτο «η απόκτηση επίγνωσης μέσω των κινήσεων», που διδάσκεται σε ομάδες και φανερώνει την κίνηση που καθοδηγείται από λεκτικές οδηγίες, ενώ το δεύτερο επίπεδο ονομάζεται ‘λειτουργική ενσωμάτωση’, η οποία διδάσκεται μέσω οδηγιών που παρέχει ο δάσκαλος, καθώς ο εκπαιδευόμενος έχει τα χέρια του ψηλά. Η μέθοδος αυτή, όπως

ειπώθηκε και παραπάνω, εμφανίζεται και στην τεχνική Alexander. Οι ακολουθίες των κινήσεων σχεδιάζονται έτσι ώστε να δίνουν στο άτομο να κατανοήσει καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο το σώμα συμπεριφέρεται πιο ελεύθερα (Nix, Roy, 2012).

Έτσι λοιπόν, ενώ η τεχνική Alexander βασίζεται στην ιδέα πως η αλλαγή της αντίληψης σχετικά με τις ανταποκρίσεις και τις συνήθειες του σώματος οδηγεί στην αλλαγή των λειτουργιών, στην μέθοδο Feldenkrais, είναι η πραγμάτωση συγκεκριμένων σωματικών ακολουθιών που συναινεί στην ανακάλυψη της ελευθερίας και μεταλλάσει την αντίληψη του ατόμου σχετικά με τις δράσεις (Nix, Roy, 2012). Το γεγονός αυτό αναμφίβολα συμβάλλει στη βελτίωση των δράσεων και στην καθημερινή ζωή του ατόμου, στην εργασία καθώς και στη διασκέδαση (Buchanan, Ulrich, 2001).

12.3.4 Ρυθμική Dalcroze

Η ρυθμική Dalcroze αποτελεί μία μουσικοπαιδαγωγική μέθοδο η οποία απαρτίζεται από 3 βασικές έννοιες : Το ρυθμό, τη μουσική και την κίνηση. Η έννοια του ρυθμού η οποία προκύπτει απ' το ρήμα 'ρέω', εγκλείει μέσα της το χαρακτηριστικό της συνεχόμενης κίνησης και της ροής. Περιέχει ταυτόχρονα στοιχεία όπως η επανάληψη και η περιοδικότητα που εμφανίζονται στο ανθρώπινο σώμα μέσω του χτύπου της καρδιάς και της αναπνοής. Όπως αναφέρει η Λιάτσου, ο ρυθμός αποτελεί κεντρικό στοιχείο στη θεωρία Dalcroze, αφού ρυθμίζει την ισορροπία μεταξύ μυαλού, σώματος και συναισθημάτων, που υφίστανται σε συγκεκριμένο χώρο, χρόνο και με ειδική ενέργεια (Καραδήμου-Λιάτσου, 2003)

Η μουσική αποτελείται από τη μελωδική και τη ρυθμική οργάνωση των ήχων. Μέσω των στοιχείων του ήχου, του ρυθμού και της δυναμικής, ο Dalcroze παρατήρησε πως τα δύο τελευταία εξαρτώνται από την κίνηση και το μουσικό σύστημα του ατόμου. Το tempo (*allegro*, *andante*), όπως και η δυναμική (*forte*, *piano*, *crescendo*, *diminuendo*) δύνανται να αλλάξουν και να εκφραστούν μέσω της κίνησης του σώματος, ενώ τα μουσικά συναισθήματα είναι αλληλένδετα με τα φυσικά συναισθήματα (Choksy, others, 2001). Τέλος η κίνηση του σώματος είναι σχετίζεται με το μουσικό ερέθισμα. Μέσω της κίνησης αποκτάται η συνείδηση του χώρου,

χρόνου και ενέργειας, ενώ παράλληλα βασίζεται στην ανάπτυξη των σωματικών ικανοτήτων.

