

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**



**Τμήμα Θεατρικών Σπουδών**

**ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ :**

**Θέατρο και Κοινωνία: Θεωρία, Σκηνική πράξη και Διδακτική**

**ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΙΤΛΟΣ: Πώς διαμορφώνεται και καταγράφεται μια μέθοδος προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού-περφόρμερ. Από το νανούρισμα στο μοιρολόι.**



**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: Παπαγεωργίου Κατερίνα**

**ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: Σκηνική Πρακτική, Διδακτική & Κοινωνικές Εφαρμογές**

**Επιβλέπουσα: Άννα Τσίχλη**

**Μέλη Συμβουλευτικής Επιτροπής: Γιάννης Λεοντάρης, Χριστίνα Ζώνιου**

**Ναύπλιο, Ιούνιος 2021**

## Ευχαριστίες

Η εκπόνηση της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας δεν ήταν αποκλειστικά ατομική προσπάθεια. Αισθάνομαι υποχρέωση, αλλά και ανάγκη να ευχαριστήσω όσους βοήθησαν ουσιαστικά και πρακτικά στην περάτωση της. Θα ήθελα αρχικά να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα μου, Άννα Τσίγλη. Η καθοδήγησή της, η στήριξή της, οι συζητήσεις μας για τον καθορισμό του θέματος και για τη δομή της εργασίας, έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην πραγμάτωση ενός όσο το δυνατόν καλύτερου αποτελέσματος.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω την κόρη της Μίρκας Γεμεντζάκη, Μίνα Χάνζεν, για την παραχώρηση του αρχαιικού υλικού της μητέρας της, καθώς επίσης την Καστάνη Μαρία και την Παπαδάκη Νάνα για την πολύτιμη συνεισφορά τους σε αυτό.

Θερμές ευχαριστίες στα μέλη της ομάδας X-SALTIBAGOS, Βαρβαρίγου Δήμητρα, Βάρσου Μαρία, Γαρόζη Νίκο, Μοσχόβου Νεφεντίνα, Σταθόπουλο Χρήστο, Χρυσοβέργη Ευτυχία, Κατερίνα Τασσό, για τη συνεργασία, τη συμμετοχή τους στα πρακτικά εργαστήρια και τη διαθεσιμότητά τους στην όλη ερευνητική διαδικασία.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω την Βλάμη Αδαμαντία, την Καρναχωρίτη Γιούλη, την Πανάγου Μυρτώ, τη Σάμιτα Λήδα, για τη συμμετοχή τους στα πρακτικά εργαστήρια της Αθήνας.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στη Ντακόλια Ιωάννα για τον σχεδιασμό των σκίτσων των σωματικών ασκήσεων.

Θερμές ευχαριστίες στη Δελαβία Έλενα για τη γραφιστική επεξεργασία των σκίτσων των σωματικών ασκήσεων.

Ευχαριστώ επίσης τον Γιάννη Λεοντάρη και την Χριστίνα Ζώνιου για την συμμετοχή τους, ως μέλη στη Συμβουλευτική Επιτροπή.

Τέλος θα ήθελα να ευχαριστήσω την Αγγέλου Μαρία για την παραχώρηση του χώρου τέχνης 14η Μέρα, όπου έλαβαν χώρα όλα τα πρακτικά εργαστήρια στην Αθήνα.

## Πίνακας Περιεχομένων

<b>Εισαγωγή</b> .....	1-4
<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup></b>	
1. Η αρχή του ταξιδιού.....	5-8
1.1 Το ταξίδι της φωνής από την αρχαιότητα έως σήμερα.....	9-13
1.2 Περιγραφή της μεθόδου της Μίρκας Γεμεντζάκη.....	14-15
1.3 Η φιλοσοφία πίσω από τη μέθοδο της Μίρκας Γεμεντζάκη .....	15-22
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup></b>	
2. Η εξέλιξη της μεθόδου.....	23-24
2.1 Χαρτογράφηση φωνητικής εκπαίδευσης σήμερα.....	25-29
2.2 Η ενσώματη φωνή-Πρόταση για ένα εργαστήριο φωνής.....	30-33
2.2.1 Η λειτουργία της αναπνοής και ο ρόλος της στη φωνή.....	34-36
2.2.2 Δυσκολίες-εμπόδια που υπάρχουν στο σώμα.....	36-39
2.3 Σωματικές ασκήσεις για τη φωνή και την αναπνοή.....	40-55
2.3.1 Η αναγκαιότητα της σιωπής.....	56-58
2.3.2 Περπάτημα και Γείωση.....	58-61
2.4 Ηχητικός πλούτος και εκφραστικότητα.....	62-64
2.4.1 Κραυγές-Ηχητικός Αυτοσχεδιασμός.....	64-66
2.4.2 Νανούρισμα-Μοιρολόι-Παραδοσιακό τραγούδι.....	66-74
2.5 Κείμενο-Ρόλος .....	75-76
2.5.1 Ηχεία- Ηχογόνες πηγές.....	76-78
2.5.2 Δουλειά με το κείμενο.....	79-82
<b>Συμπεράσματα</b> .....	83-86
<b>Επίλογος</b> .....	87-88
<b>Βιβλιογραφία</b> .....	89-93
<b>Παράρτημα 1</b> Βιογραφικό, Μίρκα Γεμεντζάκη .....	94-96
<b>Παράρτημα 2</b> Ερωτηματολόγιο.....	97-98
<b>Παράρτημα 3</b> Μοιρολόγια.....	99-100
<b>Παράρτημα 4</b> Προσωπική μαρτυρία.....	101-108

## Κατάλογος εικόνων

1. Εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Μάρτιος 2021, χώρος προβών ομάδας, Πάτρα...31	31
2. Εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, Θέατρο Λιθογραφείου, Πάτρα.....31	31
3. Εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, Θέατρο Λιθογραφείου, Πάτρα.....31	31
4. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....32	32
5. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....32	32
6. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....32	32
7. Εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, Θέατρο Λιθογραφείου, Πάτρα.....60	60
8. εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, Θέατρο Λιθογραφείου, Πάτρα.....60	60
9. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....68	68
10. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....68	68
11. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....68	68
12. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....70	70
13. Εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Μάιος 2021, χώρος προβών ομάδας, Πάτρα.....70	70
14. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα .....73	73
15. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....76	76
16. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα .....78	78
17. Εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.....80	80

## Κατάλογος σκίτσων

1. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....42	42
2. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....43	43
3. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....43	43
4. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....43	43
5. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....43	43
6. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....43	43
7. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....43	43
8. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....44	44
9. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....44	44
10. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....44	44
11. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....44	44
12. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....45	45
13. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....45	45
14. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....45	45
15. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....46	46
16. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....46	46
17. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....46	46
18. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....46	46
19. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....46	46
20. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....46	46
21. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....47	47
22. Όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.....47	47



## Περίληψη στα Ελληνικά

Η διαδικασία εκπαίδευσης γύρω από τη φωνή, έχει να κάνει σε πολύ μεγάλο βαθμό με την ανάκτηση της φυσικής λειτουργίας της αναπνοής, με την οποία γεννηθήκαμε και έχουμε απωλέσει ως ενήλικες. Η εξαετής μαθητεία μου στα εργαστήρια της Μίρκας Γεμεντζάκη στάθηκε η αφετηρία και η βάση για τη διαμόρφωση και καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής. Η Μίρκα Γεμεντζάκη υπήρξε μέντορας μου, με δική της κατοχυρωμένη μέθοδο πάνω στην ανθρώπινη φωνή και αναπνοή. Ο σκοπός αυτής της μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας είναι η συνέχεια αυτής της έρευνας, με επίκεντρο την ενσώματη φωνή.

Η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία χωρίζεται σε δύο κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μια αναφορά στο παρελθόν, στους δασκάλους και στις μεθόδους που με επηρέασαν και διαμόρφωσαν την υποκριτική, σωματική και κατ' επέκταση φωνητική μου ταυτότητα. Στο δεύτερο και μεγαλύτερο σε έκταση κεφάλαιο, επιχειρώ μία σύνδεση με το παρόν, καθώς επίσης και τη διαμόρφωση-καταγραφή της δικής μου μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού-περφόρμερ. Για τις ανάγκες διαμόρφωσης και καταγραφής της μεθόδου μου πραγματοποίησα μια πρόταση για ένα πρακτικό-σωματικό εργαστήριο φωνής με τίτλο «Η Ενσώματη Φωνή». Κύριο ζητούμενο είναι ο ηθοποιός-περφόρμερ να ανακαλύψει τη δική του φωνή και να δημιουργήσει χώρο μέσα του, ώστε να υπάρξει το κείμενο ή το τραγούδι.

Ο υπότιτλος «Από το νανούρισμα στο μοιρολόι», υποδηλώνει τη σύνδεση της φωνής με τον κύκλο της ζωής, από την γέννηση έως το θάνατο. Τόσο τα νανουρίσματα, όσο και τα μοιρολόγια χρησιμοποιούνται στο πρακτικό μέρος της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας ως μέσο για τη σύνδεση με τη σωματική μνήμη, την απελευθέρωση της φωνής και την ανακάλυψη των ηχογόνων πηγών του σώματός.

Τέλος θα ήθελα να σταθώ στην επικρατούσα αντίληψη για το τι σημαίνει δουλεύω τη φωνή και το σώμα ενός ηθοποιού-περφόρμερ. Η έρευνα που πραγματοποίησα με οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ενδεχομένως ο τρόπος που προσεγγίζεται η φωνή εγείρει πολλά ερωτήματα και αμφιβολίες, όπως εάν και πώς μπορεί κανείς να προσεγγίσει τη φωνή ως μέρος μιας ολιστικής σωματικής εκπαίδευσης.

## **Περίληψη στα Αγγλικά**

The process of voice training has a lot to do with regaining the natural function of the breath with which we were born but lost as adults. My six-year apprenticeship at the laboratories of Mirka Yementzakis was the starting point and basis for the creation and documentation of a voice training method. Mirka Yementzakis was my voice-training mentor, with her own patented method on the human voice and breath. The purpose of this postgraduate dissertation is to continue her research, focused on the embodied voice.

The present postgraduate dissertation is divided into two chapters. The first chapter makes a reference to the past, to the teachers and to the methods that influenced and shaped my acting training, thus my physical and consequently my vocal identity. In the second and longer chapter, I attempt a connection with the present and the creation and documentation of my own voice training method. In order to apply, create and document this method, I applied a practical-physical voice training workshop, entitled "The Embodied Voice". The main aim of this workshop was to create the necessary space in the bodies of the performers in order to find their own voices and then articulate a text or sing a song.

The subtitle "From lullaby to lament", suggests the connection of the voice to the cycle of life, from birth to death. Both lullabies and laments are used in the practical part of the present postgraduate dissertation as a mean to connect with bodily memory, while releasing the voice, and discovering the body's sound sources.

Finally, I would like to dwell on the prevailing perception of what it means to work on the voice and body of the performer. My research leads me to the conclusion that the way the voice is approached may raise many questions, such as whether and how one can train the voice as part of a holistic physical training.





## Εισαγωγή

Κάθε άνθρωπος κατέχει μια φωνή ικανή να εκφράσει τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες του. Η φωνή αυτή διαμορφώνεται από κληρονομικούς, περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες και αποτελεί την ταυτότητα του καθενός, καθώς είναι μοναδική και αναντικατάστατη. Η φωνή συνιστά το αρτιότερο μουσικό όργανο, καθώς είναι σε θέση να συν-κινήσει και να εκφράσει με μοναδικό τρόπο την εκάστοτε ψυχική κατάσταση, επικοινωνώντας τον εσωτερικό κόσμο της ψυχής στον εξωτερικό κόσμο των ακροατών τόσο στη σκηνή όσο και στη ζωή.

Κατά τη διάρκεια της ζωής μας ενδεχομένως αποκτάμε διάφορες σωματικές-ψυχολογικές εντάσεις, άμυνες, αναστολές και αρνητικές περιβαλλοντικές επιρροές, που συχνά μειώνουν την αποτελεσματικότητα της φυσικής μας φωνής. Οι φυσικές διεργασίες που παράγουν τον ήχο της φωνής, οι εσωτερικοί μύες του σώματος πρέπει να είναι ελεύθεροι να λαμβάνουν τις ευαίσθητες ωθήσεις από τον εγκέφαλο που δημιουργούν τον ήχο και την ομιλία.

Η έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας είχε ως στόχο, αφενός τον εντοπισμό αυτών των προβλημάτων και των πιθανών γενεσιουργών αιτιών που εμποδίζουν τη σωστή λειτουργία της φωνής και αφετέρου τη δημιουργία και την καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού-περφόρμερ. Μόλις αφαιρεθούν τα εμπόδια, η φωνή είναι σε θέση να επικοινωνήσει το πλήρες φάσμα των ανθρώπινων συναισθημάτων και όλες τις αποχρώσεις της σκέψης. Βασική υπόθεση είναι ότι φωνή ενός ηθοποιού δεν μπορεί να άλλη στη σκηνή και άλλη στην καθημερινή του ζωή. Τα όρια της φωνής βρίσκονται μόνο στα όρια της επιθυμίας, της φαντασίας και της ανθρώπινης εμπειρίας. Το κλειδί βρίσκεται στην ενεργοποίηση της σωστής λειτουργίας της αναπνοής, μέσω συγκεκριμένων ασκήσεων.

Η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία χωρίζεται σε δύο κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται μια αναφορά στο παρελθόν, στους δασκάλους και στις μεθόδους που με επηρέασαν και διαμόρφωσαν την υποκριτική, σωματική και κατ' επέκταση φωνητική μου ταυτότητα. Στο δεύτερο κεφάλαιο, που είναι το μεγαλύτερο σε έκταση, επιχειρώ μία σύνδεση με το τώρα και την διαμόρφωση-καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού-περφόρμερ. Για τις ανάγκες διαμόρφωσης και καταγραφής της μεθόδου πραγματοποίησα μια πρόταση για ένα πρακτικό-σωματικό

εργαστήριο φωνής με τίτλο «Η Ενσώματη Φωνή». Η επιλογή του α' ενικού προσώπου στην παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία γίνεται για αυτονόητους λόγους, καθώς τόσο η καταγραφή, όσο και η διαμόρφωση της μεθόδου αποτελούν προσωπική κατάθεση. Το συνοδευτικό εποπτικό υλικό που χρησιμοποιήθηκε, το οποίο αποτυπώνει το πρακτικό μέρος της έρευνας, παρέχοντας μεγαλύτερη πληρότητα και σαφήνεια στο όλο εγχείρημα συνίσταται σε: σκίτσα, φωτογραφίες και βίντεο (βλ. πρακτικό εργαστήριο, «Η ενσώματη Φωνή» <https://www.youtube.com/watch?v=hpv8hxUloWw>). Το σύστημα υποσημειώσεων και παραπομπών που ακολουθήθηκε είναι το «The Chicago Manual of Style».<sup>1</sup>

Η αναφορά στον διπλό όρο «ηθοποιός – περφόρμερ» γίνεται διότι κατά την διάρκεια του πρακτικού μέρους της έρευνας πραγματοποιήθηκαν εργαστήρια με ηθοποιούς, αλλά και με επαγγελματίες που προέρχονται από διαφορετικούς παραστασιακούς χώρους και εκφάνσεις, όπως τραγουδιστές, κλόουν, χορευτές και ακροβάτες, οι οποίοι χρησιμοποιούν πέρα από το σώμα τους και τη φωνή τους, (ομάδα καλλιτεχνών τσίρκο - X-SALTIBAGOS).<sup>2</sup>

Ο υπότιτλος «Από το νανούρισμα στο μοιρολόι», υποδηλώνει τη σύνδεση της φωνής με τον κύκλο της ζωής, από την γέννηση έως το θάνατο. Το νανούρισμα αποτελεί την πρώτη επαφή του ανθρώπου με τον λόγο, που αναδύεται μέσα από τον ήχο και το τραγούδι και συνιστά ένα πρωταρχικό βίωμα που συμβάλλει στην εδραίωση του εγώ. Από την άλλη το μοιρολόι συνιστά μια μουσική και τραγουδιστική επιτέλεση. Εκφράζει μια οριακή στιγμή πόνου-απώλειας, μας συνδέει με τη βαθύτερη μνήμη και την καταγωγή των ανθρώπων, ενεργοποιώντας την ατομική καθώς και την συλλογική μνήμη. Τόσο τα νανουρίσματα, όσο και τα μοιρολόγια χρησιμοποιούνται στο πρακτικό μέρος της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας ως μέσο για τη σύνδεση με τη σωματική μνήμη και την απελευθέρωση της φωνής. Ανάμεσα στα ερευνητικά μου ενδιαφέροντα που οδήγησαν στη διαμόρφωση της προτεινόμενης μεθόδου προσέγγισης της φωνής, κεντρικό ρόλο κατέχει η αλληλεπίδραση του σώματος και της φωνής με:

<sup>1</sup> The Chicago Manual of Style, [https://www.chicagomanualofstyle.org/tools\\_citationguide/citation-guide-1.html?fbclid=IwAR0p0gyaopUn9-zDh-QGhgXS2cEq6SviMUuiyZhifPM5DC\\_JaDt6fyZCmcs](https://www.chicagomanualofstyle.org/tools_citationguide/citation-guide-1.html?fbclid=IwAR0p0gyaopUn9-zDh-QGhgXS2cEq6SviMUuiyZhifPM5DC_JaDt6fyZCmcs), [30.6.2021].

<sup>2</sup> Η ομάδα θεάτρου δρόμου X-SALTIBAGOS αποτελεί μια ομάδα καλλιτεχνών τσίρκο, που από το 2002 δραστηριοποιούνται σε ολόκληρη την Ελλάδα με έδρα τους την Πάτρα. Ως ξυλοπόδαροι, κλόουν, ισορροπιστές, ακροβάτες, ζογκλέρ, μίμοι και χορευτές έχουν δώσει εκατοντάδες παραστάσεις, σε σχολεία, θέατρα και αμέτρητες πλατείες της Ελλάδας με την συνεργασία δήμων και ιδιωτικών φορέων. Οι καλλιτέχνες της ομάδας έχουν παρακολουθήσει μαθήματα σε σχολές τσίρκο και χορού στο εξωτερικό (Ισπανία, Γαλλία) και πολλά σεμινάρια σε Ελλάδα και εξωτερικό.

την κίνηση, τους ήχους, τις κραυγές, τη μουσική, το λεκτικό κείμενο, τα παραδοσιακά τραγούδια, τα νανουρίσματα, τα μοιρολόγια, την επανάληψη, τους ρυθμούς, τις παύσεις, την αδράνεια, την αλληλεπίδραση με τα άλλα σώματα, τη σιωπή, την ακινησία.

Πιο συγκεκριμένα, τα βασικά ερευνητικά ερωτήματα που διερευνήθηκαν κατά την διάρκεια των πρακτικών εφαρμογών με στόχο τη δημιουργία και καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού-περφόρμερ ήταν τα εξής: 1. Ποια είναι η λειτουργία της ανθρώπινης φωνής και αναπνοής; 2. Τι παρατηρώ στα σώματα των ηθοποιών σήμερα, ποιες δυσκολίες-εμπόδια υπάρχουν στο σώμα και επηρεάζουν τη φωνή; 3. Πώς μπορούν να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια; 4. Πώς ο ηθοποιός δημιουργεί χώρο μέσα του για να υπάρξει το κείμενο;

Τα Μεθοδολογικά εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν κατά την ερευνητική διαδικασία ήταν: ερωτηματολόγια, μαρτυρίες ηθοποιών-περφόρμερς και εργαστήρια με ηθοποιούς-περφόρμερς.

Τα παραπάνω ερωτήματα αποτέλεσαν την αφορμή για την δημιουργία ενός ερωτηματολογίου που στάλθηκε σε συναδέλφους μου ηθοποιούς, σε σπουδαστές δραματικών σχολών και φοιτητές Πανεπιστημιακών Τμημάτων Θεατρικών Σπουδών.<sup>3</sup> Το ζητούμενο ήταν να ερευνηθεί τι συμβαίνει στις δραματικές σχολές (ιδιωτικές και δημόσιες), αλλά και στα Πανεπιστημιακά Τμήματα Θεατρικών Σπουδών, όσον αφορά την εκπαίδευση γύρω από τη φωνή, τις ανάγκες και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός στις μέρες μας. Από τις απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο προέκυψε μια χαρτογράφηση της φωνητικής εκπαίδευσης των ηθοποιών σήμερα. Αυτό που διεπίστωσα και θα αναλύσω εκτενέστερα παρακάτω είναι ότι η εκπαίδευση που παρέχεται, καθώς και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός σήμερα δεν διαφέρουν κατά πολύ από εκείνα που αντιμετώπιζα όταν εγώ ήμουν στη σχολή. Φυσικά δεν υπάρχει καμία μέθοδος που αν εφαρμοστεί εξ' ολοκλήρου το ίδιο σε όλους τους μαθητές θα έχει απαραίτητα θετικά αποτελέσματα σε όλους. Αυτό που χρειάζεται είναι η εστίαση σε κάθε εκπαιδευόμενο χωριστά, στις δικές του ανάγκες και εμπόδια. Η κάθε μέθοδος θα πρέπει να προσαρμόζεται στην μοναδικότητα του κάθε ηθοποιού-περφόρμερ. Και εδώ έγκειται η σπουδαιότητα του κάθε εκπαιδευτή-δασκάλου, στην ικανότητά του να παρατηρεί τον καθένα χωριστά και να μπορεί να επαναδιατυπώνει-

---

<sup>3</sup> Βλέπε παράρτημα 2, 96-7.

επαναδιαπραγματεύεται τη μέθοδό του κάθε φορά, εξελίσσοντας την μέσα από την αλληλεπίδραση με τον κάθε μαθητή.

Αρωγός σε όλα τα στάδια της έρευνας στάθηκε η βιβλιογραφία, κυρίως η ξενόγλωσση, καθότι υπάρχει πολύ περιορισμένη ελληνική βιβλιογραφία για την εκπαίδευση του ηθοποιού όσον αφορά τη φωνή. Εδώ έγκειται η σημασία και η χρησιμότητα της παρούσας μελέτης, κυρίως λόγω της έλλειψης καταγεγραμμένης πρακτικής-τεχνικής γνώσης που υπάρχει στην ελληνική θεατρική πραγματικότητα, που να εστιάζει στο συγκεκριμένο θέμα και να έχει προκύψει μέσα από τα εμπόδια που καθημερινά αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός-περφόρμερ. Όντας η ίδια ηθοποιός θεωρώ ότι η καταγραφή οποιασδήποτε μεθόδου υποκριτικής δημιουργεί τη βάση ώστε: 1. Να αναπτυχθεί ένας επί της ουσίας δημιουργικός διάλογος, 2. Να δημιουργηθεί, να εξελιχθεί και να συμβάλλει στη συνέχεια της θεατρικής πρακτικής έρευνας, και 3. Να συμβάλλει στη δημιουργία μίας παρακαταθήκης, που ενδεχομένως να έχει κάποια χρησιμότητα σε κάποιον, που παλεύει με τα δικά του εμπόδια σε κάποιο άλλο χρόνο και τόπο.

Αφετηρία και βάση για τη διαμόρφωση και την καταγραφή αυτής της μεθόδου στάθηκε η μαθητεία μου στα εργαστήρια της Μίρκας Γεμεντζάκη, η οποία υπήρξε η πρώτη μου δασκάλα στη φωνή, με διαμορφωμένη δική της μέθοδο πάνω στη ανθρώπινη φωνή και αναπνοή. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η συνέχεια-εξέλιξη αυτής της έρευνας, που να εστιάζει στην ενσώματη φωνή και όχι μόνο η καταγραφή της πρόσληψης της μεθόδου της.

Κάθε μέθοδος διαμορφώνεται σύμφωνα με την εποχή της και τις ανάγκες της. Οι ανάγκες ή οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός σήμερα, σε σχέση με τη φωνή του, ενδέχεται να διαφέρουν και να χρειάζονται έναν άλλο τρόπο αντιμετώπισης ή προσέγγισης. Για αυτό και θεωρώ μείζονος σημασίας το εγχείρημα της διαμόρφωσης και της καταγραφής μια μεθόδου γύρω από τη φωνή του ηθοποιού-περφόρμερ, που αφορά την εποχή μας και τα σύνθετα ζητήματα ερμηνείας και σωματικότητας των ηθοποιών-περφόρμερς.

## Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup>

### 1. Η αρχή του ταξιδιού

Η πρώτη ουσιαστική επαφή μου με την έρευνα γύρω από την ανθρώπινη φωνή συμπίπτει με την απόφαση να γίνω ηθοποιός και να φοιτήσω σε μια δραματική σχολή. Εκεί αρχίσαν να μου προκύπτουν διάφορα ερωτήματα, ένα εκ των οποίων ήταν και παραμένει το εξής: Τι συνιστά την εκπαίδευση ενός ηθοποιού, πώς εκπαιδεύεις κάποιον που θέλει να γίνει ηθοποιός; Ο ηθοποιός δεν διαθέτει κάποιο άλλο εκφραστικό μέσο, εκτός από το σώμα του και τη φωνή του. Όσον αφορά το σώμα μου ήταν τότε πιο ξεκάθαρο τι θα έπρεπε να κάνω, όμως με τη φωνή τα πράγματα ήταν πιο περίπλοκα και πιο θολά. Τι θα έπρεπε να κάνω ή να μην κάνω, πώς θα μπορούσα να εκπαιδεύσω τη φωνή μου, ποιος θα ήταν ο κατάλληλος δάσκαλος για κάτι τέτοιο; Από τις πρώτες μου σκέψεις, χωρίς να έχω καμία ιδιαίτερη γνώση εκείνο τον καιρό, ήταν ότι η φωνή κατοικεί στο σώμα. Άρα οποιαδήποτε μέθοδος εκπαίδευσης που σχετίζεται με τη φωνή θα έπρεπε να συμπεριλαμβάνει με κάποιον τρόπο το σώμα. Δεν καταλάβαινα επίσης και τον διαχωρισμό που γινόταν μεταξύ σώματος-φωνής-σκέψης, με την έννοια ότι τα όρια είναι τόσο ασαφή και δυσδιάκριτα, καθώς το ένα επιδρά και επηρεάζει το άλλο συνεχώς και αδιαλείπτως. Συνάμα μου ήταν ασαφές το τι εξυπηρετούσε ένας τέτοιος διαχωρισμός.

