

# مطالعه‌ی چگونگی تأثیر یوگا بر مکاتب بازیگری\*

## (با تأکید بر نظرات استانیسلاوسکی، استراسبرگ، کوپو و گروتفسکی)

مهدی حامد سقایان\*\*، مهرداد مصطفوی

تاریخ دریافت مقاله: ۹۳/۱۰/۲۴ | تاریخ پذیرش نهایی: ۹۳/۱/۱۸

\*\*نویسنده مسوول

\*مقاله حاضر برگرفته از پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد نویسنده‌ی دوم با عنوان: «فرایند رهایی‌سازی در کار بازیگر(یا توجه به تمرینات تنفسی و یوگا)» به راهنمایی دکتر مهدی حامدسقایان است.

# مطالعه‌ی چگونگی تأثیر یوگا بر مکاتب بازیگری (با تأکید بر نظرات استانیسلاوسکی، استراسبرگ، کوپو و گروتفسکی)

استادیار دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس

مهدی حامد سقاییان

کارشناس ارشد بازیگری - دانشکده هنر دانشگاه تربیت مدرس

مهرداد مصطفوی

## چکیده

بازیگران در فرایند تمرین و اجرا به طور پیوسته و منظم می بایست بدن و ذهن خود را از انقباضها و تنشها رها سازند. در این مقاله با تکیه بر آموزهها و تمرینات یوگا به ویژه تمرینات رهاسازی، تمرکزی و تنفسی آن تلاش می شود نحوه ی بازتاب یوگا در نظرات و تجربیات چهار استاد بازیگری استانیسلاوسکی، کوپو، استراسبرگ و گروتفسکی بررسی شود. این پژوهش که به روش توصیفی-تحلیلی و با بهره گیری از منابع کتابخانه ای و اینترنتی تدوین شده است، به این سوالات اساسی می پردازد که: آموزهها و تمرینات یوگا به ویژه تمرینات رهاسازی و تنفسی آن چگونه در نظرات و تجربیات استادان بازیگری بازتاب یافته است؟ نظریات مثبت و منفی پیرامون حدود به کارگیری یوگا در نزد این چهار استاد چگونه بوده است؟ و این استادان چگونه توانسته اند از مفاهیم برگرفته از یوگا هم چون رهاسازی، تنفس و رابطه ی ذهن و جسم در توسعه ی دانش نظری و عملی در شیوه های بازیگری خودشان بهره گیرند؟

در نتیجه ی مقاله چنین مطرح شده است که این استادان با وجود دیدگاه های مثبت و منفی نسبت به یوگا، هر یک به فراخور خود تحت تأثیر آن قرار داشته اند و در ابعاد مختلف از تمرینات آن به ویژه تمرینات رهاسازی و تنفسی یوگا سود جسته اند، این تمرینات نوعی هماهنگی و تعادل میان ذهن و جسم را پدید می آورد که در فرایند رهاسازی ذهنی و بدنی بازیگران مؤثر واقع می شود.

**واژگان کلیدی:** یوگا، رهاسازی، تنفس، تمرکز، کنستانتین استانیسلاوسکی، ژاک کوپو، لی استراسبرگ، یرژی گروتفسکی.