Η διδασκαλία της μεθόδου Dalcroze αποτελείται από τρεις κλάδους: α) τη ρυθμική (Eurhythmic), κατά την οποία αναπτύσσεται ο μουσικός ρυθμός μέσω από σωματικές-κινητικές ασκήσεις. Ο όρος ρυθμική αναπτύχθηκε πρωταρχικά από τον ίδιο τον Dalcroze, και δεν αναμείχτηκε με άλλα μουσικά μαθήματα. β) Το σολφέζ όπου μέσω των ρυθμικών και ακουστικών ασκήσεων βελτιώνεται το μουσικό άκουσμα και η ευαισθησία του αυτιού και γ) ο αυτοσχεδιασμός όπου σε συνδυασμό με τους δύο προηγούμενους κλάδους, αναπτύσσεται η ικανότητα της ελεύθερης δημιουργίας και σύνθεσης (Landis, Carder, 1990).

Βασική αρχή που διέπει τη ρυθμική Dalcroze, αποτελεί ο ρυθμός που ορίζεται ως πρωταρχικό στοιχείο της μουσικής, ενώ η πηγή όλων των μουσικών ρυθμών εντοπίζεται στους φυσικούς ρυθμούς του ανθρώπινου σώματος (Juntunen, Hyvonen, 2004). Όπως αντίστοιχα αναφέρουν οι Nix και Roy, η μέθοδος Dalcroze βασίζεται στην ιδέα πως ο ρυθμός αποτελεί το κεντρικό στοιχείο της μουσικής και πως οι φυσικοί ρυθμοί του σώματος (όπως η αναπνοή), είναι η πηγή των μουσικορυθμικών συστατικών. Οι εκπαιδευόμενοι της μεθόδου Dalcroze, πραγματοποιούν ακουστική προπόνηση, αυτοσχεδιασμό και την πλειοψηφία των κινήσεων, στοιχεία που αποτελούν τη βάση για τη διδασχία όλων των μουσικών πτυχών (Nix, Roy, 2012). Η ακουστική ικανότητα σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή εκφράζεται μέσω της κίνησης του σώματος ή της φωνής, συνεπώς η κίνηση, όπως και ο λόγος λειτουργεί ως φορέας της σκέψης αφού αυτή αποτυπώνεται και μεταφράζεται μέσω της κίνησης (Juntunen, Hyvonen, 2004). Όπως αναφέρει η Bachmann, το σώμα αποτελεί αδιαχώριστο συνεργάτη του εγκεφάλου, καθώς θα πρέπει να εκτελούνται αρμονικά οι λειτουργίες του σώματος και του πνεύματος, χωριστά αλλά και ταυτόχρονα συνεργατικά (Bachmann, 1991, σελ 213).

Οι ρυθμικές ασκήσεις διευκολύνουν κατά πολύ τη σωματική λειτουργία κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης ή μουσικής διδασκαλίας. Η μέθοδος αυτή είναι πάρα πολύ ωφέλιμη για τους εκπαιδευόμενους της φωνητικής μουσικής αφού συντελεί στην ένωση της μουσικής έκφρασης με τη φωνητική και σωματική απελευθέρωση (Nix, Roy, 2012).

Η ρυθμική Dalcroze στηρίζεται σε μια διαδικασία που ονομάζεται κιναισθησία η οποία είναι βασική και για τις παραπάνω τεχνικές στις οποίες αναφερθήκαμε. Η κιναισθησία αποτέλεσε το εργαλείο μέσω του οποίου οι μαθητές μπορούσαν να ελέγξουν εξωτερικές αισθήσεις όπως η ακοή, η όραση, η αφή και η κίνηση, με εσωτερικές λειτουργίες του εγκεφάλου όπως η μνήμη, ο αυτοέλεγχος, η κρίση και η φαντασία. Το παιδί πειραματιζόταν σε διάφορους μουσικούς ρυθμούς μέσω της κίνησης του σώματος, ενώ ο Dalcroze, αυτοσχεδίαζε στο πιάνο ρυθμούς που έμοιαζαν με φυσικούς ρυθμούς της σωματικής κίνησης, όπως το περπάτημα, το τρέξιμο, το χοροπήδημα κ.α. Το παιδί αυτοσχεδίαζε μια συγκεκριμένη κίνηση και εκείνος ακολουθούσε στο πιάνο με μουσική που ήταν σύμφωνη του τέμπου, της έντασης και της απόκρισης της κίνησης του παιδιού. Στη συνέχεια, ακούγοντας τη μουσική, τα παιδιά ενθαρρύνονται, χρησιμοποιούν τη φαντασία του και αυτοσχεδιάζουν στην κίνησή τους σύμφωνα με τη μουσική την οποία ακούνε, με αποτέλεσμα να εντείνεται και η αυτοσυγκέντρωσή τους (Juntunen, Hyvonen, 2004).