Οι ανθρωπολόγοι του θεάτρου Eugenio Barba και Nicola Savarese αναφέρουν ότι δεν υπάρχει φωνητική δράση που να μην είναι ταυτόχρονα σωματική δράση, όπως επίσης δεν υπάρχει σωματική δράση που να μην είναι ταυτόχρονα δράση πνευματική. Θα πρέπει συνεπώς να επεξεργαστούμε τη γέφυρα που ενώνει τη σωματική με τη πνευματική όχθη της δημιουργικής διαδικασίας.<sup>4</sup>

Παρατηρώντας τόσο τον εαυτό μου όσο και τους γύρω μου, καταλάβαινα ότι κάθε σώμα έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες, τις δικές του δυσκολίες-ευκολίες και πως για τον καθένα είναι κάτι άλλο που τον εμποδίζει. Το θέμα είναι κατά πόσο η εκπαιδευτική διαδικασία λαμβάνει υπόψη της αυτές τις ιδιαιτερότητες, ώστε να προκύπτει ένας δημιουργικός διάλογος, που να βοήθα την κάθε μέθοδο και τον κάθε εκπαιδευόμενο να εξελιχθεί. Ο πρώτος άνθρωπος, που μου τόνισε πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η φωνή σε

---

<sup>4</sup> Εουτζένιο Μπάρμπα , Νικολά Σαβαρέζε, *Η Μυστική Τέχνη Του Ηθοποιού*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2008), 67.

έναν ηθοποιό, ήταν ο δάσκαλος μου στο θέατρο, ο Άκης Δαβής.<sup>5</sup> Από εκείνον άκουσα για πρώτη φορά ότι ο ηθοποιός δεν θα πρέπει να ωραιοποιεί τη φωνή του, ότι θα πρέπει να μιλάει με την αληθινή του φωνή και ότι καλλωπίζοντας κάποιος τη φωνή του χάνει ένα μέρος της αλήθειας της. Θυμάμαι και μια άλλη σημαντική οδηγία: ανέπνεε και γείωνε τον λόγο σου. Συνεπώς από το ξεκίνημά μου είχαν εντυπωθεί στο μυαλό τα εξής: 1. Μιλάς στην αληθινή σου φωνή 2. Η αναπνοή και 3. Η γείωση. Ναι αλλά ποια είναι η αληθινή μου φωνή και τι σημαίνει αναπνοή; Με το που προέκυψαν αυτά τα ερωτήματα, άρχισα να ρωτάω και να ψάχνω για έναν δάσκαλο, που θα μπορούσε να μου απαντήσει. Η έρευνα μου με οδήγησε στη Μίρκα Γεμεντζάκη.<sup>6</sup>

Στην πρώτη μας συνάντηση, η Μίρκα Γεμεντζάκη με ρώτησε για ποιο λόγο είχα πάει, της απάντησα ότι ήθελα να βρω τη φωνή μου, την αληθινή μου φωνή για την ακρίβεια. Για έξι συνεχόμενα χρόνια υπήρξα μαθήτρια της, έως το 2013 που έφυγε από τη ζωή. Η φωνή κάθε ανθρώπου αποτελεί την ταυτότητα του, καθώς και το μέσο προσωπικής του απελευθέρωσης. Στη δική μου περίπτωση για παράδειγμα, η ανακάλυψη της καταγωγής μου έγινε μέσω ενός μοιρολογιού. Ακούγοντάς με η Μίρκα Γεμεντζάκη, με ρώτησε αν κατάγομαι από την Ήπειρο. Της απάντησα αρνητικά, γιατί ήταν κάτι που δεν το γνώριζα, παρόλα αυτά μου είπε ότι το ακούει στη φωνή μου και καλό θα ήταν να το ψάξω. Εδώ θα πρέπει να σημειώσω ότι υπήρχαν και άλλες κοπέλες στο μάθημα, ακούγοντας της η Μίρκα, καθόταν στο πιάνο, έβρισκε την κλίμακα που έκαναν το μοιρολόι τους και ανακάλυπτε την καταγωγή της καθεμιάς. Αργότερα ρωτώντας και ψάχνοντας, ανακάλυψα την ηπειρώτικη μακρινή καταγωγή μου. Και όταν λέω μακρινή αναφέρομαι σε 200 χρόνια πίσω. Αυτό για μένα υπήρξε ορόσημο και τρανή απόδειξη ότι η δασκάλα μου δεν είχε κάνει λάθος. Θυμάμαι πόσο είχα σοκαριστεί από το τι μπορεί να φέρει εν δυνάμει μια ανθρώπινη φωνή, αποκαλύπτοντάς μου μία σχεδόν μεταφυσική διάσταση. Το συγκινητικό επίσης ήταν ότι ψάχνοντας ανακάλυψα την σύνδεση της οικογένειάς μου με την Επανάσταση του 1821. Ο παππούς του προπάππου μου, Γεώργιος Τζεβελέκος, καταγόμενος από το χωριό Λάκκα Σουλίου της Ηπείρου,

<sup>5</sup> Ο Άκης Δαβής γεννήθηκε στην Ξάνθη (14 Φεβρουαρίου 1960- 24 Ιανουαρίου 2008) και σπούδασε θέατρο στη Θεσσαλονίκη, στην Επιθεώρηση Δραματικής Τέχνης της Ρούλας Πατεράκη (1975-1982). Επί 30 χρόνια εργάστηκε ως ηθοποιός, δάσκαλος υποκριτικής και σκηνοθέτης. Υπήρξε ιδρυτής και διευθυντής στο Εργαστήρι Υποκριτικής Τέχνης «Άκης Δαβής» από το 1990-2008, καθώς και ιδρυτής του θεάτρου Αλκμήνη.

<sup>6</sup> Η Μίρκα Γεμεντζάκη υπήρξε από τις σπουδαιότερες δασκάλες πάνω στην ανθρώπινη φωνή και αναπνοή. Από το 1976 μέχρι το 1983 συνεργάστηκε με τους σκηνοθέτες Peter Stein, Michael Grube, Bob Wilson, Peter Brook στο θέατρο της Schaubühne. Στην παράσταση της «Ορέστειας» του Αισχύλου, σε σκηνοθεσία Peter Stein, εργάστηκε στους Χορούς και τη μουσική της παράστασης που ήταν ήχοι. Ο Peter Stein ήταν εκείνος που τη βοήθησε να βρει το δρόμο της ως ερευνήτρια και δασκάλα φωνής μέσα από την αρχαία κραυγή. Βλέπε παράρτημα 1, 93-5.

ήρθε στην Πελοπόννησο με το στράτευμα του Κίτσου Τζαβέλλα κατά τον εμφύλιο πόλεμο του 1824, με σκοπό να χτυπήσουν την κοιτίδα των Ζαΐμαίων (κοτζαμπάσηδων της περιοχής), την Κερπηνή Καλαβρύτων. Ο γιος του κατόπιν έγινε ιερέας, οπότε και το όνομα της οικογένειας αλλάζει από Τζεβελέκος σε Παπαγεωργίου. Η ανακάλυψη αυτή στάθηκε για μένα καταλυτική στο να εμπλακώ σε μεγαλύτερο βάθος με την ουσία της ανθρώπινης φωνής και αποτέλεσε έναυσμα για να ξεκινήσω αυτό το ταξίδι. Αυτό το γεγονός ίσως είναι μια απόδειξη ότι το σώμα, η αναπνοή και η φωνή φέρουν βαθιά κρυμμένες κυτταρικές μνήμες. Τελικά μήπως η φωνή του καθενός είναι αυτό που ήδη έχει εγγραφεί μέσα του; Ποιος είναι αυτός που ηχεί, εγώ, οι πρόγονοι μου ή όλοι μαζί; Κάθε σώμα φέρει την ιστορία του, συνεπώς και τη φωνή του. Υπό αυτή την έννοια δεν υπάρχουν για μένα όμορφες και άσχημες φωνές, παρά μόνο διαφορετικές.

Μια άλλη πολύ σημαντική επιρροή ήταν η επαφή μου με το τον χορό και πιο συγκεκριμένα με το Butoh.<sup>7</sup> Δασκάλα μου υπήρξε η Koseki Sumako.<sup>8</sup> Η δομή του μαθήματός της περιλάμβανε ασκήσεις πάνω στο ΚΙ (κοσμική ενέργεια), βασισμένες στο Shintaido (που προέρχεται από το Aikido), πάνω στο Suriashi, το παραδοσιακό περπάτημα στο χορό, το θέατρο, τις πολεμικές τέχνες, και τον διαλογισμό. Κάναμε ασκήσεις ειδικά για τα πέλματα, τις γάμπες και τη λεκάνη, ώστε η βάση, η επαφή με τη γη να γίνουν πιο γερές, και να πλουτίσουμε τις δεξιότητες και την εκφραστικότητά μας. Στόχος ήταν η διαχείριση της ενέργειας μέσω: της αποδόμησης και της σύνθεσης, της συνεχούς και της απότομης κίνησης. Bu σημαίνει χορός και toh σημαίνει το χτύπημα του εδάφους με τα πόδια. Συνθέτοντας τη λέξη Butoh γίνεται μια αναφορά στις αρχαϊκές πρακτικές και στις γιορτές των αγροτικών κοινωνιών. Και αυτές έχουν ένα διονυσιακό χαρακτήρα που φέρνει στο φως την επανάσταση του σώματος. Οι εισηγητές

<sup>7</sup> Το Butoh γεννήθηκε στην Ιαπωνία τη δεκαετία του '60, στην εποχή του Underground και των Happenings. Ήταν μια πρόκληση ενάντια στο σύγχρονο ορθολογισμό που εισέβαλλε στη χώρα και που μεταφέρθηκε στο χορό με την εμφάνιση του φορμαλισμού. Οι εισηγητές του Butoh, όπως ο Tatsumi Hijikata, ο Kazuo Ono και ο Akira Kasai, εμβάθυναν στην ίδια την προέλευση - αρχή του χορού.

«Το Butoh αξιοποιεί το υποσυνείδητο σώμα αφαιρώντας το κοινωνικό σώμα και δραματοποιεί την ομορφιά της αναδυόμενης μορφής μέσω φυσικών διαδικασιών γέννησης και αποσύνθεσης. Εμπεριέχει ταυτόχρονα τη φυσικότητα και τη θεατρικότητα»: Sondra Horton Fraleigh, *Dancing Into Darkness: Butoh, Zen, and Japan*, (Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 1999), 6.

<sup>8</sup> Αφότου παρακολούθησε τη διδασκαλία του Tadashi Suzuki και του d' Isso Miura στην Ιαπωνία, έφυγε για τις πρώτες περιοδείες σε διεθνή φεστιβάλ όπως αυτό της Νάνσου και του Παλέρμου, και συναντήθηκε με τον Jerzy Grotowski και τον Eugenio Barba το 1977. Εγκαταστάθηκε στο Παρίσι και εξέλιξε την τέχνη του χορού της μέσα από την επαφή με καλλιτέχνες του χορού, του θεάτρου και της λογοτεχνίας: Philippe Leotard, Bernard Noel, Philippe Adrien, Catherine Sellers, κ.ά. Η μαγεία του χορού της, που κατοικείται από τις πολλαπλές αρχαϊκές μνήμες μας, έχει αφήσει τα ίχνη της στη Γαλλία (Theatre du Rond Point, Le Bataclan, Festival d'Avignon, MIMOS κ.ά.) και αλλού. Η μεθοδός της που βασίζεται στη δουλειά πάνω στην ενέργεια (ΚΙ) με ιαπωνική τεχνική, έχει επίσης εκτιμηθεί στις διδασκαλίες που παραδίδει στο l' ADAC ή στις σειρές μαθημάτων στο AFDAS.

του Butoh χρησιμοποίησαν αυτή τη λέξη για να επανατοποθετήσουν τον χορό σε μία άλλη βάση: να κάνει τις αρχαϊκές μνήμες του σώματος να μιλήσουν. Οι παρορμήσεις, οι μνήμες, οι επιθυμίες, το υποσυνείδητο, πλευρές που δεν βρίσκουν χώρο στη λογική αντίληψη των λέξεων, βρίσκονται κρυμμένες μέσα στο σώμα μας. Είναι στοιχεία επίσης που συναντάμε στην ευρωπαϊκή σκέψη μέσα από τα κείμενα του Antonin Artaud, ο οποίος υποστήριξε ότι δεν μπορεί να υπάρχει ολοκληρωμένο θέατρο που να μη λαβαίνει υπόψη του αυτές τις χόνδρινες μεταμορφώσεις των ιδεών και την έκφραση διανοητικών καταστάσεων που ανήκουν στο χώρο του ημι-συνειδητού. Πράγματα που οι υπομνήσεις και μόνο χειρονομιών θα εκφράζουν πάντα πολύ αποτελεσματικότερα από τις καθορισμένες, αποκρυσταλλωμένες, χαρτογραφημένες έννοιες των λέξεων.<sup>9</sup>

Κάπως έτσι ξεκίνησε το δικό μου ταξίδι και η βαθύτερη εμπλοκή μου με την ανθρώπινη φωνή και αναπνοή, που φτάνει μέχρι και σήμερα. Αυτό που έχω διαπιστώσει μέσα στα χρόνια είναι ότι το πεδίο έρευνας είναι ανεξάντλητο. Όσο εμβαθύνει κάποιος στην ανθρώπινη φωνή, τόσο συνειδητοποιεί πόσο πολύπλοκο και σύνθετο συνάμα είναι το θέμα. Όπως εύστοχα παρατηρεί ο Roland Barthes: «Η ανθρώπινη φωνή είναι, στην πραγματικότητα, αυτό που μας διαφοροποιεί από τους άλλους. Παράλληλα όμως αποτελεί μια περιοχή που διαφεύγει από κάθε επιστήμη, γιατί δεν υπάρχει επιστήμη που να εξαντλεί τη φωνή: ιστορικά, κοινωνιολογικά, αισθητικά, τεχνικά, θα υπάρχει πάντα ένα υπόλοιπο, ένα συμπλήρωμα, ένα κενό, κάτι που δεν λέγεται, το οποίο ορίζει τον εαυτό του: η φωνή».<sup>10</sup>

<sup>9</sup> Αντονέν Αρτώ, *Το θέατρο και το είδωλό του*, (Αθήνα: Δωδώνη, 1992), 122.

<sup>10</sup> Roland Barthes, *Listening-The Responsibility of Forms: Critical Essays on Music, Art, and Representation*, (New York: Hill and Wang, 1985), 279-80.



### 1.1 Το ταξίδι της φωνής από την αρχαιότητα έως σήμερα

Όταν ένα μωρό γεννιέται, το πρώτο πράγμα που συμβαίνει είναι η αναπνοή, που δίνει τη ζωή. Αμέσως μετά, σχεδόν ταυτόχρονα μαζί με την αναπνοή έρχεται το κλάμα, η φωνή ως ήχος, που σηματοδοτεί την ανάγκη για τροφή. Η πρώτη εμπειρία της φωνής του μωρού είναι σε απάντηση στην ανάγκη επιβίωσης και τροφής και είναι μία κραυγή, ένας λυγμός ή αλλιώς ένας θρήνος. Αυτό θα το αναλύσουμε και στο δεύτερο κεφάλαιο. Η εμφάνιση της ζωής συνεπώς σηματοδοτείται και επικυρώνεται με την εμφάνιση της φωνής.

Ο Αριστοτέλης στο *Περί Ψυχής* αναφέρει: «Πάντα, όμως, ο ήχος σε εντελέχεια παράγεται από ένα πράγμα σε σχέση με κάποιο άλλο και μέσα σε κάποιο άλλο. Γιατί, αυτό που παράγει τον ήχο είναι ένα χτύπημα... Το χτύπημα, όμως, δεν προκαλείται χωρίς κίνηση στο χώρο. Ενώ, όπως είπαμε, ο ήχος δεν είναι το χτύπημα οποιωνδήποτε πραγμάτων... Υπεύθυνος για τον ήχο, όμως, δεν είναι ο αέρας, ούτε το νερό, αλλά, πρέπει στερεά σώματα να χτυπήσουν μεταξύ τους και με τον αέρα. Κι αυτό συμβαίνει όταν, ο αέρας, μετά το χτύπημα, μένει στη θέση του και δε διασκορπίζεται... Όργανο, τώρα, για την αναπνοή, είναι ο λάρυγγας. Κι εκείνο για το οποίο υπάρχει το μέρος αυτό, είναι ο πνεύμονας. γιατί, σε αυτό το όργανο, τα χερσαία ζώα έχουν περισσότερη θερμότητα από τα άλλα. Την αναπνοή τη χρειάζεται πρώτη και η περιοχή γύρω από την καρδιά. Γι' αυτό είναι ανάγκη, ο αέρας να μπαίνει στο εσωτερικό του ζώου που αναπνέει. Επομένως, φωνή είναι το χτύπημα του αέρα που αναπνέουμε πάνω στη λεγόμενη τραχεία αρτηρία. χτύπημα που προκαλεί η ψυχή, που βρίσκεται μέσα σε αυτά τα όργανα του σώματος.»<sup>11</sup>

Από τα παραπάνω θα εστιάσω περισσότερο σε τέσσερις λέξεις που σχετίζονται με τη φωνή: 1. Την κίνηση 2. Την αναπνοή 3. Την ψυχή. 4. Το σώμα. Πολύ συνοπτικά εδώ ο Αριστοτέλης μας υποδεικνύει σε τι θα πρέπει να εστιάσει κάποιος που ενδεχομένως θέλει να ασχοληθεί με τη φωνή. Θέτει ένα θεωρητικό πλαίσιο και ονοματίζει τις συνιστάμενες που συνθέτουν και επηρεάζουν τον παραγόμενο ήχο.

Επίσης ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι είναι, ουσιαστικά, θέμα σωστής διαχείρισης της φωνής, ώστε να μπορέσουμε να εκφράσουμε τα διάφορα συναισθήματα. Αρχικά αναφέρει την ένταση και την καθαρότητα του λόγου. Στη συνέχεια τη χρήση υψηλής, χαμηλής ή ενδιάμεσης τονικότητας και τέλος τον συνδυασμό των διαφόρων ρυθμών

<sup>11</sup> Αριστοτέλης, *Περί Ψυχής*, (Θεσσαλονίκη: Ζήτρος, 2003), 185-95.

που ταιριάζουν την εκάστοτε φορά. Αυτά είναι τα τρία πράγματα –η ένταση του ήχου, η διαμόρφωση της τονικότητας και ο ρυθμός– που θα πρέπει να έχει κατά νου αυτός που μιλά.<sup>12</sup>

Ο Antonin Artaud θεωρούσε ότι το θέατρο δεν είναι ψυχολογικό αλλά καθαρά πλαστικό και σωματικό. Αναφέρει συγκεκριμένα ότι ο ηθοποιός, μέσω του ελέγχου της αναπνοής, θα πρέπει να είναι σε θέση να τοποθετήσει την αναπνοή του σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος του, προκειμένου να προκαλέσει ψυχοφυσιολογικές δονήσεις, αυξάνοντας την εσωτερική πυκνότητα και τον όγκο του αισθήματός του. Αυτές οι συναισθηματικές καταστάσεις έχουν οργανική βάση και εντοπίζονται στο σώμα του ηθοποιού. Ως εκ τούτου, για κάθε συναίσθημα, κάθε ψυχική δράση, κάθε άλμα του ανθρώπινου συναισθήματος υπάρχει μια αντίστοιχη αναπνοή που είναι κατάλληλη για αυτό. Η δουλειά του ηθοποιού είναι να αναπτύξει ένα συναισθηματικό μυϊκό σύστημα που αντιστοιχεί στους φυσικούς εντοπισμούς των συναισθημάτων, δηλαδή, ο ηθοποιός πρέπει να καλλιεργήσει το συναίσθημα στο σώμα με την εκπαίδευση της αναπνοής. Μόλις εκπαιδευτεί, μέσω της αναπνοής ο ηθοποιός διαμορφώνει το χαρακτήρα του ρόλου του.<sup>13</sup>

Για τον Artaud οι ήχοι, οι θόρυβοι, οι φωνές διαλέγονται αρχικά για την ιδιότητα τους να προκαλούν δονήσεις και ύστερα για αυτό που αντιπροσωπεύουν. Ζητούμενο ήταν η επανασύνδεση των λέξεων με τις φυσικές εκείνες κινήσεις που προκάλεσαν τη γέννηση των λέξεων. Αυτό μπορεί να συμβεί αν ακούσουμε τις λέξεις σαν ήχους, αντί να τις πάρουμε μονάχα γι' αυτό που αντιπροσωπεύουν γραμμικά, φτάνει να τις δούμε σαν κινήσεις. Μέσα από την αναπνοή ο ηθοποιός μπορεί να εισδύσει σ' ένα συναίσθημα που ο ίδιος δεν κατέχει, φτάνει να έχει συνδυάσει με ακρίβεια τα συστατικά της.<sup>14</sup> Ο Artaud δεν ήταν ποτέ σε θέση να αναπτύξει μια αντίστοιχη ψυχοφυσιολογική τεχνική. Πιο κοντά στο όραμα του για ένα «συναισθηματικό μυϊκό σύστημα» που ελέγχεται μέσω του χειρισμού της αναπνοής είναι το Κατακάλι, όπου ο ηθοποιός-χορευτής φοράει κυριολεκτικά τις συναισθηματικές καταστάσεις στο σώμα του και μαθαίνει τον έλεγχο μέσω του φανερού χειρισμού της αναπνοής του.<sup>15</sup>

<sup>12</sup> Toby Cole, Helen Krich Chinoy, *Actors on Acting*, (New York: Three Rivers Press-Crown Publishers, 1970 [1949]), 12.

<sup>13</sup> Οπ.π., 235-39.

<sup>14</sup> Αρτώ, *Το θέατρο και το είδωλό του*, 93, 134, 152.

<sup>15</sup> Phillip B. Zarrilli, *Acting (Re)considered*, (London and New York: Routledge, 2002), 192-94.

Το θέατρο του πολωνού σκηνοθέτη Jerzy Grotowski πλησιάζει περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο το ιδεώδες του Artaud.<sup>16</sup> Η σπουδαιότερη βασική αρχή του Grotowski ήταν το σώμα και η φωνή. Υποστήριζε ότι ο θεατής θα πρέπει να περιβάλλεται απ' όλες τις κατευθύνσεις από τη φωνή του ηθοποιού, ο οποίος θα είναι σε θέση να παράγει ήχους και ηχητικές αποχρώσεις. Ο ήχος πρέπει να ενισχύεται από τα ηχεία του σώματος και αυτό συνδέεται άρρηκτα με τη σωστή αναπνοή. Όταν ξεκινούσε να δουλεύει με έναν ηθοποιό, η πρώτη ερώτηση που υπέβαλλε στον εαυτό του ήταν η εξής: «Μήπως αυτός ο ηθοποιός έχει τίποτα δυσκολίες με την ανάσα του; Αναπνέει καλά; Έχει αρκετό αέρα για να μιλήσει;».<sup>17</sup>

Δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τη σύνδεση σώματος και πνεύματος, και πώς δουλεύοντας το σώμα διενεργείται παράλληλα και πνευματική εργασία, γιατί πρόκειται για συγκοινωνούντα δοχεία.

Όπως εξηγεί και ο David Edward Shaner, κανείς δεν μπορεί ποτέ να βιώσει ένα ανεξάρτητο μυαλό ή ένα ανεξάρτητο σώμα. Αυτή η σχέση μπορεί να περιγράψει ως "πολική" και όχι "διπλή" επειδή το μυαλό και το σώμα απαιτούν το ένα το άλλο ως απαραίτητη προϋπόθεση για να είναι αυτό που είναι. Η μεταξύ τους σχέση είναι συμβιωτική.<sup>18</sup>

Ο Ιταλός μουσικός, τραγουδιστής και συνθέτης Demetrios Stratos είχε ασχοληθεί με την έρευνα πάνω στη φωνή, με σπουδές στην εθνομουσικολογία. Η φωνή του υπήρξε αντικείμενο μελέτης και έρευνας, καθώς οι φωνητικές του δυνατότητες ξεπερνούσαν τα συνηθισμένα ανθρώπινα όρια. Επεσήμανε τη σχέση γλώσσας και ψυχής, μέσω των ήχων που παρήγαγαν οι ίδιες οι φωνητικές του χορδές, και τις οποίες ο ίδιος θεωρούσε ένα κανονικό μουσικό όργανο. Θεωρούσε τη φωνή εργαλείο ψυχολογικής και πολιτικής απελευθέρωσης του ανθρώπου. Υποστήριζε ότι: «Η ανθρώπινη φωνή στη σημερινή μουσική αποτελεί ένα κανάλι μετάδοσης που δεν μεταδίδει τίποτα. Η δυτική φωνητική υπερτροφία έχει καταστήσει τον τραγουδιστή σχεδόν αναίσθητο στις ποικίλες εκφάνσεις της φωνητικής, απομονώνοντας τον στους φραγμούς προαποφασισμένων γλωσσικών μορφών. Αν μία νέα φωνητική ανακαλυφθεί πρέπει να βιωθεί από το σύνολο και όχι μεμονωμένα. Πρόκειται για μια προσπάθεια απελευθέρωσης από την κατάσταση ακροατή και θεατή την οποία ο υπάρχων πολιτισμός και πολιτική έχουν

<sup>16</sup> Peter Brook, *Ο Άδειος Χώρος*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2016), 92.

<sup>17</sup> Γιέρζι Γκροτόφσκι, *Για ένα φτωχό θέατρο*, (Αθήνα: Κοροντζή, 2010), 122, 193.

<sup>18</sup> Zarrilli, *Acting (Re)considered*, 190.

εγκαθιδρύσει. Μία κατάσταση η οποία δεν πρέπει να εκλαμβάνεται ως απλή παθητική ακρόαση αλλά ως ένα παιχνίδι στο οποίο η ζωή βρίσκεται σε κίνδυνο». <sup>19</sup>

Σκοπός του Demetrios Stratos δεν ήταν μια ωραιοποιημένη φωνή αλλά το πώς τα άτομα και οι κοινωνικές ομάδες θα βρουν τη δική τους φωνή, θέτοντας τη βάση τόσο για προσωπική, όσο και για συλλογική απελευθέρωση του ανθρώπου. Αυτό έχει άμεση σχέση με την εκπαίδευση του ηθοποιού, καθώς όλες οι μέθοδοι και οι πρακτικές που έχουν αναπτυχθεί κατά καιρούς στοχεύουν στο άνοιγμα και την απελευθέρωση του εκπαιδευόμενου, ώστε να δημιουργηθεί ο χώρος να ανθίσει η καλλιτεχνική δημιουργία. Βασική προϋπόθεση για να συμβεί κάτι τέτοιο είναι η δημιουργία ενός περιβάλλοντος εμπιστοσύνης, αγάπης και σεβασμού.

Αντίστοιχα η πολωνική θεατρική ομάδα Gardzienice χρησιμοποίησε εκτενώς φωνητικές και σωματικές ασκήσεις, ως μέθοδο εκπαίδευσης. Ο σκηνοθέτης της ομάδας Wlodzimierz Staniewski αναφέρει: «Η εκπαίδευση μαζί μας είναι ένα ανοικτό θέμα· δεν υπάρχει μέθοδος με την έννοια του εφαρμοζόμενου κανονιστικού συστήματος. Δεν αποδίδω συστηματικές κατηγορίες στη διαδικασία εργασίας μας, αλλά χρησιμοποιούμε ορισμένα σύνολα ασκήσεων. Η εκπαίδευση, όπως την αντιλαμβάνομαι, είναι απαραίτητα μια αμοιβαιότητα δύο ζωντανών παρουσιών. Μοιράζεται ενέργεια, ζεστασιά. Σαν να παλεύεις με την αγάπη.» <sup>20</sup>

Η ενσυναίσθηση μεταξύ φωνής και σώματος εξαρτάται από την αναπνοή, καθώς η αναπνοή επιτρέπει την κίνηση. Η αναπνοή είναι επομένως το κλειδί του ερμηνευτή, ενθαρρύνοντας τη συναισθηματική εξερεύνηση, την ανταπόκριση ή την ουδετερότητα, επιτρέποντας την άσκηση ή την ηρεμία. <sup>21</sup>

Παρόμοια αναφορά κάνει και η Andrea Olsen, αναφέροντας πως η φωνή είναι η αναπνοή που ηχεί. Είναι η δόνηση μόνο των φωνητικών χορδών, χωρίς να απαιτείται άλλη ένταση. Οι ώμοι, οι γοφοί, η κοιλιά, οι αστράγαλοι, τα πόδια, το πρόσωπό σας, η γνάθος και τα φρύδια μπορούν να είναι χαλαρά. Η φωνή είναι ένα άγγιγμα, αγγίζουμε ο ένας τον άλλο και τον εαυτό μας με τον ήχο μας. <sup>22</sup>

<sup>19</sup> Άρης Μανουράς, «Demetrio Stratos-Ευστράτιος Δημητρίου: Η Φωνή της φωνής», <http://stratosdemetrio.blogspot.com/>, [15.5.2021].

<sup>20</sup> Paul Allain, *Gardzienice: Polish theatre in transition*, (Amsterdam: Taylor & Francis, 2005), 51.

<sup>21</sup> Οπ.π, σ. 54.

<sup>22</sup> Andrea Olsen, «Awakening grace: embodied awareness in vocal training», *Somatic Voices in Performance Research and Beyond*, επ. Christina Kapadocha (Oxon and New York: Routledge, 2021), 28-36.

Η φωνή είναι η υπογραφή μας σε ήχο και το όχημά μας για το πώς παρουσιάζουμε τις ιδέες μας και τα συναισθήματά μας. Σε συνεργασία με την αναπνοή ως τη σιωπηλή πηγή του ήχου, η σχέση μεταξύ αναπνοής και φωνητικής παρουσίας εμπλέκεται σε ένα συνεχές, καθορίζοντας την ικανότητά μας να εκφραζόμαστε.

Θα ήθελα να ολοκληρώσω αυτό το ενδεικτικό ταξίδι της φωνής με την αναφορά στην Erika Fischer-Lichte, η οποία σημειώνει ότι «Το θέατρο δεν είναι ποτέ μόνο χώρος της θέασης, όπως δηλώνει το όνομά του, αλλά και ακουστικός χώρος. Σε αυτόν ακούγονται φωνές που μιλούν ή τραγουδούν, μουσική και άλλοι ήχοι. Όσο φευγαλέος μπορεί να είναι ένας ήχος τόσο επιδρά άμεσα σε αυτόν που τον ακούει, εισβάλλει στο σώμα του και προκαλεί συχνά σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Η ηχητικότητα δημιουργεί πάντα χωρικότητα. Η φωνή εκδηλώνει και παράγει πάντα και σωματικότητα. Μέσω της φωνής προκύπτουν και τα τρία είδη υλικότητας: η σωματικότητα, η χωρικότητα και η ηχητικότητα. Η στενή σχέση σώματος και φωνής είναι πιο εμφανής στην κραυγή, στον αναστεναγμό, στο βογκητό, στο λυγμό, στο γέλιο. Η φωνή που βγάζει μια κραυγή εισβάλλει στο σώμα, αντηχεί μέσα του, απορροφάται από αυτό. Η φωνή είναι ένα υλικό που μπορεί να είναι γλώσσα χωρίς να πρέπει να γίνει σημαίνον. Μέσω αυτής εκφράζεται το σωματικό Είναι του εκφέροντος, το οποίο απευθύνεται στο σωματικό Είναι αυτού που την αντιλαμβάνεται. Με τη φωνή αυτός που την αρθρώνει αγγίζει αυτόν που την ακούει».<sup>23</sup>

Ως θέμα έρευνας η φωνή αποτελεί ανοικτό πεδίο και υπάρχουν πολλές και πολύ διαφορετικές προσεγγίσεις. Το βέβαιο είναι ότι η φωνή αποτελεί έναν περίπλοκο και πολυσύνθετο μηχανισμό. Θα ήθελα να διευκρινίσω ότι η δική μου προσπάθεια, μέσω της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας, δεν έχει σκοπό να μεταφέρει μια κοινή-αντικειμενική αντίληψη σε σχέση με τη φωνή. Φιλτράρεται αναπόφευκτα μέσω της δικής μου εμπειρίας και εμπλοκής, της δικής μου κατανόησης και των ερευνητικών μου ενδιαφερόντων. Καθώς είναι πρακτικά ανέφικτο να συμπεριλάβω όλους τους εξωτερικούς και εσωτερικούς μηχανισμούς της ανθρώπινης φωνής, εστίασα στο πώς η βιωματική μου εμπειρία και μελέτη θα μπορέσει να μεταφερθεί και σε άλλους ανθρώπους, μέσω της πρακτικής εφαρμογής και διδασκαλίας.

<sup>23</sup> Erika Fischer-Lichte, *Θέατρο και Μεταμόρφωση*, (Αθήνα: Πατάκης, 2012), 242-43, 252-53, 260-61.

## 1.2 Περιγραφή της μεθόδου της Μίρκας Γεμεντζάκη

Κάθε μέθοδος εμπρικλείει μέσα της μια φιλοσοφία-κοσμοθεωρία μέσα της. Για να εντυφίσει κανείς για παράδειγμα στη yoga, θα πρέπει να μελετήσει πέρα από τις ασκήσεις και την όλη φιλοσοφία που τη διαμόρφωσαν. Τίποτα δεν μπορεί να λειτουργήσει ξεκομμένο από το περιβάλλον που το διαμόρφωσε, αλλά σε σχέση με αυτό. Συνεπώς το να μιλήσω για τη μέθοδο της Μίρκας Γεμεντζάκη, χωρίς να αναφερθώ στην όλη φιλοσοφία της, δεν θα είχε κανένα νόημα.

Η μέθοδος της Μίρκας πάνω στην ανθρώπινή φωνή στηριζόταν στη λεπτομερή παρατήρηση της φυσιολογίας και λειτουργίας του ανθρώπινου σώματος και της αναπνοής. Θεωρούσε ότι το τελειότερο μουσικό όργανο είναι το ανθρώπινο σώμα, που με τη φωνή του-τον ήχο του μπορεί να γίνει ελεύθερο. Η πολυετής έρευνα της βασίστηκε στη σχέση μεταξύ φωνής και σώματος. Η μέθοδος της βασιζόταν σε μια σειρά από σωματικές ασκήσεις, τις οποίες τις μάθαινες με το να τις κάνεις, χωρίς πολύ θεωρητική ανάλυση. Η ίδια τις υπαγόρευε με μεγάλη ακρίβεια, πολλές φορές τις έδειχνε με το σώμα της, ήταν μια διδασκαλία από το ένα σώμα στο άλλο. Δεν πίστευε τόσο στην εγκεφαλική-θεωρητική κατανόηση των ασκήσεων, γι' αυτό δεν τις εξηγούσε πολύ, έλεγε ότι το σώμα έπρεπε να αντιληφθεί. Ένα σώμα έλεγε που ξέρει τις ασκήσεις μπορεί να διδάξει ένα άλλο σώμα. Αυτός ήταν και ο κύριος λόγος που δεν ήθελε να αφήσει καμία θεωρητική καταγραφή της μεθόδου της. Δεν θεωρούσε ότι κάποιος διαβάζοντας ένα ασκησιολόγιο θα μπορούσε να το κατανοήσει, με αποτέλεσμα να οδηγηθεί σε διάφορες παρερμηνείες. Πίστευε ότι οι συνεχιστές του έργου της θα ήταν κάποιοι μαθητές της, οι οποίοι θα μπορούσαν να διδάξουν και να εξελίσσουν τη μέθοδό της. Συνεπώς για μένα είναι πολύ σημαντική η συνέχεια αυτής της έρευνας και όχι μόνο η καταγραφή της μεθόδου της Μίρκας, αλλά τι μπορεί να είναι το μετά.

Η λέξη μέθοδος είναι σύνθετη από την πρόθεση μετά και την λέξη οδός, ορίζοντας αυτόν που ακολουθεί μετά από κάποιον μια οδό, έναν δρόμο. Σημασιολογικά είναι ένας τρόπος έρευνας, μια συστηματική αναζήτηση της γνώσης.<sup>24</sup>

Αυτό ακριβώς επιχειρώ με την παρούσα εργασία, τη συνέχεια και την εξέλιξη ενός δρόμου που ξεκίνησε με την μέθοδο της Μίρκας. Ζητούμενο είναι η συνέχεια και η μεταφορά της γνώσης από τη μία γενιά στην άλλη, γιατί έτσι τα πράγματα εξελίσσονται και δημιουργείται ένα πρόσφορο έδαφος διαλόγου και έρευνας. Στην Ελλάδα παρόλο

<sup>24</sup> Γεώργιος Δ. Μπαμπινιώτης, *Ετυμολογικό Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, (Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας, 2010), 831.

που είμαστε μία χώρα με τεράστια θεατρική ιστορία, πολλοί λίγοι άνθρωποι έχουν καταγράψει τις γνώσεις και τις εμπειρίες τους, ώστε να αφήσουν μια παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές. Αυτό που συνήθως συμβαίνει είναι η αποκτηθείσα γνώση και εμπειρία να χάνεται μαζί με τον άνθρωπο που την φέρει. Με αποτέλεσμα να μην υπάρχει μια συνέχεια στη θεατρική μας παιδεία. Αυτό συνέβη και στην περίπτωση της Μίρκας, που πολύ συνειδητά δεν άφησε πίσω της τίποτα πέρα από τους μαθητές της. Αυτά που αναφέρω, τα περισσότερα είναι από τη δική μου βιωματική εμπειρία και τις προσωπικές μου σημειώσεις. Εκτός από κάποιες δημοσιεύσεις, εκπομπές, συνεντεύξεις και αναφορές άλλων, δεν υπάρχει καμία σχετική βιβλιογραφία για τη συγκεκριμένη μέθοδο, εκτός ενός βιβλίου στα γερμανικά, το οποίο αναφέρεται στη δουλειά της Μίρκας με τις παιδικές χορωδίες. Συνεπώς πρόκειται για μια καθαρά δική μου πρόσληψη της μεθόδου της Μίρκας, καθώς οτιδήποτε άλλο θα ήταν άστοχο και παραπλανητικό. Ως εκ τούτου, το μεγαλύτερο μέρος της ανάλυσής μου βασίζεται στη δική μου συμμετοχή και παρατήρηση των εργαστηρίων, καθώς και στις μεταξύ μας συζητήσεις με τη Μίρκα. Συνάμα δεν στέκομαι μόνο στην καταγραφή της πρόσληψης, αλλά επιχειρώ να διαμορφώσω και τη δική μου μέθοδο, ως προσωπική ανάγκη για συνέχεια και εξέλιξη.

### **1.3 Η φιλοσοφία πίσω από μία μέθοδο**

Η προσωπική μας στάση απέναντι στον κόσμο, στις δυσκολίες και στα προβλήματα που ανακύπτουν, καθορίζεται από την φιλοσοφία μας, η οποία με τη σειρά της στηρίζεται στην κριτική μας σκέψη και στην πνευματική μας ελευθερία. Η στάση της Μίρκας απέναντι στον κόσμο και τα φαινόμενα του ήταν σε μεγάλο βαθμό εμπειρική και βασιζόταν κυρίως στη γνώση που κατακτιέται δια μέσου των αισθήσεων, ήταν επηρεασμένη από τον Αριστοτέλη, ο οποίος περιγράφει τον εμπειρικό κόσμο βασισμένος στην ίδια τη φύση των πραγμάτων. Η Μίρκα βασιζόταν κυρίως στη συστηματική παρατήρηση του ανθρώπου και του φυσικού κόσμου που μας περιβάλλει, ώστε μέσω της αισθητηριακής αντίληψης και του πειραματισμού να διαμορφώσει τη μεθόδό της. Η φιλοσοφία της γύρω από την ανθρώπινη φωνή και αναπνοή ήταν ενσωματωμένη στις ασκήσεις της. Θεωρούσε πως η έκφραση του ηθοποιού περνάει μέσα από τα ηχεία του σώματός του, και πως ο ηθοποιός είναι μια διαφάνεια από την οποία περνάει ο λόγος.<sup>25</sup> Αν βρούμε έλεγε, τι συναισθήματα αναδύει το κάθε ηχείο,

<sup>25</sup> Μαρία Πανούτσου, «Η Μίρκα Γεμετζάκη μιλάει με τη Μαρία Πανούτσου», *Fractal*, <https://www.fractalart.gr/mirka-gemetzaki/>, [17.5.2021].

μπορούμε να προσφέρουμε στον θεατή πρωτόγνωρες συγκινήσεις.<sup>26</sup> Τα συναισθήματα του ανθρώπου υποστήριζε, είναι ηχητικές δονήσεις μέσα στο σώμα.

Όπως αναφέρει η ίδια στο αφιέρωμα της Λένα Βουδούρη στην ΕΡΤ: «Μεγάλη βοήθεια έχω βρει για τη δουλειά σε εικόνες παζαριού, στη λαϊκή αγορά. Εκεί υπάρχει αρμονία σώματος και ψυχής, μέσα από τη φωνή, για τον απλούστατο λόγο ότι πρέπει να βγει ο επιούσιος. Ο πωλητής παίρνει ένα συγκεκριμένο ύφος για να πουλήσει το εμπόρευμα, βρίσκει μια άρια, για να μπορέσει να κάνει τον άλλο να τον προσέξει, μέσα από τόσες άλλες μελωδίες που υπάρχουν σε αυτή την αγορά. Όταν αυτός που πουλάει πεπόνια, πετάει ο ένας στον άλλο το πεπόνι εξυπηρετεί την πλάτη του και τους μύες της πλάτης του, πολύ καλύτερα απ' ότι εγώ στα σεμινάρια, που χρησιμοποιώ μια μπάλα, κοπιάροντας το, για να πετύχω το ίδιο. Οι πιο ηλικιωμένοι είναι ίσως σε καλύτερη σωματική κατάσταση από εμάς τους νέους, που μόνο για άγχος μιλάμε. Αυτό φαίνεται στις πλάτες και στους ώμους μας. Ο απλός άνθρωπος, ο άνθρωπος που δουλεύει τη γη και προσπαθεί να πουλήσει τα προϊόντα του, έχει πιο μεγάλη σχέση με το σώμα του και τον ψυχικό του κόσμο, απ' ότι εμείς με όλα τα ψυχαναλυτικά τραπέζια. Το κακό με το σώμα μας άρχισε τον 19<sup>ο</sup> αιώνα, απομονώνοντας τον άνθρωπο από το μυαλό του. Ο 19<sup>ος</sup> αιώνας κατέστρεψε πρώτα το γυναικείο σώμα, κόβοντας το με τη λεκάνη του, με τους σφιγμένους κορσέδες οι γυναίκες λιποθυμούσαν από το σφίξιμο. Οι άνδρες αξιωματικοί με τους στημένους θώρακες, τους σκληρούς ώμους ως ένδειξη ανδρισμού. Έτσι άρχισε το σώμα να χάνει την ικανότητά του να συνδέεται με τα ηχεία του, μέσω της αναπνοής».<sup>27</sup>

Το σώμα του ηθοποιού τόνιζε πως θα πρέπει να είναι μαλακό και οι εξωτερικοί μύες καθόλου σφιγμένοι. Αυτό που δούλευε με τις ασκήσεις της ήταν οι εσωτερικοί μύες και συνήθως κάθε άσκηση συνοδευόταν και από έναν ήχο. Το ζητούμενο ήταν να αρχίσει το σώμα να συνειδητοποιεί που ηχεί κάθε ήχος, ποιο ηχείο ενεργοποιείται κάθε φορά, όχι θεωρητικά και λογικά, αλλά εμπειρικά.

Η ανθρώπινη φωνή περιέχει δυνάμεις που πολύ σπάνια απελευθερώνονται. Είναι αυτές που ξαφνιάζουν τις δικές μας συνηθισμένες, καθημερινές κλίμακες. Στον έρωτα, στη γέννα, στη μεγάλη στεναχώρια, στη νοσταλγία. Ο ήχος είναι κραδασμός και οι θεατές, ως ηχεία, δονούνται με τον ίδιο τρόπο. Το σύστημα της στηρίζονταν στην απόλυτη χαλάρωση ή αλλιώς την σωστή ένταση καθώς έλεγε του ανθρώπινου σώματος, για να

<sup>26</sup> Παύλος Κάγιος, «Οι Πέρσες στο πρωτότυπο» *ΤΑ ΝΕΑ*, Πολιτισμός, (Αθήνα: 26/5/1988).

<sup>27</sup> Λένα Βουδούρη, «Γυναικεία Πορträιτα», *ΕΡΤ*, 1985.



βγει η τεράστια δύναμη που κρύβει μέσα του ο άνθρωπος. Όταν η αναπνοή και κατ' επέκταση η φωνή του ανθρώπου απελευθερωθεί από το σφίξιμο γίνεται το τελειότερο μουσικό όργανο. Και έτσι ανακαλύπτονται καινούργιες σχέσεις ηθοποιού λόγου-σώματος-έκφρασης. Η φωνή μπορεί να μπλοκαριστεί και να παραμορφωθεί από την σωματική ένταση, που οφείλεται σε συναισθηματικά-διανοητικά-ακουστικά και ψυχολογικά μπλοκαρίσματα. Μόλις αφαιρεθούν όλα αυτά τα εμπόδια, η φωνή είναι σε θέση να επικοινωνήσει το πλήρες φάσμα των ανθρώπινων συναισθημάτων και όλες τις αποχρώσεις της σκέψης.<sup>28</sup>

Οι ασκήσεις γίνονταν κάθε φορά με την ίδια σειρά και ενώ φαινόταν απλές, η δυσκολία έγκειτο στη ακριβή εκτέλεση τους. Κατά την γνώμη μου, επειδή με την αναπνοή άλλαζε και ο τρόπος σκέψης, αυτό που χρειαζόταν ήταν αρκετός χρόνος και καθόλου βιασύνη για κάποιο άμεσο αποτέλεσμα. Κάθε σώμα έχει το δικό του χρόνο για να αντιληφθεί την αλλαγή που σταδιακά συμβαίνει. Ήταν σύνηθες κάποιος να αναμένει σύντομα ένα αποτέλεσμα, κάτι το οποίο περισσότερο εμπόδιζε, παρά διευκόλυνε την εξέλιξη του. Προσωπικά που πήρε σχεδόν ένα χρόνο για να αντιληφθεί το σώμα μου κάποια αλλαγή, πιο συγκεκριμένα για να συμβεί η αλλαγή αβίαστα.

Ένα βιβλίο που ήταν από τα πρώτα που μου ανέφερε η Μίρκα ήταν το «Zen και η τέχνη της τοξοβολίας» του Eugen Herrigel, σε ένα σημείο αναφέρει: «Η αληθινή τέχνη αναφώνησε τότε ο Διδάσκαλος δεν έχει σκοπιμότητα ούτε πρόθεση! Όσο πιο πεισματικά επιμένετε στο να θέλετε να μάθετε την τοξοβολία για να πετυχαίνετε πιο σίγουρα το στόχο τόσο λιγότερο θα το κατορθώνετε, τόσο πιο πολύ θα απομακρύνεται ο στόχος από σας. Αυτό που σας δημιουργεί εμπόδια είναι το ότι έχετε μια εξαιρετικά επίμονη θέληση. Νομίζετε πως ο,τι δεν κάνετε, δεν συμβαίνει». Πρέπει να μάθετε να περιμένετε σωστά. Με το να αποδεσμευτείτε από τον εαυτό σας, με το να αφήσετε πίσω σας ό,τι έχετε κι ο,τι είσαστε, ώστε να μη μένει πιά τίποτα από σας εκτός από τη χωρίς πρόθεση ένταση. Περιμένετε μέχρι να έρθει ή στιγμή!»<sup>29</sup>

Στέκομαι σε αυτό το απόσπασμα γιατί θεωρώ ότι είναι αντιπροσωπευτικό σε αυτό που μου έλεγε κατά καιρούς και η Μίρκα και η ίδια πρέσβευε: «Μην ανυπομονείς και μην πιέζεις τον εαυτό σου για ένα άμεσο αποτέλεσμα, μάθε να περιμένεις να συμβούν τα

<sup>28</sup> Kristin Linklater, *Freeing the Natural Voice*, (Hollywood: Drama Publishers, 2006), 2.

<sup>29</sup> Ουγκεν Χέρριγκελ, *Zen και η τέχνη της τοξοβολίας*, (Αθήνα: Πύρινος Κόσμος, 1979), 35.

πράγματα, εσύ αυτό που έχεις να κάνεις είναι τις ασκήσεις και να αποδέχεσαι αυτό που συμβαίνει. Τα υπόλοιπα θα συμβούν στην ώρα τους και όταν θα είσαι έτοιμη».<sup>30</sup>

Η μέθοδος διδασκαλίας είναι κάτι που παίρνει ένα τεράστιο ποσό χρόνου και υπομονής. Το άτομο που μαθαίνει αναπόφευκτα θα συναντήσει στιγμές αποτυχίας, όμως αυτές οι αποτυχίες είναι ζωτικής σημασίας και απαραίτητες.<sup>31</sup>

Στην ελληνική γλώσσα έλεγε υπάρχει η ίδια λέξη για το πνεύμα και για τον πνεύμονα, υποδηλώνοντας την αδιαίρετη ενότητα σώματος, σκέψης, ψυχής και αναπνοής. Η Μίρκα πολύ συχνά αναφερόταν στο τρίπτυχο : Νους, φρένες και θυμός και τη σχέση τους με την αναπνοή και τη φωνή. Η λέξη «φρηνη» είναι ο νους, τα μυαλά και έχει πλούσιο σημασιολογικό πεδίο. Μελετητές τού Ομήρου εικάζουν ότι πρόκειται για το διάφραγμα. Ο θυμός αποτελούσε βασική ομηρική λέξη, η οποία δήλωνε την καρδιά ως έδρα των συναισθημάτων, αλλά και τον ίδιο τον άνθρωπο με τις σκέψεις και τις διαθέσεις του (π.χ. επιθυμία, τόλμη, θάρρος).<sup>32</sup>

Ανάλογη αναφορά γίνεται και στο λεξικό των Liddell & Scott, όπου αναφέρει ότι Φρήν-φρένες είναι το διάφραγμα· το διάφραγμα ή ο μυς που χωρίζει την καρδιά και τους πνεύμονες, από το πάνω μέρος της κοιλιάς. 1. φρήν ή φρένες, τα μέρη της καρδιάς, το στήθος, 2. καρδιά, ως έδρα των παθών. 3. καρδιά ή μυαλό, ως έδρα της σκέψης, το νου τους, θέληση, διάθεση.<sup>33</sup>

<sup>30</sup> Προσωπικές σημειώσεις από τα εργαστήρια, (Αθήνα: 2008).

<sup>31</sup> Thomas Richards, *At work with Grotowski on Physical Actions*, (London and New York: Routledge, 1995), 3.

<sup>32</sup> Θα μπορούσε να λεχθεί ότι η λέξη «φρηνη» σημαίνει το «πνεύμα» (ως προϊόν τής σκέψεως και τής νόησης), την «καρδιά» (ως έδρα των κινήτρων και των παθών), καθώς επίσης τη «βούληση» και τη «θέληση». Ισχυρές είναι επίσης οι απόψεις ότι σήμαινε «περικάρδιο», «πνεύμονες» ή γενικότερα «ομάδα εσωτερικών οργάνων τού άνω μέρους τού σώματος». Ο θυμός ως έννοια υπάρχει ήδη από την ομηρική εποχή: «καρδιά» (ως έδρα των κινήτρων και των παθών), «πνεύμα» (ως έδρα τής σκέψης), «βούληση, θέληση». Συχνά στα έπη η λέξη θυμός χρησιμοποιείται ως συνώνυμη των φρήν (φρένες), μένος, ψυχή και κραδίη (καρδιά). Ο νους ήδη από την Αρχαιότητα συνδύαζε τις σημασίες: «αντίληψη, κατανόηση, κρίση» ,«διάνοια, μυαλό», χρησιμοποιείται επίσης με τη σημασία «διάθεση, αίσθημα», αλλά κυρίως δηλώνοντας τη «σκέψη» ή τον «σκοπό». Το πνεύμα προέρχεται ετυμολογικά από το ρήμα πνέω. Ως εκ τούτου, η αρχική της σημασία ήταν «πνοή, αέρας, φύσημα». Η άυλη υπόσταση τού πνεύματος, με την έννοια ότι ο αέρας, η πνοή δεν είναι ορατά και απτά, δεν είναι δηλ. όπως τα κοινά υλικά πράγματα που βλέπουμε και πιάνουμε, οδήγησε στο να χρησιμοποιηθεί ως αντίθετο τής ύλης, στο πλαίσιο μιας διάκρισης που ταύτιζε την υλική υπόσταση τού ανθρώπου με το σώμα και τις σωματικές λειτουργίες του, ενώ τις διανοητικές με το πνεύμα. Το σχήμα αυτό απέκτησε τριμερή δομή με την προσθήκη τής ψυχής, που θεωρήθηκε η άφθαρτη άυλη υπόσταση η οποία σχετίζεται με τα συναισθήματα. Γεώργιος Δ. Μπαμπινιώτης, *Ετυμολογικό Λεξικό τής Νέας Ελληνικής Γλώσσας*, (Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας, 2010), 572, 930, 1123-24, 1560.

<sup>33</sup> Liddell Henry George & Scott Robert, *A Greek-English Lexicon*, (Oxford: Oxford University Press, 1996), 1954.

Από τα παραπάνω υποδηλώνεται η σχέση και η αλληλεπίδραση της αναπνοής τόσο με τις νοητικές όσο και με τις συναισθηματικές-βουλητικές ανθρώπινες λειτουργίες. Το κλειδί συντονισμού και των τριών (νους, φρένες και θυμός) είναι η αναπνοή, η οποία τα συντονίζει και τα εναρμονίζει. Πνεύμα-σώμα-συναίσθημα και αναπνοή συνθέτουν μια αναπόσπαστη ενότητα. Η Μίρκα συνήθιζε να αναφέρει ότι η σκέψη είναι αναπνοή και πως σκεφτόμαστε όπως αναπνέουμε. Είμαστε ο μόνος λαός, έλεγε, που έχει την ίδια λέξη για το πνεύμα και για τον πνεύμονα.

Η αναφορά στο σώμα εμπεριέχει και την ψυχή. Ο διαχωρισμός της ύλης από το πνεύμα, θεωρώντας ότι πρόκειται για αντίθετα στοιχεία που παλεύουν κι αντιμάχονται το ένα το άλλο, αποτελεί άρνηση της ενότητας της ύπαρξης μας και της αλληλεπίδρασης που έχουν μεταξύ τους τα όσα στοιχεία μας απαρτίζουν.