Όπως υποστηρίζει η Bachmann, υφίστανται σύμφωνα με τον Dalcroze ορισμένες κινητικές ασκήσεις οι οποίες συμβάλλουν στην αυτονομία του σώματος και κατέχουν πρωταρχικό ρόλο στη Ρυθμική. Οι ασκήσεις αυτές είναι οι εξής:

- Ασκήσεις για την ανάπτυξη της μυικής ελαστικότητας οι οποίες συμβάλλουν βελτίωση της ευλυγισίας του σώματος και την αυτόματη αντίδραση στο άκουσμα της μουσικής, ενώ γίνεται ξεκάθαρη η αλλαγή της κίνησης και η κατεύθυνσή της.
- Ασκήσεις σύσπασης και χαλάρωσης των μυών του σώματος. Συμβαίνει σταδιακή μεταφορά της στάσης ολόκληρου του σώματος ή μερών του.
- Ασκήσεις αναπνοής, κατά τις οποίες διδάσκονται οι τεχνικές της αναπνοής πριν από κάθε κίνηση και δραστηριότητα.
- Ασκήσεις για τη μελέτη των σημείων εκκίνησης και ολοκλήρωσης της χειρονομίας, κατά τις οποίες το άτομο συνειδητοποιεί τη έναρξη αλλά και την ολοκλήρωση της κίνησης.
- Μελέτη των χειρονομιών, μόνων τους αλλά και σε ακολουθία, κάνοντας ορισμένες αλλαγές όσον αφορά τον προσανατολισμό τους στο χώρο όπως το λύγισμα και το τέντωμα διαφόρων μερών του σώματος, η αλλαγή των

χειρονομιών, οι συνεχείς ή διακοπτόμενες κινήσεις, η κίνηση σε ευθεία ή καμπύλη γραμμή κ.α.

- Μελέτη των διαφορετικών θέσεων του σώματος μέσω των οποίων το άτομο αντιλαμβάνεται τον προσωπικό του χώρο.
- Μελέτη του περπατήματος και των «καλλωπισμών» του, όπου μελετώνται τα σημεία εκκίνησης, το μήκος του βήματος, τα άλματα, τα τρεξίματα με ή χωρίς προετοιμασία.
- Μελέτη των σημείων επαφής και υποστήριξης και των συσχετιζόμενων αντιστάσεων τους, πραγματικών ή φανταστικών, όπου το άτομο μαθαίνει διάφορες θέσεις του σώματος για ποικίλες καταστάσεις.
- Ασκήσεις χώρου, για την εξοικείωση των διαστάσεων του χώρου.
- Ασκήσεις που υποδηλώνουν την έκφραση των πράξεων και των συναισθημάτων, πραγματικών ή φανταστικών όπου η κίνηση θα πρέπει να βρίσκεται σε αρμονία με το συναίσθημα και να αναγνωρίζεται στη συνέχεια απ τα υπόλοιπα άτομα (Bachman,1991, σελ 200-22).