Αντίστοιχες αναφορές κάνει και ο Eugenio Barba, σημειώνοντας πως πριν θεωρηθεί ως υπόσταση καθαρά πνευματική, πριν γίνει πλατωνική και καθολική, η ψυχή ήταν άνεμος, συνεχής ροή που δραστηριοποιούσε την κίνηση και τη ζωή των ζώων και των ανθρώπων. Όχι μόνο στον ελληνικό, αλλά και σε πολλούς άλλους πολιτισμούς, το σώμα παρομοιάζεται με ένα μουσικό όργανο κρουστό: η ψυχή είναι ο κτύπος, η δόνηση, ο ρυθμός. Η ενέργεια ορίζεται στο Μπαλί ως bayu (άνεμος, ανάσα). Στην Ιαπωνία ως ki-ai (πνεύμα, πνοή), υποδηλώντας την πλήρη αρμονία πνεύματος και σώματος (ai), ενώ το πνεύμα νοείται και ως πνοή-αναπνοή. Στη θεατρική ανθρωπολογία ως animus (άνεμος, πνοή).<sup>34</sup>

Ο θυμοειδής αδένας είναι το κέντρο όλων το συναισθημάτων μας και αντιπροσωπεύει τον συναισθηματικό κόσμο του ανθρώπου. Η τεχνική που ακολουθούσε για τα μοιρολόγια (η ίδια ήταν και για τα νανουρίσματα) στηρίζονταν στην ενεργοποίηση του θυμού, το κέντρο όλων των συναισθημάτων, με επαναλαμβανόμενα χτυπήματα αυτού του σημείου στο κέντρο του στήθους. Όπως η ίδια αναφέρει: «Το συναίσθημα, το μοιρολόι βγαίνουν όλα από το άνοιγμα του στέρνου. Μόνο ένας τόνος, ένα ο, και από αυτό το ο, με την ρυθμική κίνηση του στέρνου βγαίνει το νανούρισμα της μάνας».<sup>35</sup>

Σε όλη την προ-Σωκρατική σκέψη η ψυχή ήταν αναπόσπαστη με το σώμα. Το σώμα και η ψυχή δεν είχαν ακόμη χωριστεί. Η ψυχή θεωρούσαν ότι κατοικούσε στο αναπνευστικό σύστημα, στον εγκέφαλο, στον θυμοειδή αδένα, στα φρενικά νεύρα που τα συνέδεαν όλα. Η επαφή κρατήθηκε ανοιχτή μεταξύ του μυαλού, του εγκεφάλου και

<sup>34</sup> Μπάρμπα, Σαβαρέζε, *Η Μυστική Τέχνη Του Ηθοποιού*, 106-7.

<sup>35</sup> Λένα Βουδούρη, «Γυναικεία Πορτραίτα», *EPT*, 1985.

του θυμοειδή αδένα μέσω της αναπνοής και της φωνής. Η φωνή ήταν ζωτικής σημασίας στην ψυχή. Έθετε το σώμα σε δόνηση και ήταν, όπως και η μουσική για τους Πυθαγόρειους, σημαντικό, διότι καθαρίζει την ψυχή-σώμα, ακριβώς όπως το νερό καθαρίζει το δέρμα.<sup>36</sup>

Ο Θάνος Βόβολης, αναφερόμενος στη συνεργασία του με τη Μίρκα Γεμεντζάκη, σημειώνει: «Μπορούμε να δούμε το σώμα ως θάλαμο αντήχησης για τη φωνή, και ως μέσο για την ηχητική έκφραση των συναισθημάτων μας. Ο ήχος είναι δόνηση στο σώμα. Θαμμένα συναισθήματα που κατοικούν στο σώμα μπορεί να ανακαλεστούν από τη φωνή που δονείται και αντηχεί, στους χώρους στους οποίους τα συναισθήματα είναι κρυμμένα, αλλά πρώτα πρέπει να δημιουργηθούν οι συνθήκες που θα επιτρέψουν στο σώμα να δονηθεί. Στη συνέχεια, το σώμα μπορεί να ενεργεί σαν ένα μουσικό όργανο, στο οποίο διαφορετικά σημεία αντήχησης αντιστοιχούν σε διαφορετικά συναισθήματα. Τα συναισθήματα δεν παράγονται από πνευματική ανάλυση ή ψυχολογική χειραγώγηση, αλλά από φυσιολογικές, φυσικές πραγματικότητες. Ο ηθοποιός μπορεί να υιοθετήσει ορισμένες φυσικές στάσεις, σωματικές μορφές που θα οδηγήσουν τη φωνή να αντηχήσει σε αυτούς τους χώρους. Γνωρίζοντας ακριβώς πού στο σώμα ο ηθοποιός θα πρέπει να κατευθύνει τη φωνή του, μπορεί να αλλάξει την κατάστασή του σε λίγα δευτερόλεπτα. Κάποιος πρέπει να ελευθερώσει όλους αυτούς τους σωματικούς χώρους, και να είναι έτοιμος για το κείμενο και για τις δυνάμεις που το σώμα μπορεί να επιφέρει. Όπως ένα δοχείο, το σώμα γεμίζει με το δραματικό κείμενο. Το κείμενο γεμίζει τους χώρους της αντήχησης και η θεατρική μεταμόρφωση είναι γεγονός. Η φωνή και το σώμα γίνονται ένα όργανο για τον ηθοποιό. Η ανθρώπινη φωνή διαθέτει δυνάμεις που σπάνια απελευθερώνονται. Όταν ο ηθοποιός υιοθετήσει την κατάλληλη σωματική μορφή που απαιτείται για την παραγωγή τέτοιων κραυγών, γίνεται θάλαμος αντήχησης για αυτούς τους αρχέγονους, αρχετυπικούς, χιλιάδων ετών ήχους που έχουν κοινές εκφράσεις σε πολλούς πολιτισμούς. Οι κραυγές είναι ένα μονοπάτι προς το κενό και τη μεταμόρφωση στην οποία ο ηθοποιός εκφράζει ωμά αρχετυπικά συναισθήματα. Μπορεί να αλλάξει ακαριαία και εύκολα, να ξεπεράσει εσωτερικά εμπόδια και να διαλύσει τα μπλοκαρίσματα. Μπορεί να εκφράσει χαρά, θλίψη, φόβο, οργή, και να

---

<sup>36</sup> Thanos Vovolis, *Prosopon-The acoustical mask in Greek Tragedy and in Contemporary Theatre*, (Stockholm: Dramatiska institutet, 2009), 44-7

δημιουργήσει τέτοια συναισθήματα στο ακροατήριο, καθώς αντηχεί και το κοινό μαζί με τον/την ηθοποιό». <sup>37</sup>

Θεωρώ την παραπάνω περιγραφή πολύ καίρια, καθώς ενσταλάζει την όλη φιλοσοφία της Μίρκας σχετικά με την ανθρώπινη φωνή και αναπνοή, η οποία συνιστά ξεκάθαρα και μια μέθοδο υποκριτικής.

«Ο επισκέπτης νόμιζε ότι υπήρχαν στην αίθουσα κάποια όργανα ή κάποια ηχεία, αλλά δεν ήταν τίποτα από αυτό. Η μουσική προερχόταν από τα σώματα των ηθοποιών κι ας έδειχναν τα στόματά τους περίπου ακίνητα ...». <sup>38</sup> Η διαπίστωση αυτή επιβεβαιώνεται και στην *Ορέστεια* της Schaubühne (1980) <sup>39</sup>, σε σκηνοθεσία Peter Stein, η Μίρκα εργάστηκε στους Χορούς και τη μουσική της παράστασης. Η Erika Fischer-Lichte στο βιβλίο της *Θέατρο και Μεταμόρφωση* αναφέρει συγκεκριμένα ότι: «Ο Peter Stein είχε σχεδόν διαμορφώσει έναν σχεδόν σκοτεινό χώρο των δύο πρώτων μερών ως ακουστικό χώρο. Στο σκοτάδι ακούγονταν ανθρώπινες φωνές. Άρθρωναν περιέργους φθόγγους που δεν αναγνωρίζονταν απαραίτητα ως κάποια γλώσσα. Οι γέροντες του Χορού π.χ. έβγαζαν με κλειστά χείλια ένα ανησυχητικό γουργουρητό που σταδιακά γινόταν ένα πολύβουο σφύριγμα. Ή ακουγόταν ο ολολυγμός, ένας ήχος παραγόμενος από τη γλώσσα που πλατάγιζε και από το λαρύγγι, ως κραυγή, ως τραγούδι, ως ίσο, μισό σαν ήχος γρύλου, μισό σαν σφύριγμα πουλιού. Κυρίως όμως οι φωνές άρθρωναν γλωσσικούς φθόγγους. Ένας γέροντας μουρμούριζε μια πρόταση, οι άλλοι απλωμένοι στον χώρο, την επαναλάμβαναν σε άλλο τόνο και με άλλη ταχύτητα, υπογραμμίζοντας τις διαφορές των διαφόρων φωνών που ακούγονταν η μια μετά την άλλη. Από διαφορετικές μεριές έφταναν στα αυτιά των θεατών οι προτάσεις που έλεγε ο Χορός με διαφορετικές φωνές και διαφορετικό επιτονισμό. Μετά ακούγονταν από κάπου μια ελληνική λέξη συμπληρώνοντας τον ήχο των γερμανικών φθόγγων με τον ήχο μιας ξένης γλώσσας. Προβαλλόταν η ιδιαίτερη υλικότητα των φωνών που άρθρωναν τους φθόγγους, οι ιδιαίτεροι ήχοι γλώσσας και φωνής δεν ακούγονταν μαζί, αλλά έχτιζαν μεταξύ τους μια σχέση γεμάτη ένταση». <sup>40</sup>

Η μέθοδος της Μίρκας Γεμεντζάκη όπως και η ίδια συνήθιζε να τονίζει δεν προορίζεται μόνο για ηθοποιούς, αλλά και: «για δασκάλους που χάνουν τη φωνή τους από τα

<sup>37</sup> Οπ.π., 44-47.

<sup>38</sup> Μαρία Πανούτσου, «Η Μίρκα Γεμετζάκη μιλάει με τη Μαρία Πανούτσου», *Fractal*, <https://www.fractalart.gr/mirka-gemetzaki/>, [1.3.2021].

<sup>39</sup> Περισκόπιο, «Επεισόδιο:078 Η πρόβα της Ορέστειας - θίασος Σαουμπίνε Δ. Βερολίνου- 0000100423, *EPT Αρχείο*, θέατρο Πέτρας, Αθήνα:1985, <https://archive.ert.gr/100423/>, [30.5.2021].

<sup>40</sup> Lichte, *Θέατρο και Μεταμόρφωση*, 258.

ουρλιαχτά μέσα σε μια τάξη, για τραυλά παιδιά, για αρρώστους που παθαίνουν άσθμα και αλλεργίες, για κωφάλαλα παιδιά». <sup>41</sup>

Στο σημείο αυτό, είναι αναγκαίο να αναφερθεί η δυσκολία προσέγγισης και αποτύπωσης της φιλοσοφίας ενός ανθρώπου, που έχει διαμορφωθεί μέσα στα χρόνια. Σαφώς υπάρχουν πτυχές που δεν φωτίζονται, πράγματα που δεν γνωρίζεις, ενώ ότι αναφέρεται περνάει από το προσωπικό φιλτράρισμα και έχει να κάνει με την υποκειμενικότητα της πρόσληψης. Αυτό που επιχείρησα είναι να αποτυπώσω με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σαφήνεια, σεβασμό και αγάπη την εικόνα που έχω σχηματίσει και φέρω για τη δασκάλα μου και τη μέθοδό της, για την σπουδαία Μίρκα Γεμεντζάκη.

---

<sup>41</sup> Λένα Βουδούρη, «Γυναικεία Πορτραίτα», *EPT*, 1985.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup>

### 2. Η εξέλιξη της μεθόδου

Η τεχνική κατάρτιση αποτελεί τη βάση και την απαραίτητη προϋπόθεση, ώστε ο ηθοποιός να μπορέσει να απελευθερώσει τη δημιουργικότητά του και τη φαντασία του. Όμως η τεχνική χρειάζεται καθημερινή εξάσκηση και αδιάκοπη δουλειά. Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με διαφορετικές δυσκολίες και εμπόδια που θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Είναι πολύ σημαντικό για την προσωπική εξέλιξη του κάθε ηθοποιού-περφόρμερ, να μπορεί να ανακαλύπτει αυτά τα εμπόδια και να συνειδητοποιεί την ύπαρξή τους. Αυτός ήταν και ένας από τους λόγους που με οδήγησε να ασχοληθώ με την διαμόρφωση και την καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού. Αρχικά ως διαδικασία αναγνώρισης και εξακρίβωσης των εμποδίων, αλλά κυρίως λόγω έλλειψης καταγεγραμμένης πρακτικής-τεχνικής γνώσης που υπάρχει στην ελληνική θεατρική πραγματικότητα, που να εστιάζει στο συγκεκριμένο θέμα και να έχει προκύψει μέσα από τα εμπόδια που καθημερινά αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός-περφόρμερ. Στην Ελλάδα κατά καιρούς έχουν υπάρξει πολλοί σπουδαίοι δάσκαλοι θεάτρου, οι οποίοι ανέπτυξαν διάφορες μεθόδους διδασκαλίας της υποκριτικής, όπως ο Κάρολος Κούν, ο Μίνως Βολανάκης, ο Λευτέρης Βογιατζής κ.ά. Δυστυχώς επειδή δεν κατεγράφησαν, οι μέθοδοι αυτοί χάθηκαν μαζί με τους δασκάλους αυτούς ή μεταλαμπαδεύτηκαν-εξελίχθηκαν μέσα από τους μαθητές τους, χωρίς όμως και πάλι συστηματική καταγραφή. Ανάμεσα στα ελάχιστα παραδείγματα εκείνων που κατέγραψαν την θεατρική τους μέθοδο είναι ο Θεόδωρος Τερζόπουλος.<sup>42</sup> Με αποτέλεσμα η θεατρική μας παράδοση ενώ είναι τεράστια, το αντίστοιχο καταγεγραμμένο έργο που έχει καταγραφεί να είναι πενιχρό.

Ο Ιάπωνας σκηνοθέτης Tadashi Suzuki επιχειρώντας να ορίσει το ταλέντο, αναφέρει: «Αυτό που υποστηρίζω είναι ότι δεν μπορείς ποτέ να φτάσεις σε υψηλό επίπεδο, εκτός αν είσαι αυτός που μπορεί να καταλάβει πλήρως το σώμα του, τα αδύνατα σημεία που έχεις και που στέκονται ανάμεσα σε σένα και το στόχο σου. Αυτό που πραγματικά σημαίνει ταλέντο είναι η ικανότητα να ανακαλύπτεις τα δικά σου εμπόδια, να μπορείς να εξακριβώσεις τι είδους εμπόδια υπάρχουν στο δρόμο σου. Στον κόσμο του θεάτρου

<sup>42</sup> Από τα πιο γνωστά βιβλία που αναφέρονται στη μέθοδο του Θεόδωρου Τερζόπουλου είναι: 1. «Η επιστροφή του Διόνυσου» του ίδιου, 2. «Θεόδωρος Τερζόπουλος και Θέατρο Άτις-Αναδρομή, Μέθοδος και Σχόλια» του ίδιου, 3. «Θεόδωρος Τερζόπουλος-Από το προσωπικό στο παγκόσμιο», της Χατζηδημητρίου Πηνελόπης 4. «Γεωμετρώντας το Χάος» του Σαμπατακάκη Γιώργου.

δεν υπάρχει καθιερωμένη διαγνωστική τεχνική που να προσδιορίζει τα εμπόδιά σας— κανένα σύστημα αξιολόγησης. Αντ' αυτού, έχουμε ένα σύστημα σύμφωνα με το οποίο οι ηθοποιοί, για παράδειγμα, επιλέγονται επειδή τυχάνει να φαίνονται σέξι ή να απευθύνονται στον σκηνοθέτη. Ένας λόγος που σκέφτηκα τη μέθοδο μου ήταν αυτή η έλλειψη αντικειμενικών κριτηρίων στον κόσμο του θεάτρου».<sup>43</sup>

Αντίστοιχοι λόγοι με οδήγησαν κι εμένα στη συγγραφή της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο, η πραγματοποίηση πρακτικών εργαστηρίων με ηθοποιούς-περφόρμερς, οι μαρτυρίες ηθοποιών, η προσωπική μου έρευνα και εμπειρία σε συνδυασμό με την βιβλιογραφία κατέληξαν στην πρότασή μου για ένα εργαστήριο φωνής, με τίτλο «Η Ενσώματη Φωνή». Θεωρώ αυτή την πρόταση μια εξέλιξη που ενσταλάζει τη φιλοσοφία της δικής μου προτεινόμενης μεθόδου, σε σχέση με τη φωνή-σώμα και κατ' επέκταση με την τεχνική-υποκριτική κατάρτιση του ηθοποιού-περφόρμερ. Η μέθοδος στοχεύει αρχικά στην κατανόηση του ανθρώπινου σώματος, στον εντοπισμό των εκάστοτε εμποδίων και στην σωματική εξάσκηση για την εξάλειψή τους, ώστε κάθε ηθοποιός-περφόρμερ να αναπτύξει μια τεχνική που θα τον βοηθήσει να ανακαλύψει τις δυνατότητες της δικιάς του φωνής.

Η πρότασή μου με το εργαστήριο «Η Ενσώματη Φωνή» αποτελεί μία μέθοδο, που έχει σαν σκοπό την απόκτηση τεχνικής γνώσης και εμπειρίας πάνω στα σωματικά, φωνητικά και κατ' επέκταση υποκριτικά μέσα του κάθε ερμηνευτή. Ο Peter Brook υποστηρίζει ότι η υποκριτική είναι δια βίου μάθηση, ο ηθοποιός διερευνάει την γνώση του εαυτού του βήμα-βήμα μέσα από συχνά επώδυνες και συνεχώς μεταβαλλόμενες συνθήκες. Όμως με την αδιάκοπη δουλειά επιτυγχάνει την τεχνική κυριαρχία πάνω στα σωματικά και ψυχικά του μέσα, με τα οποία μπορεί να ξεπεράσει τους φραγμούς.<sup>44</sup>

Φυσικά μια μέθοδος δεν αποτελεί πανάκεια, ούτε μονόδρομο. Το ανθρώπινο στοιχείο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο. Η μοναδικότητα κάθε ηθοποιού, οι πτυχές της διαφορετικότητας του και η σημασία της αλληλεπίδρασης είναι πολύ σημαντικές παράμετροι στην όλη διαδικασία. Το πόσο μπορεί να βοηθήσει μία μέθοδος εξαρτάται από το κάθε άτομο, από την αφοσίωσή που θα επιδείξει και από τον χρόνο που θα αφιερώσει έχοντας υπομονή και καρτερικότητα.

<sup>43</sup> Tadashi Suzuki, *Culture is the Body: the theatre writings of Tadashi Suzuki*, (New York: Theatre Communications Group, 2015), 155-86.

<sup>44</sup> Brook, *Ο Άδειος Χώρος*, 91.



## 2.1 Χαρτογράφηση φωνητικής εκπαίδευσης σήμερα

Όπως ήδη ανέφερα στην εισαγωγή, κάθε μέθοδος διαμορφώνεται σύμφωνα με την εποχή της, τις ανάγκες της και τα σύνθετα ζητήματα ερμηνείας και σωματικότητας των ηθοποιών-περφόρμερς. Θεώρησα απαραίτητο να ερευνήσω τις ανάγκες και τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός στις μέρες μας, σε σχέση με τη φωνή του. Θέλοντας να κάνω μια καταγραφή του τοπίου της φωνητικής εκπαίδευσης του ηθοποιού σήμερα, συνέταξα ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο στάλθηκε σε ηθοποιούς, σπουδαστές, αποφοίτους δραματικών σχολών και Πανεπιστημιακών Τμημάτων Θεατρικών Σπουδών, αλλά και σε περφόρμερς που χρησιμοποιούν ως μέσο έκφρασης τη φωνή τους.<sup>45</sup>

Για την διερεύνηση των ζητημάτων της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας χρησιμοποιήθηκε η ποιοτική ανάλυση δεδομένων. Οι ερωτήσεις ήταν ανοικτού τύπου και περιστρέφονταν γύρω από τα ερευνητικά μου ενδιαφέροντα. Η δυσκολία που έχει ο συγκεκριμένος τρόπος έρευνας είναι ότι έχω την ευθύνη να εξηγήσω αυτό που ο συμμετέχων προσπαθεί να αναπτύξει αναφερόμενος στο βίωμα του. Επίσης τα δείγματα θα πρέπει αναγκαστικά να είναι λιγότερα αριθμητικά σε σχέση με μια ποσοτική ανάλυση, ώστε να επικεντρωθεί περισσότερο η ανάλυση στο προσωπικό βίωμα. Αυτό που διαπίστωσα είναι ότι τα μαθήματα που αφορούν την διδασκαλία γύρω από τη φωνή είναι τα εξής 1. Ορθοφωνία 2. Φωνητική 3. Αγωγή Λόγου 4. Τραγούδι, ενώ ο δάσκαλος φωνής προέρχεται κυρίως από τον μουσικό χώρο (μουσικός, τραγουδιστής), αλλά σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να είναι και ηθοποιός. Σπάνια αναφέρεται ως κάποιος που μπορεί να έχει πιο εξειδικευμένες σπουδές και να έχει μια πιο ολιστική σωματική προσέγγιση.

Αυτό που στη συνέχεια με ενδιέφερε ήταν να μάθω πώς διδάσκεται σε αυτά τα μαθήματα η φωνή, τι κάνουν και πώς το εφαρμόζουν. Στην ερώτηση: Τι κάνατε σε αυτό το μάθημα-πώς δουλεύατε τη φωνή (σχέση σώματος-φωνής); Δουλεύατε το σώμα σε σχέση με τη φωνή; Αν ναι πώς; Μαζί; Χωριστά; Σχεδόν οι περισσότερες απαντήσεις ανέφεραν ότι δούλευαν το σώμα και τη φωνή μαζί, κάνοντας ασκήσεις αναπνοής, πολλοί τις ανέφεραν και ως διαφραγματικές ασκήσεις, ώστε να ανοίξει το σώμα και να έχουν πιο καθαρή άρθρωση, να βγαίνει ο ήχος αβίαστα, με στόχο την δυνατή και καθαρή φωνή.

---

<sup>45</sup> Βλέπε παράρτημα 2 , 96-7.

Η επόμενη ερώτηση αφορούσε το πόσο χρήσιμο τους ήταν αυτό το μάθημα; Αν ναι σε τι; Σε αυτό το σημείο υπήρξαν δύο μεγάλες κατηγορίες. Η πρώτη ήταν αυτή που υποστήριξε ότι τους βοήθησε να αντιληφθούν τις φωνητικές τους λειτουργίες, τα ηχεία του σώματός τους, να μην τραυματίζουν τη φωνή τους, να αντιληφθούν τη διαφραγματική αναπνοή, να μπορούν να τοποθετούν τη φωνή τους στον χώρο, ενώ κάποιοι πιο ένθερμοι υποστήριξαν ότι θεωρούν το μάθημα βασικό στοιχείο εκπαίδευσης και σκηνικής παρουσίας του ηθοποιού. Η δεύτερη κατηγορία ήταν πιο συγκρατημένοι στις απαντήσεις τους, ενυπήρχε το ναι μεν με βοήθαι, αλλά θα πρέπει να υπάρξει και κάτι άλλο, κάτι που λείπει. Ανάμεσα σε αυτά που αναφέρθηκαν ήταν ότι θα πρέπει να βρει κανείς τις φωνητικές του δυνατότητες, το γεγονός ότι ένας ηθοποιός θα πρέπει να ξέρει την ανατομία της φωνής του και πού-πώς η φωνή παράγεται μέσα στο σώμα, να ανακαλύψει διαφορετικούς τρόπους προσέγγισης και όχι να εστιάζει τόσο στην καλλιέργεια.

Κι εδώ προκύπτει για μένα το ερώτημα η εκπαίδευση ενός ηθοποιού πάνω στη φωνή θα πρέπει να είναι ίδια με εκείνη ενός τραγουδιστή; Αν όχι σε τι διαφέρει, που θα πρέπει να εστιάζει; Οι περισσότερες απαντήσεις που δόθηκαν συμφωνούσαν στο ότι η εκπαίδευση ενός ηθοποιού θα πρέπει να είναι ίδια με εκείνη ενός τραγουδιστή, αλλά ορισμένοι ανέφεραν ότι απαιτούνται και άλλες πτυχές, υπό την έννοια μιας άλλου είδους προσέγγισης της διδασκαλίας. Καθώς ο ηθοποιός χρειάζεται να εκπαιδευτεί με τέτοιο τρόπο, ώστε όταν μιλάει να μην τραυματίζει τη φωνή του, να βρει την τοποθέτηση της φωνής που ταιριάζει στον εκάστοτε ρόλο, να μιλάει καθαρά και δυνατά, να έχει απεύθυνση προς τον συνομιλητή του και προς το κοινό. Επίσης θα πρέπει να εστιάζει στα φυσικά ηχεία του σώματος, όπου μέσω αυτών η φωνή πηγάζει από το σώμα και όλα αυτά με χαλαρό σώμα.

Σχετικά με τα πιο πάνω ερωτήματα, βρήκα πολύ ενδιαφέρουσα την παρακάτω απάντηση και την παραθέτω αυτούσια:

«Ένα μάθημα φωνητικής θεωρώ πως πρωτίστως πρέπει να σε κάνει να νιώσεις καλά με το εργαλείο της φωνής σου και τον ήχο σου. Σαφέστατα να επιλύσει θέματα, να καθарίσει ηχητικές δυσκολίες, να σου μάθει να δουλεύεις το διάφραγμα και την αναπνοή σου αλλά παράλληλα να σε εξοικειώσει και να σε βοηθήσει να αγαπήσεις τον ήχο σου με τις οποίες ιδιαιτερότητες του. Στη σχολή ωστόσο εξαρχής με πίεζαν να την φτιάξω και κάπως να την "αλλάξω" τρόπον τινά. Είναι σημαντικό ο εκάστοτε δάσκαλος

να σου φωτίσει τις ομορφιές του ήχου σου, γιατί η κάθε φωνή είναι προσωπική και κουβαλάει την προσωπικότητα του ανθρώπου που την κατοικεί. Σημαντικό επίσης βρίσκω να σε εφοδιάζει το μάθημα με ασκήσεις και τεχνικές που να μπορείς να αναπαράγεις και μόνος σου μετέπειτα στη δουλειά, για να έχεις πια ένα "οπλοστάσιο" διαθέσιμο για τη φωνή σου, σαν εργαλείο και μέσο έκφρασης».