Η μουσική ιδέα δεν εκφράζεται κινητικά μόνο με ένα και μοναδικό τρόπο, αλλά με πολλούς ανάλογα με τη σωματική διάπλαση και τις κινητικές ικανότητες του ατόμου. Ο μαθητής βιώνει τη μουσική και την εκφράζει μέσω του σώματός του χωρίς φόβο και περιορισμό. Το ίδιο το σώμα μετατρέπεται σε μουσικό όργανο αφού ο μαθητής γίνεται ένα με τη μουσική (Juntunen, Hyvonen, 2004).

13. Συμπεράσματα

Διαπιστώνουμε πως ήδη απ'τα αρχαία χρόνια έγινε αντιληπτή η σημασία του σώματος στην υποκριτική και στη μουσική αναπαραγωγή και ερμηνεία. Η σχέση του σώματος με τη νοητική και συναισθηματική φύση του ανθρώπου διέπει εμφανώς την υποκριτική και τη μουσική στην αρχαία Ελλάδα. Το σώμα αποτυπώνει το κείμενο μέσω των χειρονομιών αλλά και της ίδιας της φωνής. Συνεπώς το σώμα αποτέλεσε βασικό κριτήριο αξιολόγησης των τότε ηθοποιών.

Περνώντας στη σύγχρονη εποχή του θεάτρου, οι δύο μεγάλοι σκηνοθέτες που προαναφέρθηκαν αποδεικνύουν με επιστημονικά τεκμήρια την άρρηκτη σχέση

σώματος και υποκριτικής. Το ορθό σώμα είναι ο καθρέπτης της θεμιτής υποκριτικής. Είναι αυτό που φέρει μέσα του την απόλυτη αλήθεια, γεγονός που καθιστά μια τεχνητή πραγματικότητα πιστευτή προς τους θεατές.

Τέλος η τέχνη της μουσικής όπως αποδεικνύεται αποτυπώνεται και αυτή με τη σειρά της στο σώμα του καλλιτέχνη. Κάτι τέτοιο είναι άκρως φανερό καθώς οι κακές σωματικές συνήθειες είναι δυνατόν να μειωθούν ακόμη και να αποβληθούν μέσω των διαφόρων τεχνικών και της σωστής γυμναστικής.

Σίγουρα το επιχείρημα της άρρηκτης αυτής σχέσης σώματος- ψυχής, σώματος-υποκριτικής, σώματος-μουσικής, μπορεί να ενδυναμωθεί μέσω περαιτέρω έρευνας, όπου είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν ερωτηματολόγια ή να πραγματοποιηθούν συνεντεύξεις απ'τους ίδιους τους καλλιτέχνες, δυνάμει ή επαγγελματίες. Και ακόμη ακόμη μέσω της δικής μας παρατήρησης και συναναστροφής με τις δύο αυτές τέχνες.

Η ψυχή είναι η ίδια τέχνη. Είναι όλα αυτά που σκέφτεται κανείς και νιώθει κανείς. Είναι ο εσώτερος κόσμος του καλλιτέχνη. Όλο αυτό το πνευματικό υλικό παίρνει σάρκα και οστά, ζωντανεύει ανά πάσα ώρα και στιγμή, είναι αθάνατο. Κι αυτή η αθανασία διατηρείται μόνο μέσω του σώματος. Το σώμα αποτυπώνει την ψυχή, η ψυχή κινεί, οδηγεί το σώμα μέχρι που αυτά τα δύο ενώνονται, γίνονται ένα, γίνονται η ίδια η τέχνη.

Βιβλιογραφία

1. Arboleda, B., W., Frederick, A., L., (2008), Considerations for Maintenance of Postural Alignment for Voice Production, *Journal of Voice*, Vol 22(1), p 90-99
2. Arnott, P., D., *Public and performance in the greek theatre* (2002) London
3. Bachmann, M., (1991), *Dalcroze today*, Oxford Clarendon Press
4. Barrett, C., E., (2006), What every musician needs to know about the plan for the incorporated body, *American String Teacher*, p. 34-37