Θεώρησα πολύ σημαντικό στο ερωτηματολόγιο να ρωτήσω για τα προβλήματα που αντιμετώπισαν ή αντιμετωπίζουν με τη φωνή τους, καθώς και τι πιστεύουν ότι τους εμποδίζει. Παραθέτω επιγραμματικά τα εξής:

- Έχω μικρή ανάσα σε διάρκεια και πολύ σφιγμένο μυϊκό σύστημα.
- Κρατάω τη φωνή στο λαιμό και δε μου είναι εύκολο να μην έχω σφιξίματα σε ώμους, αυχένα, πλάτη, λαιμό, σαγόι-γνάθο, με αποτέλεσμα να χτυπάω τον λαιμό μου.
- Έχω ζήτημα με το τραγούδι.
- Το άγχος, η βία και η σκέψη εμποδίζουν τη φωνή.
- Πάσχω από ωραιοπάθεια φωνής.
- Εμπόδια ψυχικού-συναισθηματικού-κοινωνικού-υπαρξιακού τύπου.
- Όταν προσπαθώ να ανεβάσω τονικότητα, δεν τοποθετώ σωστά τη φωνή μου με αποτέλεσμα να πληγώνω τις φωνητικές μου χορδές, μέχρι να βρω τη σωστή τοποθέτηση. Νομίζω ότι φταίει και η στάση του σώματός μου που παίρνω ασυναίσθητα.
- Οι δυσκολίες της φωνής μου εστιάζονται στο πως την τοποθετώ μέσα στο χώρο με μεγάλη διάρκεια.
- Έχω το ελάττωμα να ακούω τη φωνή μου την ώρα που την εκφέρω, με αποτέλεσμα να με επηρεάζει στον τρόπο που μιλάω.
- Δεν έχω τη φωνή μου πάντα στην ετοιμότητα που χρειάζεται.
- Όταν ανεβάζω την ένταση της φωνής μου, χτυπάω τη φωνή μου.
- Ενώ καταλαβαίνω τη διαφραγματική αναπνοή με τις ασκήσεις, δεν μπορώ να την εφαρμόσω στην καθημερινότητά μου.
- Δεν έχω καμία αυτοπεποίθηση σε σχέση με την φωνή μου.
- Αυτό που με εμποδίζει είναι οι νοητικές διεργασίες ελέγχου και κατάκρισης που κάνω στον εαυτό μου.

- Στα μαθήματα της φωνητικής αγωγής κάναμε θεωρητικά πράγματα. Ανατομία της περιοχής, ασκήσεις αναπνοής, ζέσταμα φωνής και μετά τραγουδάγαμε. Τη φωνή μαζί με το σώμα δεν την δουλέψαμε ποτέ.

Ένας άλλος συμμετέχων συμπληρώνει:

«Δεν μαθαίνουμε ποτέ ποια είναι πραγματικά η φωνή μας και συνηθίζουμε να την χρησιμοποιούμε αυθαίρετα. Αντιλαμβάνομαι ότι κάποιος που δεν θέλει να ασχοληθεί με την υποκριτική ίσως να μην το ενδιαφέρει μια σωστή τοποθέτηση, αλλά αυτό που θέλω να πω είναι ότι όταν εμβαθύνεις σε αυτό τον τομέα, ανακαλύπτεις ότι έχεις πολλά σημεία στο σώμα σου που σε διευκολύνουν στο να μιλάς καθαρά και δυνατά ή να τραγουδάς αντίστοιχα. Σίγουρα χρειάζεται σταθερή εκπαίδευση, ώστε όλα αυτά να γίνονται πηγαία και ασυνείδητα».

Τέλος από τα στοιχεία που αναφέρθηκαν ως σημαντικά στη φωνή ενός ηθοποιού είναι η σωστή στήριξη, ο έλεγχος, η ευκρίνεια και καθαρή άρθρωση στην εκφορά του λόγου, η χροιά, η ένταση-μια φωνή που να ακούγεται ακόμα και μακριά, χωρίς να ασκείται καμία πίεση, η εκφραστικότητα, η αντίληψη της μουσικότητας του λόγου, η απεύθυνση, η τονικότητα, ο ρυθμός, η σωστή τοποθέτηση, η χρήση του διαφράγματος και τέλος η αντοχή.

Θα ήθελα να σταθώ στην επικρατούσα αντίληψη για το τί σημαίνει δουλέω τη φωνή και το σώμα ενός ηθοποιού-περφόρμερ. Μολονότι διδάσκεται η φωνή και οι περισσότεροι απάντησαν ότι δουλεύουν το σώμα σε σχέση με τη φωνή, εντούτοις τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν εξακολουθούν να υπάρχουν. Αυτό με οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ενδεχομένως ο τρόπος που προσεγγίζεται η φωνή γεννάει πολλά ερωτήματα και αμφιβολίες, όπως το αν και πώς δουλεύεται η φωνή μαζί με το σώμα. Αξιοσημείωτο επίσης είναι ότι το μάθημα της φωνής, σε όλες σχεδόν τις σχολές, θεωρείται δευτερεύον, συνήθως υποστηρικτικό των μαθημάτων της υποκριτικής, ενώ το σώμα εμπλέκεται σε άλλες σχολές λιγότερο και σε άλλες ίσως περισσότερο. Θεωρώ ότι ένα μάθημα γύρω από τη φωνή θα έπρεπε να είναι ανάμεσα στα βασικά μαθήματα υποκριτικής, όπου το ηχούν σώμα έχει πρωτεύοντα ρόλο.

Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο υπήρξαν καταλυτικής σημασίας στη διαμόρφωση και καταγραφή της δικής μου μεθόδου, μέσω της πρότασης για ένα εργαστήριο φωνής, «Η Ενσώματη Φωνή». Γιατί αφενός χαρτογραφήθηκε η φωνητική εκπαίδευση και μπόρεσα να φωτίσω το τι συμβαίνει στην τρέχουσα εκπαιδευτική-υποκριτική

πραγματικότητα και αφετέρου διατυπώθηκαν τα εμπόδια που αντιμετωπίζει σήμερα ένας ηθοποιός-περφόρμερ.

Σημαντική στη μεθοδολογία της ποιοτικής έρευνας ήταν η συμβολή των προσωπικών μαρτυριών. Κατά τη διάρκεια των πρακτικών εργαστηρίων τόσο στην Πάτρα, όσο και στην Αθήνα είχα την ευκαιρία να συζητήσω με του συμμετέχοντες και να ακούσω τις μαρτυρίες τους. Στο σημείο αυτό θα ήθελα να αναφερθώ σε ένα μέρος της μαρτυρίας μιας ηθοποιού: «Στην περίπτωση μου η δραματική σχολή δεν υπέδειξε την ευθύνη που έπρεπε...Όσο αφορά όμως το όργανο της φωνής αυτό κάθε αυτό, το μάθημα αυτό μπορούσε να λειτουργήσει καταστροφικά, γιατί ήμαστε 33 άτομα στο 1ο έτος που οι περισσότεροι δεν ξέραμε να προστατεύουμε τη φωνή μας, να αναπνέουμε σωστά, να μην πιέζουμε το λαιμό και ο καθηγητής δεν μπορούσε να ακούσει όλους. Ο τόνος αρκετές φορές δινόταν από τον ίδιο με την φωνή του. Αυτό δυσκόλευε όσους δεν ήταν στο εύρος του και ειδικά τις γυναικείες φωνές, όπου η οκτάβα που έτσι κι αλλιώς τις χωρίζει από τις αντρικές φωνές, τις ανάγκαζαν να πάνε πολύ χαμηλά ή πολύ ψηλά χωρίς κατάλληλο ζέσταμα πριν. Επίσης οι ασκήσεις αναπνοής βασιζόνταν στην άπνοια σε 10',14',16', όσο αντέχεις και αντίστοιχα σσσσσ ή σ-σ-σ-σ-σ, δηλαδή σε κάθε εκφορά σ η κοιλιά να μπαίνει μέσα. Να πιέζει τον αέρα προς τα έξω για να βγαίνει καλύτερο το σύμφωνο. Ένα αρκετά διαδεδομένο σύστημα απ' ότι έχω καταλάβει...Ο φωνίατρος μου διέγνωσε δύο αντικρυστούς κάλλους στις φωνητικές χορδές και αιμάτωμα στη βάση του λάρυγγα. Όταν μου έδειξε δύο υγιείς φωνητικές χορδές, τότε συνειδητοποίησα το μέγεθος του προβλήματος.»<sup>46</sup>

Η αναφορά μου στη συγκεκριμένη μαρτυρία γίνεται κυρίως για να υπογραμμίσω τη σπουδαιότητα και τη σοβαρότητα της φωνητικής εκπαίδευσης. Αν διαβάσει κανείς όλη τη μαρτυρία στο παράρτημα, θα καταλάβει ότι λανθασμένοι χειρισμοί στη φωνή, σε βάθος χρόνου, μπορεί να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές. Η ευθύνη που φέρει αυτός που αναλαμβάνει να διδάξει είναι τεράστια. Απαιτεί πέρα από την τεχνική γνώση και επάρκεια: διορατικότητα, μεταδοτικότητα και ικανότητα να εστιάζει σε κάθε μαθητή χωριστά.

---

<sup>46</sup> Βλέπε παράρτημα 4, 100-7.

## 2.2 Η ενσώματη φωνή -Πρόταση για ένα εργαστήριο φωνής

Σε ένα ερωτηματολόγιο ένας συμμετέχων απάντησε ότι τα πιο σημαντικά για αυτόν στη φωνή ενός ηθοποιού είναι: «Τα κρυφά που φανερώνει, η αναπνοή και η μνήμη». Πρόκειται για μια απάντηση τελείως διαφορετική από τις προηγούμενες, που ξεφεύγει από τη χρησιμοθηρική σχέση του ηθοποιού με τη φωνή του, που στοχεύει σε ένα αποτέλεσμα. Τοποθετεί το ζήτημα σε μια άλλη βάση πιο βαθιά, πιο ουσιαστική και υπαρξιακή. Και με αυτό εδώ ακριβώς έρχομαι να συνομιλήσω, καθώς και με τα επιμέρους προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ηθοποιοί-περφόρμερς, μέσω της δημιουργίας της δικής μου πρότασης για ένα εργαστήριο φωνής. Οι ενότητες που απαρτίζουν το εργαστήριο με τίτλο «Η ενσώματη φωνή» είναι οι εξής:

- Η λειτουργία της ανθρώπινης αναπνοής και ο ρόλος της στη φωνή
- Δυσκολίες-εμπόδια υπάρχουν στο σώμα και επηρεάζουν τη φωνή
- Σωματικές ασκήσεις για τη φωνή και την αναπνοή-Σύνδεση σώματος και φωνής
- Η αναγκαιότητα της σιωπής
- Περπάτημα και γείωση
- Ο ηχητικό πλούτος και η εκφραστικότητά του
- Κραυγές και ηχητικοί αυτοσχεδιασμοί
- Νανουρίσματα-Μοιρολόγια-Παραδοσιακά τραγούδια
- Τα ηχεία του σώματος και οι ηχογόνες πηγές του
- Κείμενο-Ρόλος

Τα πρακτικά εργαστήρια έγιναν σε δύο φάσεις, αρχικά στην Πάτρα με την ομάδα X-SALTIBGOS και στη συνέχεια στην Αθήνα με ηθοποιούς, τραγουδιστές.

Η πρώτη μας συνάντηση με την ομάδα X-SALTIBGOS πραγματοποιήθηκε τον Φεβρουάριο του 2021 (εικ.1), στο χώρο που διατηρεί η ομάδα στην Πάτρα. Ακολούθησαν συνολικά άλλες πέντε συναντήσεις, η κάθε συνάντηση είχε διάρκεια γύρω στις τρεις ώρες. Η τελευταία ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2021, όπου η ομάδα πραγματοποίησε το δικό της πρότζεκτ, μία παράσταση στο θέατρο Λιθογραφείον στην Πάτρα (Εικ.2, Εικ.3).



Εικ.1, εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Μάρτιος 2021, χώρος προβών ομάδας, Πάτρα.



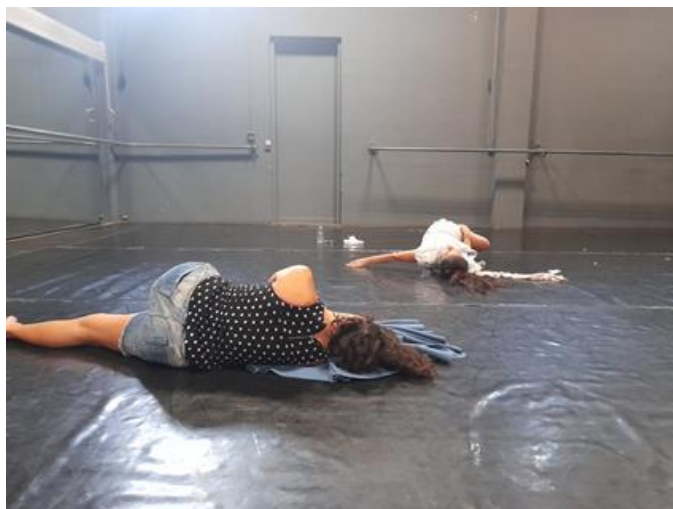
Εικ.2, εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, θέατρο Λιθογραφείο, Πάτρα.



Εικ.3, εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, θέατρο Λιθογραφείο, Πάτρα.

Στην Αθήνα τα πρακτικά εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στον Χώρο Τέχνης 14η Μέρα, τον Μάιο του 2021 (Εικ.4, Εικ.5, Εικ.6). Συνολικά έγιναν τρεις συναντήσεις,

διάρκειας τεσσάρων ωρών η καθεμία. Η σύνθεση όπως προανέφερα αποτελούνταν από ηθοποιούς κυρίως και κάποιους τραγουδιστές .



Εικ.4, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.



Εικ.5, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.



Εικ.6, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14<sup>η</sup> Μέρα, Αθήνα.



Το κάθε πρακτικό εργαστήριο κινήθηκε γύρω από τον άξονα των βασικών ερευνητικών μου ερωτημάτων, που αναφέρθηκαν και στην εισαγωγή και είναι τα εξής: 1. Ποια είναι η λειτουργία της ανθρώπινης φωνής και αναπνοής; 2. Τι παρατηρώ στα σώματα των ηθοποιών σήμερα, ποιες δυσκολίες-εμπόδια υπάρχουν στο σώμα και επηρεάζουν τη φωνή; 3. Πώς μπορούν να ξεπεραστούν αυτά τα εμπόδια; 4. Πώς ο ηθοποιός δημιουργεί χώρο μέσα του για να υπάρξει το κείμενο; Με όλους τους συμμετέχοντες δούλεψα τις ενότητες που απαρτίζουν την πρότασή μου για το εργαστήριο φωνής «Η Ενσώματη Φωνή». Αυτό που διέφερε κάθε φορά ήταν το σημείο εκκίνησης και εστίασης, ανάλογα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας. Το βίντεο πιο καταθέτω μαζί με την παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία αποτυπώνει την όλη διαδικασία με τα στάδια της, (<https://www.youtube.com/watch?v=hpv8hxUloWw>). Η καταγραφή έχει γίνει από το κινητό μου και οι λήψεις είναι ερασιτεχνικές, παρόλα αυτά θεωρώ ότι αποτελεί ενδεικτική αναφορά στη δουλειά που έγινε. Προσπάθησα να κάνω μια συρραφή της πορείας των πρακτικών εργαστηρίων, που να συμπληρώνει όσα αναφέρω και αναλύω με την πρόταση για ένα εργαστήριο «Η Ενσώματη Φωνή», που προσεγγίζει τη διαμόρφωση και την καταγραφή της μεθόδου μου.

Στο σημείο αυτό θα ήθελα να υπογραμμίσω τη δυσκολία που αντιμετώπισα στην πραγματοποίηση των πρακτικών εργαστηρίων, λόγω της πανδημίας COVID-19. Αν τα πράγματα ήταν διαφορετικά θα μπορούσαν να πραγματοποιηθούν πολύ περισσότερα εργαστήρια και με μεγαλύτερο αριθμό συμμετεχόντων. Εξαρχής απέκλεισα το ενδεχόμενο να κάνω τα πρακτικά εργαστήρια εξ αποστάσεως, μέσω κάποιας εκπαιδευτικής πλατφόρμας, γιατί θεωρώ ότι δεν θα μπορούσε να λειτουργήσει, καθώς αντίκειται στην όλη ερευνητική διαδικασία. Η συγκεκριμένη μέθοδος διδασκαλίας πραγματώνεται από σώμα σε σώμα, είναι φύσει και θέση αδύνατο να συμβεί διαφορετικά. Επίσης το να ακούς την ανθρώπινη φωνή μέσω μιας πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης δεν έχει καμία σχέση με τη πραγματική-φυσική φωνή. Η ποιότητα του ήχου είναι πολύ κακή και οι αρμονικές της κάθε φωνής συνθλίβονται. Συνεπώς θεωρώ επίτευγμα το γεγονός ότι μπορέσαμε να πραγματοποιήσουμε τα πρακτικά εργαστήρια από κοντά. Οφείλω ένα μεγάλο ευχαριστώ στους ηθοποιούς-περφόρμερς για την εμπιστοσύνη και τη διαθεσιμότητά τους, κόντρα στους αντίξοους καιρούς που όλοι βιώσαμε και εξακολουθούμε να βιώνουμε. Ήταν συγκινητική από κάθε άποψη η συμμετοχή τους και η προσωπική κατάθεση του καθενός στην όλη ερευνητική διαδικασία.

### 2.2.1 Η λειτουργία της αναπνοής και ο ρόλος της στη φωνή

Η φωνή σύμφωνα με το λεξικό Webster είναι ο ήχος που εκφωνείται από τα ζωντανά όντα, ειδικά από τα ανθρώπινα όντα. Είναι ένας ήχος που παράγεται από την αλληλεπίδραση των φωνητικών οργάνων. Ο αέρας αποβάλλεται υπό την πίεση των πνευμόνων και δονείται από τις φωνητικές χορδές. Ο ήχος που αναδύεται από τη γλωττίδα τροποποιείται και ενισχύεται από τους χώρους αντήχησης πάνω από τις φωνητικές χορδές.<sup>47</sup>

Από τον παραπάνω ορισμό γίνεται σαφές το πόσο καταλυτικό ρόλο διαδραματίζει η λειτουργία της αναπνοής στη φωνή. Αν θέλει κάποιος να ασχοληθεί με τη φωνή του, θα πρέπει να ξεκινήσει από την αναπνοή, να κατανοήσει τη λειτουργία της και να εντοπίσει τυχόν εμπόδια και δυσκολίες που έχουν προκύψει. Είναι πιο εύκολο να κατανοήσει κανείς τη διαδικασία της εισπνοής αν σκεφτεί τη θωρακική κοιλότητα ως ένα δοχείο που διαστέλλεται, με μία μοναδική είσοδο στην κορυφή του: τη σωληνοειδή τραχεία. Η αύξηση όλων των διαστάσεων του δοχείου αυξάνει τον όγκο του, μειώνοντας έτσι την πίεση στο εσωτερικό του (επειδή πίεση και όγκος σε ένα κλειστό δοχείο είναι αντιστρόφως ανάλογα). Αυτή η μείωση της πίεσης των αερίων στο εσωτερικό έλκει αέρα να εισέλθει από την ατμόσφαιρα στο δοχείο. Κατά την ήρεμη αναπνοή οι αναπνευστικοί μύες, το διάφραγμα και οι μεσοπλεύριοι μύες δρουν αυξάνοντας τον όγκο του θώρακα. Κατά την εισπνοή το διάφραγμα κινείται προς τα κάτω, και έτσι αυξάνεται ο όγκος στον θώρακα. Το διάφραγμα είναι ένας μυς, ως εκ τούτου δύναται να γυμνασθεί-εκπαιδευτεί, όπως όλοι οι μύες του σώματος μας. Όσο πιο γυμνασμένο είναι το διάφραγμα, τόσο μεγαλύτερη είναι η κίνηση προς τα κάτω, με αποτέλεσμα μεγαλύτερος ο όγκος του θώρακα και κατ' επέκταση της αναπνοής. Οι σωματικές ασκήσεις που αναλύονται στο παρακάτω Κεφάλαιο (2.3) αποσκοπούν σε αυτό ακριβώς, στην εκγύμναση του διαφράγματος.<sup>48</sup>

Όλοι γεννιόμαστε με την γνώση και την ικανότητα να χρησιμοποιούμε το διάφραγμα μας σωστά. Αν παρατηρήσουμε τα βρέφη, ειδικά όταν είναι ξαπλωμένα μπρούμυτα, υπάρχει μια μικρή κίνηση στη λεκάνη, κατά την αναπνοή. Μεγαλώνοντας οι

<sup>47</sup> Friedrich S. Brodnitz, «The holistic study of the voice», *Quarterly Journal of Speech*, Vol.48, no.3, 1962, 280-284, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00335636209382549>, [1.3.2021].

<sup>48</sup> Οι αναπνευστικοί μύες είναι σκελετικοί γραμμοτοί μύες. Το διάφραγμα είναι ο κύριος αναπνευστικός εισπνευστικός μυς. Η συστολή του διαφράγματος μετατοπίζει το περιεχόμενο της κοιλιάς προς τα έξω, ανυψώνει και εκτείνει τον θώρακα. Η λειτουργία των αναπνευστικών μυών ελέγχεται από την ικανότητα του ατόμου να παράγει σημαντικές στοματικές πιέσεις κατά τη διάρκεια ισομετρικών συστολών των αναπνευστικών μυών. Πατάκας Α. Δημήτριος, *Επιτομή-πνευμονολογία*, (Θεσσαλονίκη: University Studio Press, 2006), 38.

περισσότεροι άνθρωποι, για διάφορους λόγους, αναπνέουν στηθικά και είτε δεν χρησιμοποιούν το διάφραγμα τους, είτε το χρησιμοποιούν με «λάθος» τρόπο. Κατά καιρούς ακούω από ηθοποιούς και όχι μόνο, να λένε ότι κλείνει η φωνή τους, γιατί π.χ. μιλάνε σε μεγάλη ένταση. Τα μικρά παιδιά αντιθέτως μπορεί όλη μέρα να φωνάζουν, χωρίς να κλείνει η φωνή τους σχεδόν ποτέ. Από αυτή και μόνο τη μικρή παρατήρηση καταλαβαίνουμε ότι το πρόβλημα στη φωνή προκύπτει πιθανώς από τη μη «σωστή» αναπνοή και τη μη «σωστή» χρήση του διαφράγματος, που δεν είναι άλλη από αυτή που γεννιόμαστε. Συνεπώς όλη η διαδικασία εκπαίδευσης γύρω από τη φωνή, έχει να κάνει σε πολύ μεγάλο βαθμό με την ανάκτηση της φυσικής λειτουργίας της αναπνοής που έχουμε γεννηθεί και έχουμε απωλέσει ως ενήλικες.

Όλα τα τοιχώματα της κοιλιάς είναι φτιαγμένα από μύες, υπάρχει πολύς χώρος για τέντωμα και επέκταση μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα. Το διάφραγμα κινείται προς τα κάτω με την εισπνοή και κινείται προς τα πάνω με την εκπνοή. Καθώς το διάφραγμα κινείται προς τα κάτω με την εισπνοή, τα κοιλιακά περιεχόμενα ωθούνται προς τα κάτω και προς τα έξω για να επιτραπεί ο χώρος στους διογκούμενους πνεύμονες.<sup>49</sup> Για αυτό τον λόγο τα τοιχώματα της κοιλιάς θα πρέπει να παραμένουν αμετάβλητα τόσο κατά την εισπνοή, όσο και κατά την εκπνοή, το οποίο τονίζεται στις σωματικές ασκήσεις του Κεφαλαίου 2.3 συνεχώς. Προς αποφυγή παρεξηγήσεων και παρερμηνειών θα ήθελα να διευκρινίσω ότι αναφέρομαι μόνο στα τοιχώματα της κοιλιάς. Οι κινήσεις που συμβαίνουν κατά την αναπνοή γίνονται με τους εσωτερικούς μύες. Αν παρατηρήσουμε την κοιλιά ενός μωρού όταν αναπνέει είναι πάντα προς τα έξω, δεν μπαίνει προς τα μέσα κατά την εκπνοή. Το ίδιο συμβαίνει και στα ζώα. Αντίθετα, έχω παρατηρήσει κατά καιρούς ηθοποιούς-περφόρμερς, κυρίως κατά την εκπνοή να πιέζουν την κοιλιά τους προς τα μέσα. Με αυτόν το τρόπο εναντιώνονται και εμποδίζουν τη φυσική λειτουργία της αναπνοής τους.

Η Kristin Linklater θεωρεί ότι η φωνή δεν μπορεί να λειτουργήσει στο πραγματικό δυναμικό της χωρίς σωστή-ελεύθερη αναπνοή αναφέροντας: «Όσο η αναπνοή δεν είναι σωστή-ελεύθερη, το πιο πιθανό είναι να δημιουργηθεί πίεση στο λαιμό και στις φωνητικές χορδές. Με αποτέλεσμα την τριβή και την δημιουργία κάλων στις φωνητικές

---

<sup>49</sup> Jane Boston and Rena Cook, *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*, (London and Philadelphia Jessica Kingsley Publishers, 2009), 23-4.

χορδές. Όταν η ένταση στο λαιμό είναι τεταμένη, συστέλλεται το κανάλι μέσω του οποίου ταξιδεύει ο ήχος». <sup>50</sup>

### 2.2.2 Δυσκολίες-εμπόδια που υπάρχουν στο σώμα

Όλες οι σωματικές ασκήσεις αναπνοής είναι και πνευματικές ασκήσεις, με την έννοια ότι αλλάζοντας την αναπνοή, αλλάζει ο τρόπος σκέψης. Κάθε άσκηση συνοδεύεται με τις αντίστοιχες οδηγίες εκτέλεσης. Οι οδηγίες αυτές επεξεργάζονται από τον εγκέφαλο, ο οποίος δίνει την εντολή στο σώμα. Η Μίρκα Γεμεντζάκη συνήθιζε να λέει ότι η σκέψη είναι αναπνοή και η αναπνοή σκέψη, με την έννοια ότι σκεφτόμαστε όπως αναπνέουμε και αναπνέουμε όπως σκεφτόμαστε.

Η κάθε έκφραση είναι μια ενότητα φωνής και χειρονομίας που ελέγχεται από την αναπνοή. Τα ζώα και τα μικρά παιδιά χρησιμοποιούν κυρίως την ανακλαστική κοιλιακή αναπνοή, ενώ οι περισσότεροι ενήλικες τείνουν να χρησιμοποιούν τη στηθική αναπνοή, η οποία δεν είναι ανακλαστική. Οποιαδήποτε υπό-ή υπερένταση των μυών ταυτόχρονα επηρεάζει την αναπνοή μας. Ζητούμενο είναι να σταματήσουμε να αναπνέουμε στηθικά. <sup>51</sup>

Αυτό που διεπίστωσα στα πρακτικά εργαστήρια παρατηρώντας του συμμετέχοντες είναι η ένταση, κυρίως στο πάνω μέρος του σώματος, στους ώμους, στο στήθος και στο σαγόνι. Παρόλο που γνωρίζουν τη διαφραγματική αναπνοή θεωρητικά, δεν έχει γίνει κτήμα στο σώμα στην καθημερινότητά τους. Η αναπνοή είναι βασική για την ανθρώπινη φωνή, αν η αναπνοή δεν λειτουργεί σωστά, η φωνή είναι ασύνδετη τόσο με το σώμα όσο και με το συναίσθημα μας. Τόσο κατά την εκπνοή όσο και κατά την εισπνοή δεν θα πρέπει να υπάρχει κίνηση ορατή στο στήθος, η κίνηση γίνεται εσωτερικά στο διάφραγμα. Επίσης τα εξωτερικά τοιχώματα της κοιλιάς θα πρέπει να παραμένουν αμετάβλητα, η κοιλιά δεν θα πρέπει να μπαίνει μέσα κατά την εκπνοή. Όλες οι κινήσεις γίνονται με τους εσωτερικούς μύες, οι εξωτερικοί θα πρέπει να είναι μαλακοί και χωρίς εντάσεις.

Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που η φωνή είναι «φορεμένη» από κοινωνικούς-ψυχολογικούς ή άλλους παράγοντες και δεν αντιπροσωπεύει τη φωνή που η φυσιολογία

<sup>50</sup> Linklater, *Freeing the Natural Voice*, 12-3.

<sup>51</sup> Ase Orsted, «Respiration and Voice», (Οκτώβριος 1985), <http://www.coblenzer.net/downloads.html>, [2.4.2021].

ενός σώματος εν δυνάμει υποδηλώνει. Η κάθε φωνή εξαρτάται από το κάθε σώμα, την κατατομή του, τα ηχεία του κεφαλιού (μέτωπο, μάγουλα, ρουθούνια, στόμα). Συνήθως οι άντρες μιλάνε σε μια τονικότητα πιο χαμηλή, κυρίως για να υπογραμμίσουν τη αρσενική τους φύση. Από την άλλη οι γυναίκες ηθοποιοί κατεβάζουν την τονικότητα της φυσικής τους φωνής, κυρίως γιατί τα τελευταία χρόνια η αισθητική που έχει επικρατήσει στο ελληνικό θέατρο είναι ότι μια πιο χαμηλή φωνή ακούγεται με περισσότερο όγκο. Αυτό που δεν καταλαβαίνουν είναι ότι αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την καταστροφή των φωνητικών χορδών, την δημιουργία κάλων και φωνές που δεν ανταποκρίνονται στην αλήθεια του κάθε σώματος. Στο παράρτημα καταθέτω την προσωπική μαρτυρία μιας ηθοποιού που ο κακός χειρισμός της φωνής της την οδήγησε στην ακραία περίπτωση να χάσει τελείως τη φωνή της (Βλ. Παράρτημα 4, 100-7.).

Οι μύες του προσώπου είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι με τις φωνητικές χορδές. Ορισμένες φορές για να καταλάβω πώς ένας άνθρωπος χρησιμοποιεί τη φωνή του, ή πού δυσκολεύεται, παρατηρώ τις ρυτίδες έκφρασης στο πρόσωπό του. Από το άνοιγμα του στόματος και του σαγονιού καταλαβαίνω τον τρόπο που μιλάει, πώς χρησιμοποιεί τα σύμφωνα και τα φωνήεντα, αν βάζει ένταση στους μύες του λαιμού. Πολλοί ηθοποιοί αντί να ανοίγουν κάθετα το στόμα τους, όπως φυσικά θα πρέπει να συμβαίνει, όταν μιλάνε το ανοίγουν οριζόντια. Κατά συνέπεια αυτό που συμβαίνει είναι το τράβηγμα των μυών του προσώπου και την υπερένταση στο λαιμό, που επηρεάζει αρνητικά τις φωνητικές χορδές.

Ένας ακόμη ανασταλτικός παράγοντας είναι τα πολύ σκληρά σώματα, που συνήθως έχουν προκύψει από μια τελείως λανθασμένη αντίληψη του τι θεωρείται γυμνασμένο σώμα. Οι άκαμπτοι εξωτερικοί μύες δυσκολεύουν την λειτουργία της αναπνοής και της φωνής. Το στήθος είναι από τα βασικότερα ηχεία της φωνής και καταλυτικός παράγοντας στην αναπνοή. Στα πρακτικά εργαστήρια που πραγματοποίησα ένας βασικός στόχος ήταν το πώς θα μαλακώσουμε την περιοχή αυτή με τις σωματικές ασκήσεις που αναλύω στο παρακάτω κεφάλαιο (Κεφ. 2.3). Από τα πρώτα πράγματα που παρατηρώ σε κάποιον είναι η περιοχή του στήθους, αν πετάγεται προς τα έξω, τι συμβαίνει όταν αναπνέει, αν υπάρχει ένταση και σε ποιο σημείο.

Στην ανατομία αναφέρεται ότι όταν το θολωτό σχήματος διάφραγμα συσπάται, κινείται προς τα κάτω και επιπεδώνεται. Ως αποτέλεσμα η κατακόρυφη διάσταση της θωρακικής κοιλότητας αυξάνεται. Το ερέθισμα για τη σύσπαση του διαφράγματος

δίνεται από το φρενικό νεύρο.<sup>52</sup> Αυτή η παρατήρηση είναι σημαντική, γιατί συνδέει το διάφραγμα και την αναπνοή με το φρενικό νεύρο και κατ' επέκταση με τις φρένες. Η αναφορά της Μίρκας Γεμεντζάκη στην άρρηκτη ενότητα νους-φρένες-θυμός, που αναλύθηκε στο 1<sup>ο</sup> κεφάλαιο επαληθεύεται και από την ανατομία. Συνήθως τα υγιή άτομα ηχούν όταν μιλάνε σε δύο βασικά ηχεία, στο ηχείο του στήθους και στο ηχείο του κεφαλιού. Αν παρατηρήσουμε ένα άτομο που πάσχει από μια ψυχική ασθένεια, όπως για παράδειγμα σχιζοφρένεια χρησιμοποιεί συνήθως μόνο το ηχείο του κεφαλιού, και όχι του στήθους. Η περαιτέρω ανάλυση στο συγκεκριμένο θέμα δεν θα ήταν σκόπιμη, γιατί ξεφεύγει από τα όρια της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας. Αυτό που θα κρατήσουμε είναι η σύνδεση του διαφράγματος με το φρενικό νεύρο.

Ένα άλλο σύνηθες εμπόδιο είναι οι σηκωμένοι προς τα πάνω-κυρτοί ώμοι, κυρίως λόγω άγχους, πολύωρης χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή, καθιστικής ζωής ή λανθασμένης πρόσληψης για το τι σημαίνει σωστή στάση σώματος. Οι ώμοι πρέπει να πέφτουν, σαν να ξεκουράζονται στις κλείδες, μόνο έτσι η αναπνοή είναι ελεύθερη και μπορεί να ενεργοποιηθεί το διάφραγμα. Στις ασκήσεις στο κεφάλαιο 2.3 δίνεται μεγάλο βάρος στο πώς θα «κατέβουν οι ώμοι».

Η στάση του σώματος και κυρίως της λεκάνης και των ισχίων καθορίζουν τη γείωση και τη σύνδεση με τον κορμό. Αυτό που διαπιστώνω πολλές φορές είναι ότι δεν υπάρχει η σύνδεση του πάνω μέρους του σώματος με την λεκάνη και τα πέλματα, με αποτέλεσμα να μην έχουμε ένα σώμα ενιαίο και ολόκληρο. Τα πέλματα μας, το πώς περπατάμε και παίρνουμε στήριξη από τη γη επιτρέπει τη ροή ενέργειας στο σώμα μας. Ένα σώμα μη γειωμένο ουσιαστικά εμποδίζει αυτή τη ροή ενέργειας, είναι ένα σώμα που μπορεί να φαίνεται άρρυθμο, γιατί ουσιαστικά δεν ενσωματώνεται στον φυσικό ρυθμό των πραγμάτων.

Επίσης αυτό που λειτουργεί ανασταλτικά στην αναπνοή και στη φωνή είναι ο φόβος. Θυμάμαι μια αφήγηση της Μίρκας, όταν για πρώτη φορά βρέθηκε στην Επίδαυρο, ερμηνεύοντας την τροφό στη *Μήδεια*, σε σκηνοθεσία του Μίνου Βολανάκη: «Αισθανόμουν τόσο δέος για τον χώρο που βρισκόμουν, που στη γενική πρόβα έκλεισε τελείως η φωνή μου. Δεν μπορούσα να μιλήσω καθόλου και με έπιασε πανικός, δεν μου είχε ξανασυμβεί ποτέ. Αυτό που έκανα ήταν να αρχίσω να περπατάω τα διαζώματα του

<sup>52</sup> Elaine Marieb, Patricia Brady Wilhelm, Jon Mallait, *Ανατομία*, (Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, 2018), 686-87.

θεάτρου, ώστε να αρχίσω να εξοικειώνομαι με το θέατρο, σιγά-σιγά άρχισα να αισθάνομαι φιλικά με τον χώρο, ο φόβος σταδιακά μετριάστηκε. Την άλλη μέρα που ξύπνησα η φωνή μου είχε επανέλθει».

Οι παραπάνω αναφορές στις δυσκολίες που υπάρχουν στο σώμα και επηρεάζουν τη φωνή είναι ενδεικτικές και σαφώς δεν περιλαμβάνουν όλο το φάσμα των εμποδίων που μπορεί να αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός-περφόρμερ. Στάθηκα στα πιο συνήθη και σε αυτά που θεωρώ πιο σοβαρά. Άλλωστε σκοπός της παρούσας διπλωματικής εργασίας δεν είναι η απαρίθμηση όλων των δυσκολιών, πράγμα ανέφικτο, αλλά η διαμόρφωση και καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής. Κάθε ηθοποιός-περφόρμερ είναι μια ξεχωριστή και ιδιάζουσα περίπτωση, που θα πρέπει να ιδωθεί κάτω από το συγκεκριμένο πρίσμα της ιδιαιτερότητάς της.

### 2.3 Σωματικές ασκήσεις για τη φωνή και την αναπνοή

Ο Eugenio Barba υποστηρίζει ότι η εκπαίδευση δεν διδάσκει τον ηθοποιό πώς να παίζει, πώς να είναι έξυπνος, δεν τον προετοιμάζει για τη δημιουργία. Όπως αναφέρει: «Η εκπαίδευση είναι μια διαδικασία αυτοπροσδιορισμού, μια διαδικασία αυτοπειθαρχίας που εκδηλώνεται άρρηκτα μέσω φυσικών αντιδράσεων. Δεν είναι η άσκηση που μετράει, για παράδειγμα η κάμψη, αλλά η προσωπική δουλειά του ατόμου, η αιτιολόγηση της δικής του εργασίας, η οποία, αν και ίσως δύσκολο να εξηγηθεί μέσω των λέξεων, είναι φυσιολογικά αισθητή, εμφανής στον παρατηρητή. Αυτή η προσέγγιση, αυτή η προσωπική αιτιολόγηση προσδιορίζει την έννοια της κατάρτισης, από τις ιδιαίτερες ασκήσεις που, στην πραγματικότητα, είναι στερεότυπες κινήσεις. Αυτή η εσωτερική ανάγκη καθορίζει την ποιότητα της ενέργειας που επιτρέπει την εργασία χωρίς παύση, χωρίς να σημειωθεί κόπωση, συνεχίζοντας ακόμη και μετά την εξάντληση, χωρίς να παραδίdesαι. Σε αυτή την αυτοπειθαρχία αναφέρομαι».<sup>53</sup>

Για τον Barba οι ασκήσεις είναι σαν τα φυλαχτά, τα οποία ο ηθοποιός κουβαλάει, όχι για να τις επιδείξει, αλλά για να αντλήσει από αυτές ορισμένες ποιότητες ενέργειας από τις οποίες ένα δευτερογενές νευρικό σύστημα αναπτύσσεται αργά. Μια άσκηση αποτελείται από μνήμη, μνήμη σώματος και γίνεται μνήμη, η οποία δρα σε ολόκληρο το σώμα. Ο Eugenio Barba αποτίνει εξαιρετική μνεία στις ασκήσεις και στα χαρακτηριστικά που διακρίνουν μια άσκηση και εξηγούν την αποτελεσματικότητα στην εκπαίδευση των ηθοποιών.<sup>54</sup>

<sup>53</sup> Zarrilli, *Acting (Re)considered*, 100-01.

<sup>54</sup> 1. Οι ασκήσεις έχουν κυρίως παιδαγωγική δράση. Ο ηθοποιός μαθαίνει να μην μαθαίνει να είναι ηθοποιός ή, με άλλα λόγια, μαθαίνει να μην μαθαίνει να παίζει. Οι ασκήσεις μας διδάσκουν πώς να σκεφτόμαστε με ολόκληρο το σώμα-πνεύμα. 2. Ασκήσεις διδάσκουν πώς να πραγματοποιήσει ο ηθοποιός μια αληθινή δράση (όχι αληθοφανή, αλλά αληθινή). 3. Οι ασκήσεις διδάσκουν ότι η ακρίβεια στη φόρμα είναι απαραίτητη σε μια αληθινή δράση. Μια άσκηση έχει μια αρχή και ένα τέλος, και η διαδρομή μεταξύ αυτών των δύο σημείων δεν είναι γραμμική, αλλά γεμάτη με περιπέτειες, αλλαγές, άλματα, στροφές, και αντιθέσεις. 4. Η δυναμική μορφή μιας άσκησης είναι μια συνέχεια που αποτελείται από μια σειρά φάσεων. Για να μαθευτεί μια άσκηση με ακρίβεια χρειάζεται να χωριστεί σε τμήματα. Αυτή η διαδικασία διδάσκει πώς να σκεφτόμαστε μια συνέχεια ως μια διαδοχή των λεπτών αλλά σαφώς καθορισμένων φάσεων (ή αισθητές ενέργειες). Μια άσκηση μοιάζει με ιδεόγραμμα που αποτελείται από κινήσεις και, όπως όλα τα ιδεογράμματα, πρέπει πάντα να χαράζονται προς την ίδια κατεύθυνση. 5. Κάθε φάση μιας άσκησης εμπλέκει ολόκληρο το σώμα. 6. Κάθε φάση μιας άσκησης διευρύνει, βελτιώνει, ή ελαχιστοποιεί ορισμένες δυναμικές της καθημερινής μας συμπεριφοράς. Με τον τρόπο αυτό, αυτές οι δυναμικές απομονώνονται και «επεξεργάζονται»: γίνονται ένα μοντάζ και υπογραμμίζουν το παιχνίδι των εντάσεων και των αντιθέσεων – με άλλα λόγια, όλα τα στοιχεία της θεμελιώδους δραματικότητας, που μεταμορφώνει την καθημερινή συμπεριφορά στην εξω-καθημερινή συμπεριφορά της σκηνης. 7. Οι διαφορετικές φάσεις της άσκησης κάνουν τον ηθοποιό να βιώσει το σώμα του όχι ως κάτι ενιαίο, αλλά ως κέντρο για ταυτόχρονες δράσεις. Στην αρχή, αυτή η εμπειρία συμπίπτει με μια αίσθηση αποξένωσης του ηθοποιού από τον αυθορμητισμό του. Στη συνέχεια μετατρέπεται στη θεμελιώδη ικανότητα του ηθοποιού, την «παρουσία» του, έτοιμη να εκτοξευθεί σε διάφορες κατευθύνσεις και ικανή να προσελκύσει την προσοχή του θεατή. 8. Οι ασκήσεις μας διδάσκουν πώς να επαναλαμβάνουμε. Δεν είναι



Σε αυτή την ενότητα γίνεται αναφορά σε σωματικές ασκήσεις για τη φωνή και την αναπνοή, καθώς επιχειρείται η σύνδεση σώματος και φωνής. Σχηματικά χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: 1. Στην όρθια θέση και 2. Στην οριζόντια θέση (στο πάτωμα). Οι ασκήσεις που προτείνονται είναι εστιασμένες στην διαφραγματική αναπνοή, στην εκγύμναση του διαφράγματος και αποσκοπούν στην εξάλειψη τυχόν σωματικών εντάσεων, δυσκολιών και εμποδίων. Ουσιαστικά μέσω των ασκήσεων προσπαθούμε να επανακτήσουμε όσο το δυνατόν την αναπνοή και κατ' επέκταση τη φωνή που είχαμε όταν γεννηθήκαμε και ενδεχομένως απωλέσαμε στη διάρκεια του βίου μας. Βασίζονται στις ασκήσεις και στη μέθοδο της Μίρκας Γεμεντζάκη. Δεν θα μπορούσα να μην τις αναφέρω, καθώς είναι κάτι που φέρω, με έχει επηρεάσει και βοηθήσει σε πολύ μεγάλο βαθμό. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να διευκρινίσω ότι αν κάποιος προσπαθήσει να αναπαράγει αυτές τις ασκήσεις ως τεχνικό εγχειρίδιο, μπορώ με σιγουριά να τον προειδοποιήσω: δεν υπάρχουν έτοιμες φόρμουλες και μέθοδοι. Όποιος προσπαθήσει να αναπαράγει κάτι από μια περιγραφή, το πιο πιθανό είναι να απογοητευθεί. Θα αναλάμβανα να διδάξω αυτές τις ασκήσεις και όσα μέχρι στιγμή γνωρίζω, καθώς μόνο μέσω της διδασκαλίας από σώμα σε σώμα μπορεί να έχει πρακτική αξία κάτι τέτοιο. Τα υπόλοιπα είναι θέμα τριβής, εξάσκησης, αφιέρωσης χρόνου και πρακτικής εφαρμογής. Μάθηση σημαίνει να κατακτήσεις κάτι στην πράξη. Κάποιος πρέπει να μάθει μέσω του "να κάνει" και όχι μέσω απομνημόνευσης ιδεών και θεωριών.

Οι συγκεκριμένες ασκήσεις ενώ φαίνονται πολύ απλές στην εκτέλεση τους, είναι εξαιρετικά δύσκολες να αφομοιωθούν από το σώμα. Η δυσκολία έγκειται στο γεγονός ότι απαιτούν εξαιρετική λεπτομέρεια και ακρίβεια στην εφαρμογή τους. Για αυτό τον

---

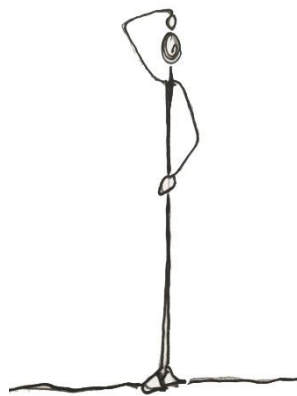
δύσκολο να επαναλαμβάνει κανείς, αρκεί να γνωρίζει πώς να εκτελέσει μια παρτιτούρα με ακρίβεια. Το δύσκολο είναι στην επόμενη φάση. Εδώ η δυσκολία έγκειται στην συνεχή επανάληψη, χωρίς να γίνει βαρετός. Κάτι τέτοιο προϋποθέτει την ανακάλυψη νέων αφηρητών και νέων λεπτομερειών μέσα στη γνωστή παρτιτούρα. 9. Οι ασκήσεις επιτρέπουν την αφομοίωση ενός παράδοξου τρόπου σκέψης μέσω της δράσης, την υπέρβαση των καθημερινών αυτοματισμών και την εξοικείωση με την εξω-καθημερινή συμπεριφορά της σκηνης. 10. Η άσκηση είναι ένας τρόπος άρνησης: διδάσκει την αυταπάρνηση μέσω της κόπωσης και της δέσμευσης σε ένα ταπεινό έργο. 11. Η άσκηση σε αναγκάζει να προσπεράσεις τα στερεότυπα και τις επιταγές της δικής σου ανδρικής-γυναικείας συμπεριφοράς. 12. Μια άσκηση για τον ηθοποιό δεν είναι εργασία πάνω σε ένα κείμενο, αλλά μια εργασία πάνω στον εαυτό του. Βάζει τον ηθοποιό σε μια δοκιμασία μέσα από μια σειρά από εμπόδια. Επιτρέπει στον ηθοποιό να γνωρίσει τον εαυτό του μέσα από μια συνάντηση με τα δικά του όρια, όχι μέσω της αυτο-ανάλυσης. 13. Οι ασκήσεις οδηγούν σε αυτοπειθαρχία, η οποία είναι και αυτονομία σε σχέση με τις προσδοκίες και τις συνήθειες της τέχνης. Είναι μια νέα αρχή, γένεση ενός σκηνικού σώματος-πνεύματος, που είναι ανεξάρτητο από τις απαιτήσεις της παράστασης, αλλά και έτοιμο να τις καλύψει. Οι ασκήσεις διδάσκουν πώς να εργάζεται σε ό, τι είναι ορατό μέσω της χρήσης επαναλαμβανόμενων διαδικασιών. Αυτές οι μορφές είναι κενές. Στην αρχή, γεμίζουν με τη συγκέντρωση που απαιτείται για την επιτυχή εκτέλεση κάθε μεμονωμένης φάσης. Μόλις κατακτηθούν, είτε πεθαίνουν είτε γεμίζουν με την ικανότητα του αυτοσχεδιασμού. Εουτζένιο Μπάρμπα, Νικολά Σαβαρέζε, *Η Μυστική Τέχνη Του Ηθοποιού*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2008), 53-5.

λόγο η διδασκαλία μπορεί να γίνει μόνο από ένα σώμα που τις γνωρίζει σε ένα άλλο σώμα. Χρειάζεται αρκετός χρόνος και συνεχή επανάληψη, ώστε το σώμα να αντιληφθεί την πληροφορία, ώστε να δημιουργηθεί αυτό που εύστοχα αναφέρει ο Eugenio Barba ένας δεύτερος αποικισμός, πέραν του πρώτου που συνδέεται με την κοινωνική χρήση του σώματος.

«Η κοινωνική χρήση του σώματος μας αποτελεί αναγκαστικά προϊόν ενός πολιτισμού. Το σώμα μας γνωρίζει μόνο τις χρήσεις και τις προοπτικές για τις οποίες έχει εκπαιδευθεί. Για να βρει κάποιες άλλες, έξω από αυτές, πρέπει να αποσπαστεί από τα πρότυπά του. Πρέπει αναπόφευκτα να κατευθυνθεί προς μια νέα μορφή πολιτισμού από την οποία θα αποικιστεί. Οι ασκήσεις της εκπαίδευσης αντιπροσωπεύουν αυτό τον δεύτερο αποικισμό. Μια άσκηση είναι μια δράση που μαθαίνει κάποιος και την επαναλαμβάνει, αφού την επιλέξει με συγκεκριμένους αντικειμενικούς σκοπούς».<sup>55</sup>

- **Σε όρθια θέση**

1. Είμαστε σε όρθια στάση με κλειστά πόδια. Αισθανόμαστε τη γη, τη βαρύτητα να ρέει και από τα δάχτυλά μας και να ελευθερώνεται. Βάζουμε το ένα χέρι στο κεφάλι και πιάνουμε λίγες τρίχες από την κορυφή, το άλλο χέρι το βάζουμε στην κοιλιά. Αισθανόμαστε τις δύο διαφορετικές δυνάμεις, τη βαρύτητα και την άνοση, που έχουν διαφορετική κατεύθυνση. Η μία εξουδετερώνει την άλλη και μπορούμε και στεκόμαστε. Στο μέσο αυτής της νοητής γραμμής, της νοηματικής, βρίσκεται ο χώρος της αναπνοής.

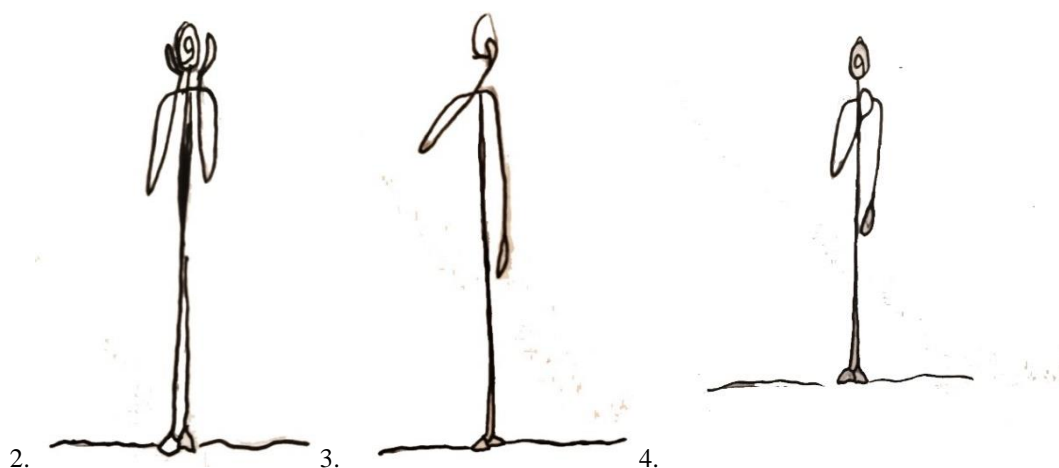


1.

Σκίτσο 1, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

<sup>55</sup> Μπάρμπα, Σαβαρέζε, *Η Μυστική Τέχνη Του Ηθοποιού*, 91.

2. Ανοίγουμε τις πόρτες, τους μασητικούς μυς με κινήσεις των χεριών προς τα κάτω. Συνειδητοποιούμε το πηγούνι (βάζοντας τον δείκτη στο πηγούνι), το διάφραγμα όρις (βάζοντας τον δείκτη στο προγούλι, πάτος του στόματος), το λαρύγγι (βάζοντας τον δείκτη στο λαρύγγι), πίσω από τον λάρυγγα (βάζοντας τα δύο χέρια από πίσω), η γουβίτσα του λαιμού (ο δείκτης επάνω, πρέπει να είναι πάντα μαλακή), το τρίγωνο του στέρνου (ξεσκονίζω με τις παλάμες διαγώνια το τρίγωνο του στέρνου), ο abdominis-κοιλιακή χώρα (ξεσκονίζω με τα χέρια μου προς τα κάτω), το τρίγωνο της Αφροδίτης (χέρια πλάγια στο τρίγωνο), πίσω το στρογγυλό του ιερού οστού. Βάζω τη μία παλάμη μπροστά στην κοιλιά και με την άλλη τρίβω πίσω τους οσφυϊκούς σπονδύλους. Μέσα σε αυτό τον χώρο κάνουμε ένα ο, χτυπώντας το τρίγωνο του στέρνου με την γροθιά μας, το στόμα είναι ανοιχτό.