5. Bloch, M., (2011), *F.M.: The Life Of Frederick Matthias Alexander: Founder of the Alexander Technique*, Abacus, p. 221
6. Blume, H., D., (1986) *Εισαγωγή στο αρχαίο θέατρο*, Μορφωτικό ίδρυμα εθνικής τράπεζας
7. Bornstein, K., (2008), Theatre and the future of the body, *Women & Performance: a journal of feminist theory*, Vol 12(2), p 15-17
8. Broome, K., Shamrock, J., Alcorn, K., (2014), Older Peoples' Perceived Benefits of Feldenkrais Method Classes, *Physical & Occupational Therapy In Geriatrics*, Vol 33 (2), p 118- 127
9. Buchanan, P., A., Ulrich, B., D., (2001), The Feldenkrais Method®: A Dynamic Approach to Changing Motor Behavior, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol 72 (4), p 315-323
10. Cacciatore, T., W., Horak, F., B., Henry, S., M., (2005), Improvement in Automatic Postural Coordination Following Alexander Technique Lessons in a Person With Low Back Pain, *Physical Therapy* Vol 85 (6), p 565
11. Callaghan, J., Emmons, S., Popeil, L., (2012), Solo voice pedagogy, *The Oxford Handbook*, p. 559-577 ??
12. Carnicke, S., C., (2000), *Stanislavsky's System, Pathways for the actor*, Λογδίο
13. Charles, F., The Feldenkrais phenomenon, the newest maestro of body-mind health is a septuagenarian Israeli physicist who insists that the whole secret lies in how people move, *Quest Magazine*
14. Crossley, N., (2015), Music Worlds and Body Techniques: On the Embodiment of Musicking, *Cultural Sociology*, p 1-22
15. Davidson, J., W., (2007), Qualitative insights into the use of expressive body movement in solo piano performance: a case study approach, *Psychology of Music*, vol 35(3), p 381–401
16. Demos, A., P., Chaffin, R., Loghan, T., (2017), Musicians body sway embodies musical structure and expression: A recurrence-based approach, *Musicae Scientiae*, p. 1-20
17. Dogantan-Dack, M., (2006), The body behind music: precedents and prospects, *Psychology of Music*, Vol 34(4), p 449-464

18. Dox, D., (1997), Thinking Through Veils: Questions of Culture, Criticism and the Body, *Theatre Research International*, Vol 22 (2), p. 150-161
19. Frances, R., Bruchon-Schweitzer, M., (1983), Musical expression and body expression, *Perceptual and Motor Skills*, Vol 57, p 587-595
20. Frantz, G., (2001), Body and Soul, Psychological Perspectives: A Quarterly Journal of Jungian Thought, Vol 42 (1), p 8-11
21. Frede, D., Reis, B., (2007), *Body and Soul in ancient philosophy*, Walter de Gruyter · Berlin · New York
22. Govoni, R., M., Weatherhogg, A., P., (2007), The body as theatre of passions and conflicts: Affects, emotions, and defences, *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, Vol 2 (2), p. 109–121
23. Green, R., (2000), *Το θέατρο στην Αρχαία Ελληνική κοινωνία*, Ελλήν
24. Grossman, D., (χ.χ.), What Every Musician Needs to Know
25. Handley, E., (2002), *Acting, action and words in New Comedy*, EasterlingHall
26. Hartnoll, P., (1980), *Ιστορία του θεάτρου*, Υποδομή
27. Hilier, S., Worley, A., (2015), The Effectiveness of the Feldenkrais Method: A Systematic Review of the Evidence, *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*
28. Ingham, K., (2010), Art and the theatre of mind and body: how contemporary arts practice is re-framing the anatomo-clinical theatre, *Journal of Anatomy*, Vol 216, p 251–263
29. Ivinson, G., (2012), The body and pedagogy: beyond absent, moving Bodies in pedagogic practice, *British Journal of Sociology of Education*, Vol 33(4), p 489-506
30. Jain, S., Jansenn, K., De Celle, S., (2004), Alexander Technique and Feldenkrais method: a critical overview, *Physical medicine and rehabilitation clinics of north America*, Vol 15 p 811-825
31. Juntunen, M., L., Hyvonen, L., (2004), Embodiment in musical knowing: how body movement facilitates learning within Dalcroze Eurhythmics, *British Journal of music education*, Vol 21 (2), p 199-214
32. Kendon, A., (2007), Gesture: Visible action as utterance, Vol 36 (1), p 115-118