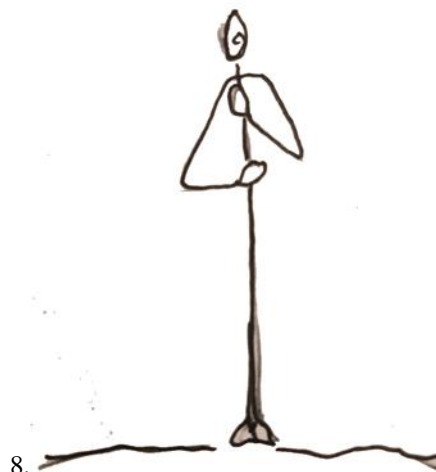


Σκίτσο 2,3,4, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



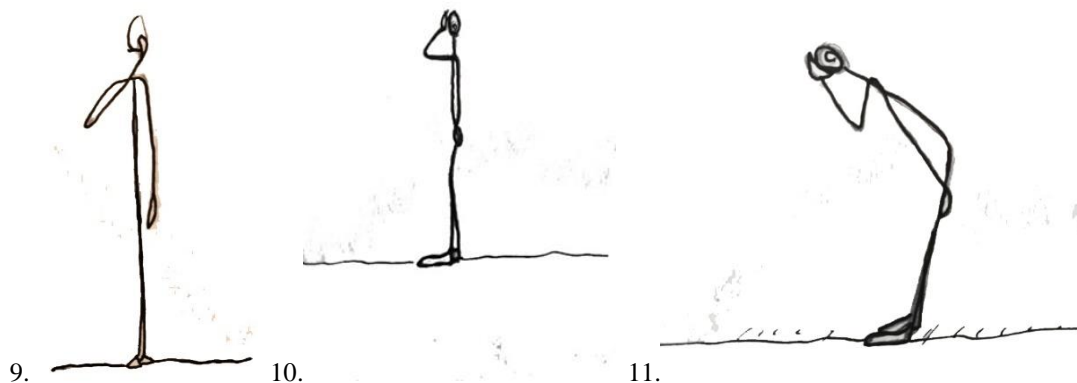
Σκίτσο 5,6,7, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

3. Σε ζευγάρια ο ένας κάνει ένα ο και ο άλλος χτυπά με την γροθιά του το τρίγωνο του στήθους του, στη συνέχεια έναν-έναν τους σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης (7 αυχενικοί, 12 θωρακικοί, 5 οσφυϊκοί). Από το στέρνο-θυμό ξεσκονίζουμε προς τα πίσω. Δεν σηκώνουμε τους ώμους, κάνουμε κίνηση ώμων προς τα κάτω.



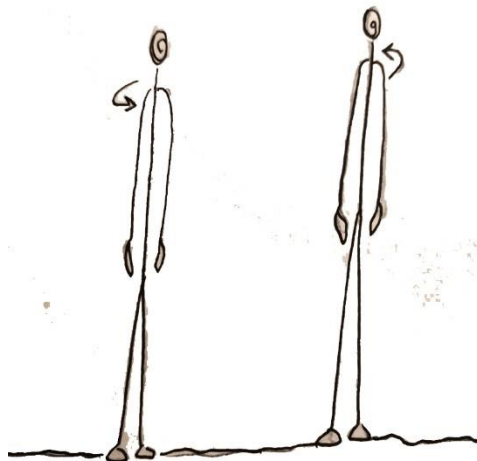
Σκίτσο 8, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

4. Το επόμενο βήμα είναι να καθαρίσουμε τις μύτες μας. Είμαστε σε όρθια στάση, με κλειστά πόδια. Βάζουμε τον αντίχειρα στο δεξιό ρουθούνι, η παλάμη είναι κάθετη στο μέτωπο και εισπνέουμε μόνο από το αριστερό. Στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής, βάζουμε τον αντίχειρα στο αριστερό ρουθούνι, κατεβαίνουμε σπόνδυλο-σπόνδυλο από το κεφάλι και φυσάμε δυνατά προς τα έξω το δεξί ρουθούνι. Έχουμε ένα χαρτομάντηλο και καθαρίζουμε τη μύτη μας. Επαναλαμβάνουμε δέκα φορές και μετά αλλάζουμε ρουθούνι, κλίνουμε το αριστερό και εισπνέουμε με το δεξί, επαναλαμβάνοντας την ίδια διαδικασία. Δεν ξεχνάμε στο ενδιάμεσο φυσάμε τη μύτη μας.



Σκίτσο 9,10,11, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

5. Σε όρθια στάση, ανοίγουμε τα πόδια μας σε απόσταση ίση με το εσωτερικό άνοιγμα της λεκάνης μας. Το βλέμμα μας κοιτάζει ευθεία και μπροστά. Ξεκινάμε μία κυκλική κίνηση στους ώμους με φορά προς τα μπροστά, διαγράφοντας έναν πλήρη κύκλο. Η κίνηση είναι εσωτερική, ίσα που φαίνεται εξωτερικά. Επαναλαμβάνουμε 31 φορές και ξεκινάμε με φορά προς τα πίσω, για 74 φορές. Εναλλακτικά μπορεί να γίνει 9 και 19 φορές αντίστοιχα.



12.

Σκίτσο 12, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

6. Σε όρθια στάση, τεντώνουμε τα χέρια μας μπροστά, παράλληλα προς το έδαφος. Κάνουμε ένα ήχο- ένα ζου και κατεβαίνουμε μέχρι το βαθύ κάθισμα.



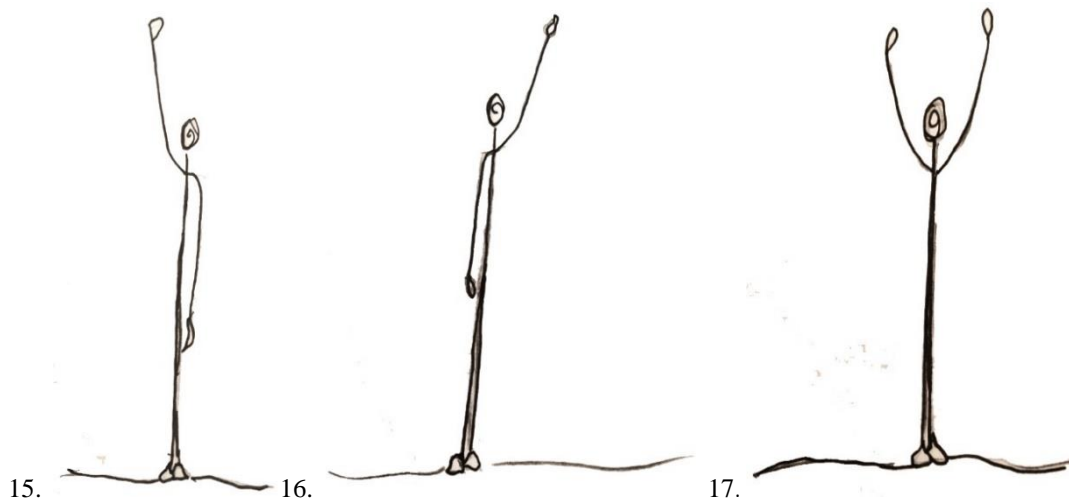
13.



14.

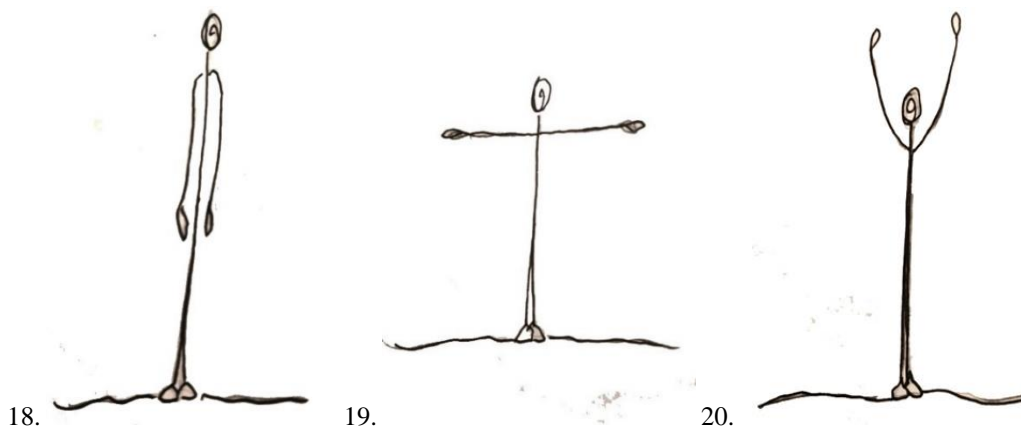
Σκίτσο 13, 14, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

7. Σε όρθια στάση, με κλειστά πόδια, βαραίνουμε το δεξί ώμο και δίνουμε μια μικρή ώθηση. Ξεκινάει μια μικρή ταλάντωση, που σιγά-σιγά μεγαλώνει. Με την κίνηση της αναπνοής και μόνο γίνεται μια πλήρης περιφορά του τεντωμένου χεριού. Επαναλαμβάνουμε το ίδιο στο αριστερό χέρι και κατόπιν κάνουμε το ίδιο και στα δύο χέρια ταυτόχρονα.

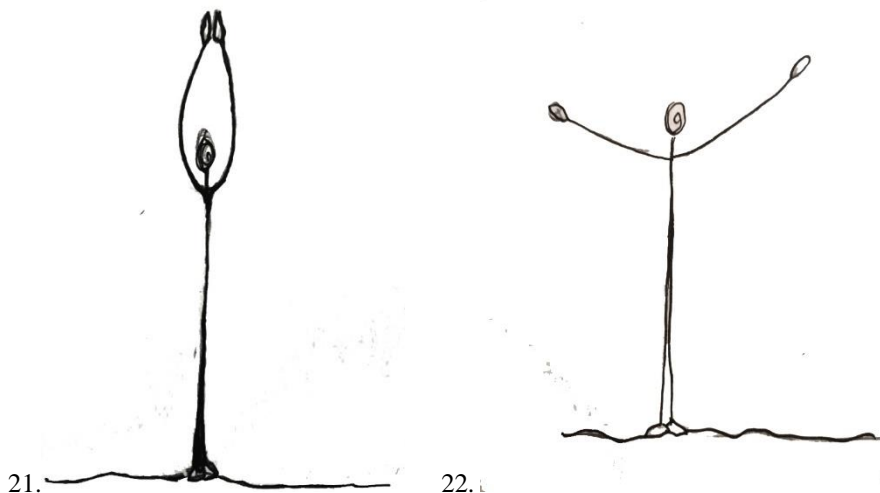


Σκίτσο 15, 16,17, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

8. Ξαναβρίσκουμε τον άξονα μας, με κλειστά πόδια, τα χέρια είναι κολλημένα στους μηρούς, κάνουμε έναν ήχο- ένα ο, τα χέρια ξεκολλάνε και ανοίγουνε. Στο ύψος των ώμων γυρνάμε τις παλάμες στον ουρανό και κλείνουμε ψηλά τις παλάμες, πάνω από το κεφάλι. Στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής, σηκωνόμαστε στις μύτες, ανοίγουμε τα χέρια στο πλάι, θα παρατηρήσουμε μια πολύ μικρή κίνηση σε όλο το σώμα από τον κραδασμό του ήχου.



Σκίτσο 18, 19,20, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



Σκίτσο 21, 22, όρθια-κάθετη θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

- Σε οριζόντια θέση (στο πάτωμα)

9. Στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής, κάνουμε ένα ο και κατεβαίνουμε από το κεφάλι στο πάτωμα. Τα χέρια μας είναι σαν φτερούγες στα πλάγια, το κεφάλι μαζεμένο προς τα μέσα. Έχουμε την κορυφή του κεφαλιού στο πάτωμα, τα χέρια μας αριστερά και δεξιά και το βάρος του κάτω μέρους του σώματος στις φτέρνες. Αν είμαστε τυχεροί στο διάφραγμα, στην περιοχή της λεκάνης υπάρχουν μεγάλες αναπνευστικές κινήσεις. Όταν το σώμα ξεκουραστεί, στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, γυρίζουμε το κεφάλι δεξιά ή αριστερά. Ο αέρας στην εκπνοή φεύγει-είναι μακρύς ο δρόμος της εκπνοής και ο καινούργιος μπαίνει με ένα πετάρισμα στην άκρη της σπονδυλικής στήλης. Στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής, κρατώντας τον χώρο της αναπνοής αμετάβλητο, δίνουμε μια ώθηση στο κεφάλι. Τα πόδια μένουν καρφωμένα στο πάτωμα και οι σπόνδυλοι ένας-ένας σαν ένα μαργαριταρένιο κολιέ χύνονται στο πάτωμα. Έτσι ο κορμός σέρνεται μπροστά.



23.

Σκίτσο 23, στα γόνατα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

10. Βρισκόμαστε τώρα ξαπλωμένοι στο πάτωμα, μπρούμυτα, έχοντας τα χέρια μας αριστερά και δεξιά. Οι παλάμες κοιτούν προς τα πάνω. Οι ώμοι είναι κολλημένοι στο πάτωμα. Στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής, οι φτέρνες συναντώνται. Στο τέλος μια εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, το πηγούνι γυρίζει στο πάτωμα. Ο αέρας φεύγει και ο καινούργιος μπαίνει με μία μοναδική κίνηση στο τέλος της σπονδυλικής στήλης-πετάρισμα. Αν δεν γίνεται αυτό, αν δεν υπάρχει κίνηση σε αυτό το σημείο κατά την εισπνοή, δεν μπορούμε να συνεχίσουμε στις επόμενες ασκήσεις.



24.

Σκίτσο 24, οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

11. Είμαστε μπρούμυτα, στο τέλος μιας εισπνοής βάζουμε τα χέρια μας κάτω από το σώμα μας, στο ίδιο ύψος που βρίσκονται ξαπλωμένα δίπλα μας. Βγάζουμε όλο τον αέρα (ο ήχος κατά την εκπνοή με ένα σ βοηθάει. Μόλις βγει όλος ο αέρας οι φτέρνες σηκώνονται από το πάτωμα. Βασικό για να μπορέσει να συμβεί αυτό είναι να κρατάμε τα εξωτερικά τοιχώματα της κοιλιάς σταθερά, να διατηρούμε δηλαδή σταθερό τον χώρο. Γυρίζουμε το κεφάλι στο πλάι και κάνουμε ένα ο.



25.



26.

Σκίτσο 25, 26, οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

12. Εξακολουθούμε να είμαστε μπρούμυτα. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, οι φτέρνες συναντώνται. Ο τελευταίος αέρας βγαίνει σιγά-σιγά, είναι μακρά η διαδρομή της εκπνοής και ο επόμενος μπαίνει. Στο τέλος μια εισπνοής και στην αρχή μιας εκπνοής, γυρίζουμε το πηγούνι κάθετα στο πάτωμα. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, η δεξιά φτέρνα πάει προς το κεφάλι-λυγίζοντας το γόνατο. Η καινούργια αναπνοή που μπαίνει κινεί ολόκληρο το πόδι. Στο τέλος μιας εισπνοής η δεξιά φτέρνα πέφτει στη δεξιά ανερχόμενη παλάμη και το ένα μέλος κρεμιέται από το βάρος του αλλουνού, εξουδετερώνοντας έτσι το βάρος τους. Στο τέλος μιας εισπνοής



και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, η αριστερή φτέρνα πάει προς το κεφάλι-λυγίζοντας το γόνατο. Ο καινούργιος αέρας που μπαίνει κινεί ολόκληρο το πόδι. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, η αριστερή φτέρνα πέφτει στη αριστερή ανερχόμενη παλάμη και το ένα μέλος κρεμιέται από το βάρος του αλλουνού, εξουδετερώνοντας έτσι το βάρος τους. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, η λεκάνη κατεβαίνει προς τα κάτω και ελευθερώνεται από το βάρος το κεφάλι και τα μέλη, έτσι όπως είναι μπλεγμένα μεταξύ τους. Υπάρχει μια ανερχόμενη κίνηση και μια καινούργια δύναμη που υπάρχει, μια τάση στον ενδέκατο σπόνδυλο, τότε κάνουμε έναν ήχο-μπαλ και σηκώνεται το πηγούνι. Ερχόμαστε στην ουδέτερη στάση, μπρούμυτα, γυρίζουμε το κεφάλι πλάι και κάνουμε έναν ήχο-ο. Μέχρι το τέλος του ήχου είναι ανορθωμένη η σπονδυλική στήλη.

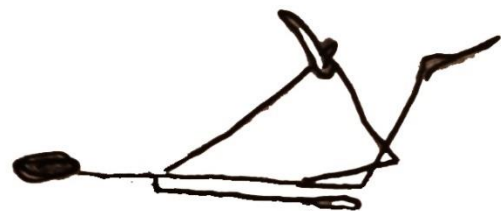


27.



28.

Σκίτσο 27, 28, , οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



29.



30.

Σκίτσο 29, 30, οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



31.

Σκίτσο 31, οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

13. Στο τέλος μιας εισπνοής οι φτέρνες συναντιούνται. Αργά, σταθερά και συνεχόμενα φεύγει η αναπνοή. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, το πηγούνι γυρίζει κάθετα στο πάτωμα. Το σώμα έχει την δική του λογική, η οποία είναι πολύ μεγαλύτερη από τον εγκέφαλο και ξέρει πολύ καλά τι κάνει. Στο τέλος μιας εκπνοής φέρνουμε τα χέρια μας στο ύψος της ωμοπλάτης και κρεμάμε το σώμα. Οι ώμοι είναι προς τα κάτω και οι αγκώνες προς τα πάνω. Αν υπάρχει πίεση στον πνεύμονα δεν μπορούμε να σηκωθούμε. Κορυφή του κεφαλιού γυρίζει στο πάτωμα. Όταν η εκπνοή βρίσκεται στον ενδέκατο σπόνδυλο κάνουμε έναν ήχο-μπαλ. Ο ήχος κάνει το πηγούνι να σηκώνεται από το πάτωμα. Ερχόμαστε στην ουδέτερη στάση, μπρούμυτα, γυρίζουμε το κεφάλι πλάι και κάνουμε έναν ήχο-ο.



32.

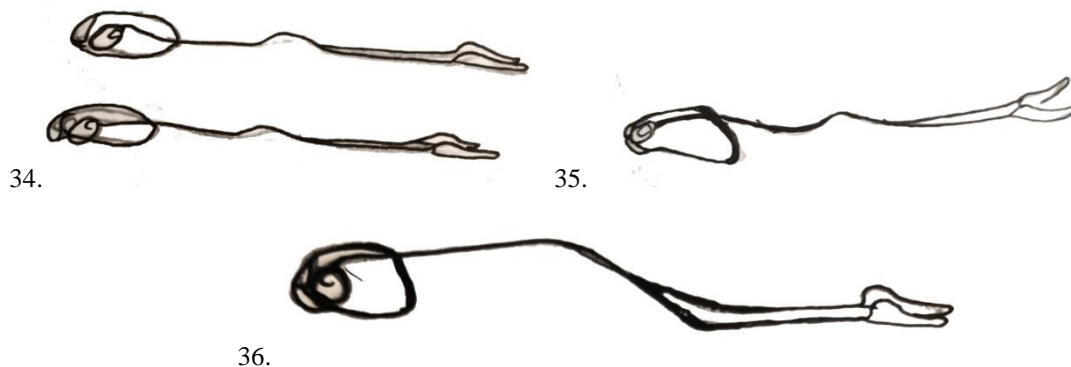
Σκίτσο 32, 33, οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



33.

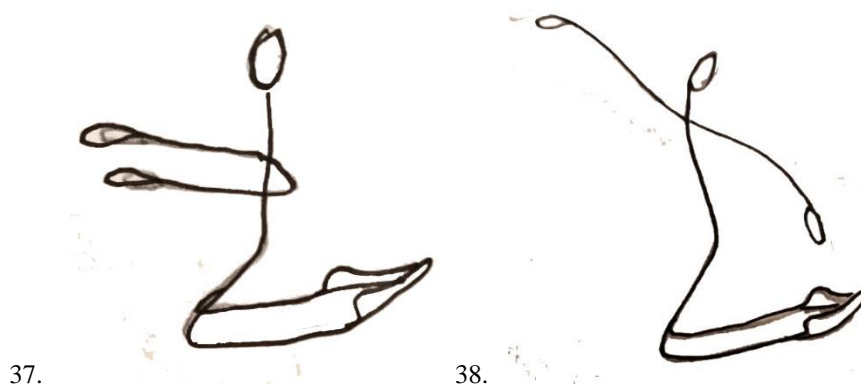
14. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, οι φτέρνες συναντώνται. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, το πηγούνι γυρίζει κάθετα στο πάτωμα. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο η κορυφή του κεφαλιού γυρίζει στο πάτωμα. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο κάνουμε ένα στεφάνι με τα χέρια μας, πλέκουμε με τα δάχτυλα των χεριών μας ένα στεφάνι γύρω από το κεφάλι. Σκεφτόμαστε τη νοητή γραμμή μεταξύ κεφαλιού-διαφράγματος-pelvis-κοιλιοτήτων της μύτης-στόματος και ιερού οστού. Αν υπάρχει διάλογος τότε

μπορούμε να συνεχίσουμε. Στο τέλος μιας εισπνοής δίνουμε μια ώθηση αριστερά και δεξιά στους οσφυϊκούς σπονδύλους, σαν εκκρεμές. Η κίνηση αυτή σταδιακά μεγαλώνει (είναι φυσικός νόμος, αφού το βάρος παραμένει το ίδιο), και έτσι πέφτουμε αριστερά και δεξιά. Πέφτουμε αριστερά και το ίδιο το βάρος μας σηκώνει και πέφτουμε δεξιά και αντίθετα. Ύστερα από μερικές επαναλήψεις καθόμαστε και ξεκουραζόμαστε.



Σκίτσο 34, 35, 36, οριζόντια-μπρούμπα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

15. Όταν οι κινήσεις της αναπνοής γίνουνε πάλι ομαλές, με την αρχή βάρος-αντίβαρο, σηκώνεται το κεφάλι και το βάρος του κεφαλιού παρασέρνει έναν-έναν τους σπονδύλους. Το κεφάλι παρασέρνει πρώτα τους πέντε οσφυϊκούς, μετά τους δώδεκα θωρακικούς και τέλος τους επτά αυχενικούς σπονδύλους. Τεντώνουμε μπροστά-διαγώνια τα χέρια κάνοντας έναν ήχο-μπαλ, καθώς σηκωνόμαστε.

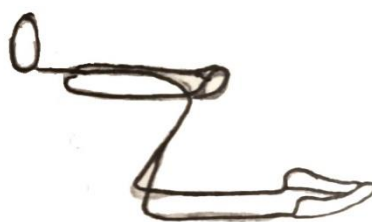


Σκίτσο 37, 38, στα γόνατα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

16. Καθόμαστε με την λεκάνη πάνω στις φτέρνες μας. Στο τέλος μιας εισπνοής το πηγούνι κινείται παράλληλα προς το πάτωμα. Με το βλέμμα μας κοιτάζουμε ευθεία και μπροστά (γύρω στο 1,5 μέτρο μακριά). Κατεβαίνουμε με την αναπνοή (5 οσφυϊκοί-12 θωρακικοί-7 αυχενικοί σπόνδυλοι) ξεκινώντας από τον πέμπτο οσφυϊκό σπόνδυλο. Όταν το κεφάλι φτάσει σχεδόν λίγο πριν ακουμπήσει το πάτωμα, λύνουμε τα χέρια μας και τα αφήνουμε σαν φτερούγες στο πλάι του κορμού.



39.



40.

Σκίτσο 39, 40, στα γόνατα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



41.



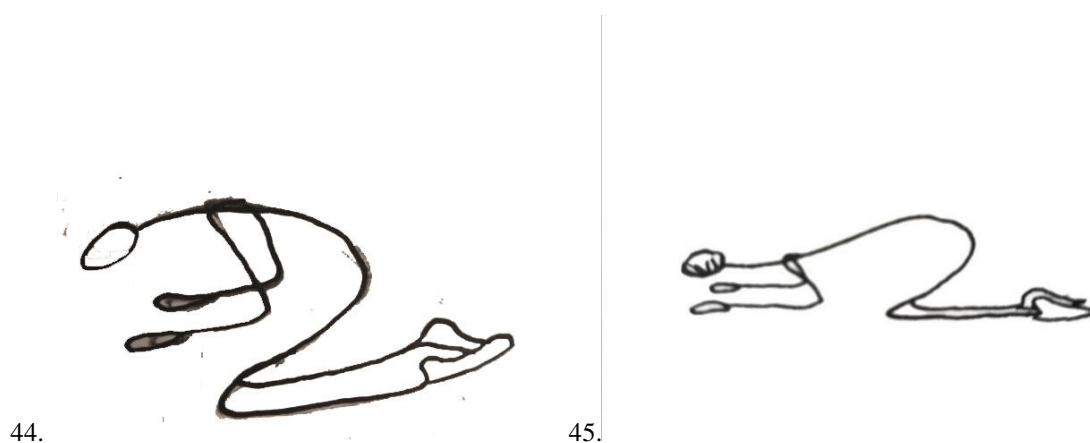
42.



43.

Σκίτσο 41, 42, 43, στα γόνατα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

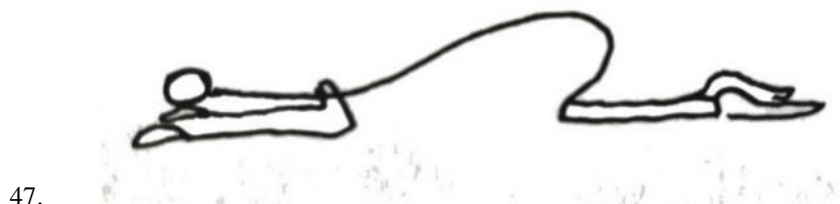
17. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, γυρίζουμε το κεφάλι δεξιά ή αριστερά. Φέρνουμε τα χέρια μας μπροστά, οι πήχες είναι στο πάτωμα και με τα δάχτυλα κινούμαστε προς τα εμπρός. Φέρνουμε το βάρος του σώματός μας από πίσω προς τα μπροστά, ώστε το κόκαλο του στέρνου να φτάσει στο πάτωμα. Τα πόδια είναι σε ορθή γωνία και οι φτέρνες ανοιχτές. Κάθομαι όσο θέλω και μπορώ σε αυτή τη στάση. Επιστρέφω στην αρχική μου θέση.



Σκίτσο 44, 45, στα γόνατα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



46.



47.

Σκίτσο 46, 47, οριζόντια-μπρούμυτα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

18. Στο τέλος μιας εισπνοής γυρίζουμε το κεφάλι αριστερά ή δεξιά, δίνουμε μια ώθηση στο κεφάλι και σερνόμαστε στο πάτωμα. Ξεκουραζόμαστε.



Σκίτσο 48, 49, οριζόντια-μπρούμπα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

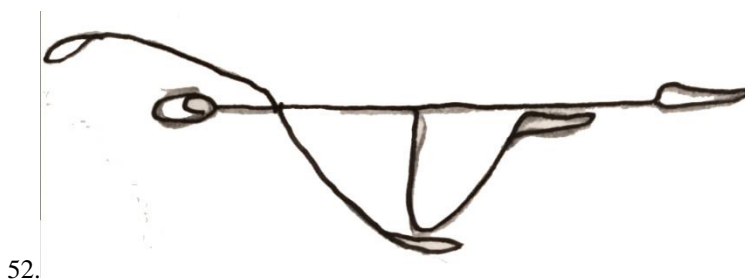
19. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, σέρνουμε το χέρι μας το δεξί κάτω από το δεξί πόδι. Χρησιμοποιώντας σαν άξονα το δεξί πόδι, το δεξί χέρι κρατάει το αριστερό γόνατο. Κάνουμε έναν ήχο-ζου και το αριστερό χέρι κάνει την κυκλική κίνηση του ρολογιού. Το βλέμμα μας παρακολουθεί την πορεία που διαγράφει το χέρι μας. Κάνουμε δύο επαναλήψεις και ερχόμαστε ανάσκελα. Γυρίζουμε και κάνουμε την αριστερή πλευρά αντίστοιχα.