33. Kent, D., (2006), The Effect of Music on the Human Body and Mind, *Music on humans*
34. Klein, S., Bayard, C., Wolf, U., (2014), The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials, *BMC Complementary and Alternative Medicine*, Vol 14, p 414
35. Kirk, G., S., Raven, J., E., Schofield M., (2006), *Οι Προσωκρατικοί Φιλόσοφοι*, Μορφωτικό ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης
36. Kubikowski, T., (2018), An actor survives, *Stanislavski Studies Practice, Legacy, and Contemporary Theater*, Vol 6 (1), p 69-77
37. Lytle, T., S., K., (1997), The Feldenkrais method: application, practice and principles, *Journal of bodywork and movement therapies*, Vol 1 (5), p 262-269
38. Mark, T., (1999), What Every Musician Needs to Know about the Body, p 11-13
39. McEvenue, K., (2002). "Foreword by Patsy" *The actor and the Alexander Technique* (1st Palgrave Macmillan ed.). New York: Palgrave, Macmillan
40. McClary S., Walser, R., (1994), Theorizing the body in african-american music, *Black music research journal*, Vol 14 (1), p 75-84
41. Murnaghan, S., (1988), Body and Voice in Greek Tragedy, *Yale Journal of Criticism*, Vol 1(2), p 23-43
42. Nesmith, D., (2001), How Body Mapping and the Alexander Technique will improve your playing, *Andover educators, teaching the art of movement in music*
43. Nesmith, D., (1999), What every musician needs to know about the body, *The Journal of the International Horn Society*, Vol XXIX (4)
44. Nix, J., Roy, N., (2012), Voice health and vocal education, *The Oxford Handbook*, p. 626-647
45. Panov, S., Ivashkin, S., (2018), Stanislavski's language in Fomenko's theatre, *Stanislavski Studies Practice, Legacy, and Contemporary Theater*, Vol 6 (1), p 3-9
46. Pavlovskis, Z., (1977), The voice of the actor in the Greek tragedy, *The Classical World* , Vol. 71 (2), p. 113-123

47. Phillips, K., H., Williams, Edwin, R., (2012), The young singer, *The Oxford Handbook*, p. 594-609
48. Ponty, M., M., (1977), Προοίμιο στη 'Φαινομενολογία της αντίληψης, Έρασμος
49. Ponty, M., (2016), *Η φαινομενολογία της Αντίληψης*, Νήσος
50. Reese, M., (2004), *A Concise Biography of Moshe Feldenkrais*
51. Rehm, R., (1994), *Greek tragic theatre*, Routledge
52. Sagolla, L., J., (χ.χ.), *Alexander Technique for actors, dance/movement*
53. Sittl, C., (1970), *Die Gebärden der Griechen und Römer*, Leipzig
54. Stanislavsky, K., (1959), *Ένας ηθοποιός δημιουργείται*, Δραματική σχολή θεάτρου, Χρ., Βαχλιώτη και Γκόννη
55. Strandberg-Long, P., (2018), Mapping Meisner – how Stanislavski’s system influenced Meisner’s process and why it matters to British Drama School training today, *Stanislavski Studies Practice, Legacy, and Contemporary Theater*
56. Tarr, J., (2010), Educating with the hands: working on the body/self in Alexander Technique, *Sociology of health and illness*, p 1-14
57. Tengwall, R., (1996). A note on the influence of F. M. Alexander on the development of gestalt therapy, *Journal of the History of the Behavioral Sciences*, Vol 17 (1), p 126–130
58. Verma, D., (2018), The Yoga of Acting: “Building The Charismatic Body”, *Stanislavski Studies Practice, Legacy, and Contemporary Theater*, Vol 6 (1), p 91-104
59. Vovolis, T., Zamboulakis, G., *The Acoustical Mask of Greek Tragedy*, Didaskalia
60. Woodman, J., P., Moore, N., R., (2012), Evidence for the effectiveness of Alexander Technique lessons in medical and health-related conditions: a systematic review, *International Journal of Clinical Practice*. Vol 66 (1) p 98–112.
61. Yarrow, R., (2012), Performing agency: Body learning, Forum theatre and interactivity as democratic strategy, *Studies in South Asian Film & Media* Vol 4, (2) p 211-226
62. Αριστοτέλης, χ.χ. *Περί ψυχής*, Ζίτρος

63. Αθανασόπουλος Κ., (2008) *Η φιλοσοφία στην Ευρώπη από τον 6^ο έως τον 16^ο αιώνα*,
64. Γκροτόφσκι, Γ., (2010), *Για ένα φτωχό θέατρο*, Κοροντζή
65. Γογγάκη Κ., (2008), *Εισαγωγή στη Φιλοσοφία. Ψυχή και σώμα στον αρχαίο ελληνικό και τον σύγχρονο κόσμο*,
66. Γραμματάς, Θ., (1999), *Διδακτική του θεάτρου*, Θεατρική παιδεία
67. Καραδήμου-Λιάτσου, (2003), *Η μουσικοπαιδαγωγική τον 20^ο αιώνα, οι σημαντικότερες απόψεις για την προσχολική ηλικία*, εκδόσεις ορφέως
68. Καραμήτρου, Κ., (2010), *Η Καλλιέργεια της Κινησθητικής Νοημοσύνης μέσα από το Θεατρικό Παιγνίδι*, Παπαζήση
69. Καραμήτρου, Κ., (2004), *Θέατρο: Θεωρία και πράξη- Θεατρικό Παιχνίδι*, Παπαζήση
70. Κελεσίδου, Α., (2004), *Η γνωσιοθεωρία του Ρενέ Ντεκάρτ*, Δίκη
71. Κέππα, Ε., (2008), *Ένωση και αλληλεπίδραση νου-σώματος στη φιλοσοφία του Ντεκάρτ*
72. Μολυβάς, Γ., (2000), *Φιλοσοφία στην Ευρώπη*
73. Μουρ, Σ., (2012), *Το σύστημα Στανισλάβσκι, η επαγγελματική εκπαίδευση ενός ηθοποιού*, Παρασκήνιο
74. Παλίλης, Μ., (2010), *Η Αμερικανική σχολή υποκριτικής εκπαίδευσης*, Θεσσαλονίκη
75. Πλάτων, (2013), *Φαίδρος*, Κολλάρου και Σίας Α.Ε.
76. Πλάτων, (χ.χ.), *Γοργίας* Α Ι. Ζαχαρόπουλος
77. Πλάτων, *Νόμοι*, (χ.χ.), Ι. Ζαχαρόπουλος
78. Σακελλαροπούλου, Ι., (2010), *Η θεωρία της αρχαίας χειρονομίας και των κινήσεων μέσα από γραμματειακές πηγές και η απεικόνισή τους στα αρχαιολογικά ευρήματα*, Διπλωματική, Πανεπιστήμιο Πατρών
79. Τσατσούλης, Δ., (1999), *Σημειολογικές προσεγγίσεις του θεατρικού φαινομένου*, Ελληνικά Γράμματα
80. Χάρτνολ, Φ., (1980), *Ιστορία του θεάτρου*, Υποδομή

Διαδικτυακές πηγές

- 1) https://www.academia.edu/36718506/%CE%97_%CE%AD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1_%CF%84%CE%B7%CF%82_%CF%88%CF%85%CF%87%CE%AE%CF%82_%CF%83%CF%84%CE%BF%CE%BD_%CE%8C%CE%BC%CE%B7%CF%81%CE%BF
- 2) <http://esotheatro.gr/index.php/el/2013-09-05-16-57-10?showall=1&limitstart=>