Σκίτσο 50, οριζόντια-πλαϊνή θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



Σκίτσο 51, οριζόντια-πλαϊνή θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



Σκίτσο 52, οριζόντια-πλαϊνή θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

20. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, γυρίζουμε ανάσκελα, οι φτέρνες είναι κλειστές, σηκώνουμε τα δύο μας χέρια παράλληλα και προσπαθούμε να φτάσουμε το ταβάνι, χωρίς να ξεκολλάνε οι ώμοι από το πάτωμα. Επαναλαμβάνουμε τρεις φορές. Στο τέλος μιας εισπνοής και κρατώντας τον χώρο αμετάβλητο, ενώνουμε τους αντίχειρες, και κινούμε τα χέρια μας προς τα πόδια μας. Σηκωνόμαστε από το πάτωμα, όταν το βλέμμα τείνει να χάσει τα χέρια, χωρίς οι φτέρνες να ξεκολλήσουν από το πάτωμα.



53.

Σκίτσο 53, 54, οριζόντια-ανάσκελα θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.



54.



55.

Σκίτσο 55, καθιστή θέση, Ιούνιος 2021, σχεδιασμός Ντακόλια Ιωάννα.

«Ένα ασύνδετο σώμα είναι σαν ένα ξεκούρδιστο μουσικό όργανο. Το ηχείο του γεμίζει με ένα άσχημο συνονθύλευμα άχρηστων ήχων, που εμποδίζουν την αληθινή μελωδία να ακουστεί. Όταν το όργανο ενός ηθοποιού, το σώμα του, κουρδίζεται με την άσκηση, οι περιττές εντάσεις και συνήθειες εξαφανίζονται. Είναι τώρα έτοιμος να ανοίξει τον εαυτό του στις απεριόριστες δυνατότητες του άδειου». <sup>56</sup>

<sup>56</sup> Πήτερ Μπρουκ, *Η Ανοιχτή Πόρτα*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 1998), 37-8.

### 2.3.1 Η αναγκαιότητα της σιωπής

Αυτό που παρατήρησα δουλεύοντας τις παραπάνω ασκήσεις με ηθοποιούς-περφόρμερς είναι ότι κατά την διάρκεια των ασκήσεων είναι απαραίτητη η σιωπή και καλό θα ήταν να αποφεύγεται όσο γίνεται η πολύ θεωρητική ανάλυση. Συνήθως οι περισσότεροι έχουν την τάση να ρωτάνε σε τι και πώς χρησιμεύει η κάθε άσκηση, να προσπαθούν να αναλύσουν νοητικά την όλη διαδικασία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην αφήνονται, να διατηρούν αντιστάσεις και να χάνουν τη σωματική τους συγκέντρωση. Θεωρώ πιο αποτελεσματικό όταν γίνονται οι ασκήσεις οι συμμετέχοντες να ακολουθούν απλά και μόνο τις οδηγίες και να μην απασχολούν το μυαλό τους με περιττή σκέψη. Όλη η ενέργεια και η συγκέντρωση θα πρέπει να στρέφεται στην λεπτομέρεια της άσκησης και στην ακριβή εκτέλεση της εκάστοτε οδηγίας. Αν υπάρχουν κάποιες ασάφειες-απορίες και θέματα προς συζήτηση, καλό θα ήταν να συζητηθούν στο τέλος.

Μια σημαντική λέξη που ο Grotowski χρησιμοποιούσε συχνά ήταν η εγρήγορση. Οι συμμετέχοντες έλεγε πρέπει να είναι σε εγρήγορση. Για να είναι σε εγρήγορση ο πρώτος και σημαντικότερος βασικός κανόνας είναι ότι η παρατήρηση πρέπει να είναι σιωπηλή. Αυτός ο κανόνας διαπερνούσε κάθε πτυχή του έργου του. Οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να μιλήσουν μόνο όταν πραγματικά έπρεπε να εκφράσουν μια ιδέα ή όταν τους ζητηθεί να συζητήσουν τις αντιδράσεις τους σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων γενικά δεν μιλούσανε. Ο βασικός λόγος ήταν ότι αυτή η στιγμή ήταν απαραίτητη για να απορροφηθεί και να εσωτερικευθεί η προηγούμενη εμπειρία. Ο Grotowski την αποκάλεσε "σιωπή κορεσμού", δεν ήταν μια πνευματική σιωπή. Όσοι επιθυμούσαν να συζητήσουν προσωπικά θέματα καλούνταν να μιλήσουν εκτός της περιοχής του έργου. Λόγω της φύσης της δουλειάς, κανείς δεν το έκανε αυτό. Αυτό ήταν ασυνήθιστα δύσκολο, ιδίως για τους νεοαφιχθέντες συμμετέχοντες, οι οποίοι αναγκάζονταν να εγκαταλείψουν τη συμβατική κοινωνικοποίηση κατά τη διάρκεια και μεταξύ των μακρών ωρών εργασίας.<sup>57</sup>

Η σιωπή επιτρέπει την ανάδειξη πολλών δυνατοτήτων. Μέρος των εργασιών ήταν η αύξηση της επίγνωσης του να είναι σε ένα περιβάλλον, να εγκατασταθούν στο μυαλό μέσω σιωπηλή αυτό-κατανόηση. Με την εξάλειψη του λεκτικού διαλόγου στο έργο μειώσαμε τη μηχανική-κοινωνική αλληλεπίδραση της συνηθισμένης ζωής. Αυτό τους

<sup>57</sup> Zarrilli, *Acting (Re)considered*, 155.



επέτρεψε να αναπτύξουν το συντονισμό μεταξύ τους, την ομάδα και το περιβάλλον, διαισθανόμενοι την παρουσία ή τις δράσεις τους.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο της διαδικασίας εκπαίδευσης ήταν ότι Grotowski ποτέ δεν περιέγραφε την έννοια ή την ιδέα πίσω από οποιαδήποτε άσκηση, καθώς δεν είχε την πρόθεση να δώσει το νόημα ή το επιδιωκόμενο αποτέλεσμα των ασκήσεων. Δεν επιθυμούσε οι συμμετέχοντες να αρχίσουν να εργάζονται με μια «ιδέα», διότι το μυαλό θα ήταν σαν να ψάχνει συνειδητά για το αποτέλεσμα της ιδέας. Η δράση δεν θα ήταν βιολογική και οι φυσικές παρορμήσεις θα μπλοκαρίζονταν. Η κιναισθητική μάθηση είναι η πιο σημαντική πτυχή της μαθησιακής διαδικασίας. Η λεκτική επικοινωνία και η περιγραφή του τι μαθαίνεται, δεν αποτελεί μέρος αυτής της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Αυτός είναι ένα αρχαίος τρόπος με τον οποίο ένας αρχάριος μαθαίνει μέσω του σώματος άμεσα και όχι μέσω μιας νοητικής διαδικασίας. Ο Grotowski λέει ότι το ίδιο το σώμα λειτουργεί όπως ένας εγκέφαλος· μπορεί να καταγράψει και αργότερα να ανακαλέσει τα πρότυπα κίνησης και το συναίσθημα με έναν φαινομενικά ενστικτώδη τρόπο, όταν δίνονται ερεθίσματα. Αποθάρρυνε τη μάθηση μέσω της λεκτικής εξήγησης, ίσως επειδή ο εγκέφαλος δεν καταγράφει τη συναισθηματική ποιότητα μιας δράσης όταν μαθαίνεται μόνο μέσω μιας νοητικής διαδικασίας. Η κιναισθητική μάθηση, από την άλλη πλευρά, ενσωματώνει τόσο τη φυσική ακρίβεια όσο και τη συναισθηματική ποιότητα της δράσης. Αυτό ισχύει και για τη φωνητική εργασία. Στο Μπαλί η κιναισθητική μάθηση λαμβάνει χώρα με δύο διαφορετικούς τρόπους. Στην πρώτη, ο δάσκαλος κινεί το σώμα του νεαρού μαθητή, διαμορφώνοντας και δίνοντας τη ροή της κατεύθυνσης της κίνησης. Το σώμα του μαθητή κατευθύνεται όπως μία μαριονέτα που κινείται από έναν κουκλοπαίχτη. Όταν ο μαθητής είναι μεγαλύτερος και πιο ολοκληρωμένος, ο δάσκαλος μπορεί να κάνει κάποιες διορθώσεις με ένα ελαφρύ άγγιγμα ή με σήματα του προσώπου και σώματος του. Ο μαθητής μαθαίνει επίσης μέσω της παρατήρησης και της παρακολούθησης του δασκάλου, επαναλαμβάνοντας τη φωνή ή την κίνηση. Η επανάληψη είναι μια άλλη βασική αρχή της κιναισθητικής μάθησης, μέσω της οποίας το σώμα θα ενσωματώσει τη φυσική εμπειρία. Η επανάληψη μπορεί να οδηγήσει σε μια μηχανική ποιότητα, αλλά ένας μαθητής έχει ως οδηγία να βρίσκει τη ζωή της δράσης σε κάθε επανάληψη.<sup>58</sup>

Το μυαλό θα πρέπει να αρχίσει να μαθαίνει ότι δεν είναι ο μοναδικός άρχων-κυβερνήτης, ότι το σώμα έχει επίσης έναν δικό του τρόπο σκέψης, με την προϋπόθεση

<sup>58</sup> Zarrilli, *Acting (Re)considered*, 155-59.

ότι το μυαλό θα αφήσει ακριβώς το σώμα λειτουργήσει. Καθώς το μυαλό αρχίζει να μαθαίνει να είναι πιο παθητικό, το σώμα έχει ένα ανοικτό πεδίο στο οποίο μπορεί να είναι ενεργό.<sup>59</sup>

Από τη άλλη η σιωπή είναι και μια άλλου είδους εξάσκηση, έχει να κάνει με το να εμπιστευθώ, να μη λογοκρίνω, να αφεθώ, να μάθω να ακολουθώ, να ακούω. Μέσα στη σιωπή μπορεί να υπάρξει πύκνωση, εστίαση και μια άλλου είδους συγκέντρωση.

Η προειδοποίηση του Staniewski προς τους ηθοποιούς να μην αναζητούν άμεσα αποτελέσματα, αλλά «να κάνουν» πρώτα, πριν αρχίσουν να ρωτάνε.<sup>60</sup>

Υπάρχουν λίγες συζητήσεις και τα σχόλια δεν ενθαρρύνονται. Μαθαίνεις με το σώμα, όχι μέσα από ερωτήσεις, διεξάγοντας έναν εσωτερικό μονόλογο παρά έναν διάλογο με άλλους ή τον δάσκαλο. Σε μια τέτοια σιωπή μπορεί να υπάρξει μια προοδευτική αύξηση της συγκέντρωσης καθώς μετακινείστε από τη μία άσκηση στην άλλη και είναι ζωτικής σημασίας να προσπαθήσετε να διατηρήσετε και να χτίσετε την εστίαση αντί να την αφήσετε να διασκορπιστεί. Στα αρχικά στάδια, η συζήτηση μπορεί να είναι απαραίτητη για την αποσαφήνιση ορισμένων τεχνικών, αλλά αυτό σύντομα γίνεται περιττό και η αναπνοή πρέπει να αποθηκευτεί για την αντιμετώπιση των απαιτήσεων των ασκήσεων.<sup>61</sup>

### 2.3.2 Περπάτημα και γείωση

Το σώμα κάθε ανθρώπου έχει δεχτεί την ισχυρή επίδραση της κουλτούρας από την οποία προέρχεται. Ο τρόπος που περπατάμε είναι μοναδικός και εντελώς προσωπικός, αντανακλώντας την προσωπικότητα μας. Μεγάλη σημασία στο Butoh, αλλά και στο θέατρο Νο είναι η κίνηση από το χάρα. «Όταν οι Ιάπωνες μιλάνε για το χάρα, αναφέρονται σε εκείνη την περιοχή του σώματος που βρίσκεται μερικά εκατοστά κάτω από τον ομφαλό. Πρόκειται για το κέντρο βάρους του ανθρώπινου σώματος, που με δυτικούς όρους αντιστοιχεί στην κοιλιά. Η λέξη χάρα είναι ο πυρήνας ολόκληρου του όντος. Το κέντρο της δύναμης του, της υγείας του, της ενέργειας, της ακεραιότητας του, της σχέσης του με τον κόσμο και το σύμπαν. Είναι αδύνατο να εκπαιδευτεί κανείς σ’

<sup>59</sup> Thomas Richards, *At work with Grotowski on Physical Actions*, (London and New York: Routledge, 1995), 68.

<sup>60</sup> Allain, *Gardzienice: Polish Theatre in Transition*, 62.

<sup>61</sup> Paul Allain, *The Art of Stillness-The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, (New York: Palgrave Macmillan, 2003), 115.

οποιονδήποτε σωματικό ή πνευματικό τομέα (όπως στις πολεμικές τέχνες, στο διαλογισμό ή στο θέατρο) χωρίς να ενεργοποιήσει αυτή την περιοχή». <sup>62</sup>

Είναι πολύ σημαντικό το περπάτημα να ξεκινάει από το χάρα, γιατί ξεκινώντας από το κέντρο 1. Υπάρχει γείωση στο σώμα 2. Έχουμε σταθερή βάση ενώ ο κορμός παραμένει ήρεμος, μαλακός και εύκαμπτος. Μπορούμε άνετα να κάνουμε μια μεγάλη απόσταση με τα πόδια, χωρίς να κουραστούμε. 3. Η μετατόπιση του βάρους γίνεται από τα πέλματα 4. Η εσωτερική ενέργεια συσσωρεύεται, χωρίς να υπάρχουν περιττές εντάσεις και υπάρχει ισορροπία. Πέρα από αυτό επειδή το κέντρο της φωνής είναι κάτω από τον ομφαλό, το άνοιγμα του χάρα είναι σημαντικό. Σε αντίθεση αν το περπάτημα γίνεται από το θώρακα χάνουμε την ισορροπία μας και εμποδίζουμε την αναπνοή μας. 5. Τέλος κινούμενοι από το χάρα είμαστε στον άξονά μας, επιτρέποντας έτσι την ροή της ενέργειας και την αποφυγή μυϊκών εντάσεων. Είναι σημαντικό το περπάτημα να συγχρονίζεται με την αναπνοή και η κίνηση να γίνεται κατά την εκπνοή. Αυτό προσδίδει στην κίνηση αρμονία, δίνει την εντύπωση ότι το σώμα μετακινείται αβίαστα και αποφεύγουμε το λαχάνιασμα. Επίσης προσδίδει κινητική ευχέρεια και πλαστικότητα. Κάθε φορά που αλλάζουμε κατεύθυνση, δεν στρίβουν μόνο τα πόδια, αλλά ολόκληρο το σώμα στρέφεται από το χάρα προς την καινούργια πορεία. Η γείωση εξαρτάται από τη στάση του σώματος και το πώς πατάμε με τα πέλματά μας. Θα πρέπει να αισθανόμαστε με τα πέλματα μας τη σχέση μας με τη γη, να γειώνουμε το βάρος μας και να παίρνουμε τη στήριξη από το πάτωμα.

Στην εκπαίδευση των Gardzienice υπάρχει μια υλική σχέση μεταξύ γης και ουρανού. Οι ασκήσεις τους περιλαμβάνουν κινήσεις που ριζώνουν το σώμα στο έδαφος-χαμηλά κέντρα βαρύτητας, πλατιές στάσεις, σφράγιση που ωθεί τα πόδια στο πάτωμα. Εναλλακτικά, υπάρχουν αυτές που κοιτάζουν προς τον ουρανό-εκρηκτικά άλματα στον αέρα με το στήθος και το στομάχι φραγμένο στην οροφή και προς τα πάνω τεντώματα, οι οποίες σχετίζονται με τους διπλούς κόσμους του ουρανού και της γης. Κατά τον Staniewski η ανθρώπινη φύση είναι χτισμένη σε δύο θέσεις, μία δύναμη από τη γη μέχρι τη μέση, και μία από τη μέση και πάνω, που είναι πάντα ένα είδος υπόκλισης. Ζητούμενο είναι να έχει κάποιος χαλαρό το πάνω μισό του σώματος και ισχυρά πόδια, και απαιτούν μεταφορά της προσοχής από το κεφάλι στη λεκάνη. Η λεκάνη οδηγεί τις κινήσεις, με το κεφάλι χαλαρό και ανενεργό. <sup>63</sup>

<sup>62</sup> Γιόσι Οιντα & Λόρνα Μάρσαλ, *Ο Αόρατος Ηθοποιός*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2003), 38.

<sup>63</sup> Allain, *Gardzienice: Polish Theatre in Transition*, 58-61.

### Τρόποι περπατήματος

(α) Περπάτημα με χαμηλό κέντρο βάρους και με γραμμική κίνηση (Εικ.7, Εικ.8).

(β) Περπάτημα στο χώρο με κίνηση που οδηγεί από τη λεκάνη.



Εικ.7, εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, θέατρο Λιθογραφείο, Πάτρα.



Εικ.8, εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Ιούνιος 2021, θέατρο Λιθογραφείο, Πάτρα.

Μια παράσταση ξεκινά όταν τα πόδια του ηθοποιού αγγίζουν το έδαφος, ένα ξύλινο πάτωμα, μια επιφάνεια, όταν έχει για πρώτη φορά την αίσθηση ότι βάζει ρίζες. Ο ηθοποιός συνθέτει τον εαυτό του με βάση την αίσθηση της επαφής του με το έδαφος, από τον τρόπο με τον οποίο το σώμα του έρχεται σε επαφή με το πάτωμα. Ο ερμηνευτής αποδεικνύει πράγματι με τα πόδια του ότι είναι ηθοποιός. Φυσικά, υπάρχουν πολλοί τρόποι με τους οποίους το ανθρώπινο σώμα μπορεί να έρθει σε επαφή με το πάτωμα, αλλά οι περισσότεροι από εμάς, εκτός από μικρά παιδιά, έρχονται σε

---

επαφή με το κάτω μέρος του σώματος, εστιάζοντας στα πόδια. Οι διάφορες απολαύσεις που αισθάνεται ένας ηθοποιός καθώς έρχεται σε επαφή με το έδαφος και την αύξηση του πλούτου της αλλαγής στις σωματικές του απαντήσεις όταν βρίσκεται σε επαφή με το έδαφος αποτελούν το πρώτο στάδιο της εκπαίδευσής του ως ηθοποιός.<sup>64</sup>

Δεδομένου ότι η ενέργεια, η αναπνοή και η βαρύτητα δεν μπορούν να παρατηρηθούν με γυμνό μάτι, δεν λαμβάνουν μεγάλη προσοχή στην καθημερινή μας ζωή. Όσο περισσότερη ενέργεια παράγει το σώμα, τόσο περισσότερο οξυγόνο χρειάζεται, γεγονός που με τη σειρά του εντείνει την αναπνοή. Όταν η αναπνοή εντείνεται, προκαλεί την ισορροπία του σώματος, ή το κέντρο ελέγχου της βαρύτητας. Μέσω της πειθαρχημένης, ολοκληρωμένης ανάπτυξης αυτών των τριών λειτουργιών ως παραμέτρων απόδοσης, το σώμα αποκτά δύναμη και ευκινησία, η φωνή αποκτά εύρος και ικανότητα και αυξάνεται η επίγνωση του «άλλου». Τέτοιες εργασίες αναπτύσσουν την εκφραστική ισχύ που απαιτείται για τη μετάδοση της άποψης του ηθοποιού. Επομένως, η τέχνη της ηθοποιίας βασίζεται στην παραγωγή ενέργειας, στην αναπνοή και στον έλεγχο της βαρύτητας.<sup>65</sup>

Η ενέργεια, η αναπνοή και η ισορροπία αποτελούν επίσης τη βάση για την εκπαίδευση στις περισσότερες πολεμικές τέχνες και στο χορό. Στο θέατρο, ωστόσο, έχουμε την πρόσθετη πρόκληση της ανάγκης επικοινωνίας με τον λόγο. Έχοντας αυτό κατά νου, η εκπαίδευση θα πρέπει να εστιάζει στην ανάπτυξη της ικανότητας του ηθοποιού μέσω τόσο του σώματος όσο και της φωνής του.

Ο Yoshi Oida αναφέρεται σε ένα παλιό ρητό: «Οι κανονικοί άνθρωποι αναπνέουν απ' το στήθος, οι σοφοί αναπνέουν απ' το χάρμα, και οι δεξιοτέχνες αναπνέουν από τα πέλματά τους». Οι δεξιοτέχνες είναι όσοι έχουν ανεπτυγμένη σχέση με το σώμα τους, όπως οι ηθοποιοί ή όσοι κάνουν πολεμικές τέχνες, οι οποίοι αντλούν ενέργεια από τη γη.<sup>66</sup>

<sup>64</sup> Tadashi Suzuki, *The Way of Acting*, (New York: Theatre Communications Group, 1986), 7.

<sup>65</sup> Suzuki, *Culture is the Body: the Theatre Writings of Tadashi Suzuki*, 31-84.

<sup>66</sup> Οιντα & Μάρσαλ, *Ο Αόρατος Ηθοποιός*, 132-3.

## 2.4 Ηχητικός πλούτος και εκφραστικότητα

Ο Grotowski δηλώνει σχετικά με την οργανικότητα ότι είναι επίσης ένας όρος του Stanislavski. Θέτει το ερώτημα τι είναι οργανικότητα και συμπληρώνει ότι για τον ίδιο είναι να ζεις σε συμφωνία με τους φυσικούς νόμους, αλλά σε πρωταρχικό στάδιο. Αναφέρει το εξής : «Κανείς δεν πρέπει να ξεχνά, το σώμα μας είναι ένα ζώο. Δεν λέω: είμαστε ζώα, λέω: το σώμα μας είναι ένα ζώο. Η οργανικότητα συνδέεται με μια παιδική πτυχή. Το παιδί είναι σχεδόν πάντα οργανικό. Η οργανικότητα είναι κάτι που έχει περισσότερο κάποιος όταν είναι νέος και λιγότερο κάποιος όταν μεγαλώνει. Προφανώς, είναι δυνατόν να παραταθεί η διάρκεια ζωής της οργανικότητας, καταπολεμώντας τις αποκτηθείσες συνήθειες της καθημερινής ζωής και εξαλείφοντας τα κλισέ της συμπεριφοράς. Και, πριν από την σύνθετη αντίδραση, επιστρέφοντας στην αντίδραση η οποία ήταν πρωταρχική». <sup>67</sup>

Αυτό που επιχειρώ με την παρούσα διπλωματική μεταπτυχιακή εργασία είναι η επανασύνδεση με αυτή την οργανικότητα και την διατήρηση της. Οργανικό είναι ό,τι προκύπτει από το σώμα με βάση το θυμικό, δηλαδή το μέρος της ψυχής όπου εδράζονται τα συναισθήματα. Όλες οι ασκήσεις και η μεθοδολογία έχουν σαν αφετηρία και στόχο την αφύπνιση αυτής της σωματικότητας. Ένα άλλο στοιχείο που έχουμε χάσει ως ενήλικες είναι ο τεράστιος ηχητικός πλούτος που διαθέτουμε στα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Σιγά-σιγά και καθώς μπαίνει το έλλογο κομμάτι της γλώσσας αυτός ο πλούτος μειώνεται.

Ο Demetrios Stratos αναφέρει ότι οι άνθρωποι όταν γεννιούνται έχουν ένα τεράστιο εκφραστικό δυναμικό. Αυτό το δυναμικό προοδευτικά μειώνεται σε λίγες κοινωνικά κατάλληλες λειτουργίες κατά τη διάρκεια της λεκτικής εξέλιξης, όπως η γλώσσα και το αρμονικό τραγούδι. Αφορμή στάθηκε η παρατήρηση της νεογέννητης κόρης του, Αναστασίας, η οποία, όπως κάθε βρέφος, δεν παρήγαγε λόγο, αλλά πρώιμους φωνητικούς ήχους. Ο Demetrios Stratos αξιολόγησε τη βρεφική αυτή λειτουργία ως ένα συνειδητό παιχνίδισμα και πειραματισμό, του οποίου ο ηχητικός πλούτος συρρικνώνεται κατά την ανάπτυξη της γλωσσικής πρόσληψης. Αναφέρει: «Το παιδί χάνει τον ήχο για να οργανώσει τον λόγο», αυτή η διαπίστωση στέκεται καθοριστική στην περαιτέρω έρευνα και ερμηνεία του, όπως και στο σύνολο του έκτοτε έργου του. Θεώρησε την εξερεύνηση του φωνητικού δυναμικού ως εργαλείο ψυχολογικής και

<sup>67</sup> Richards, *At Work with Grotowski on Physical Actions*, 66.

πολιτικής απελευθέρωσης, επιζητώντας τα άτομα και οι κοινωνικές ομάδες να βρουν τη δική τους φωνή.<sup>68</sup>

Παρατηρώντας τα σώματα, τη συμπεριφορά και τις εκφράσεις των παιδιών, εμείς οι ενήλικες παρατηρούμε μια ευελιξία που μας εκπλήσσει, ένα είδος ενστικτώδους ελαστικότητας. Αυτή η ρευστότητα του ενστίκτου και της έκφρασης καθιστούν το παιδί, κατά μία έννοια, ιδανική αναφορά για τον ενήλικο ηθοποιό.<sup>69</sup>

Ο έλεγχος προέρχεται από το κέντρο και από την εστιασμένη αναπνοή. Το πιο σημαντικό είναι να αποφεύγετε να κρίνετε τα συναισθήματά σας, αλλά αντίθετα να ψάχνετε ασταμάτητα για την ακρίβεια της μορφής, τη λεπτομέρεια της κίνησης και την τεχνική. Η εκπαίδευση αφορά τόσο τις διανοητικές λειτουργίες, όσο και την εκπαίδευση των μυών και των νεύρων. Η επανάληψη και η πειθαρχία είναι βαρύνουσας σημασίας, μια ρουτίνα είναι αρχικά απαραίτητη για να μάθει κανείς τη φόρμα, αλλά και για να εξετάσει τον εαυτό του σε σχέση με μια σταθερή δομή, επιτρέποντας την εμβάθυνση στην εκπαίδευση. Η επανάληψη διδάσκει επίσης ακρίβεια και σεβασμό, καθώς κατανοείτε την πολυπλοκότητα της όλης διαδικασίας. Όπως πρότεινε ο Tadashi Suzuki:

«Αν η αναπνοή είναι εκτός ελέγχου, ο ηθοποιός δεν μπορεί να μιλήσει. Ακόμα κι αν η καρδιά χτυπάει λίγο γρήγορα, θα μπορούσε να μιλήσει αν η αναπνοή του δεν ήταν εκτός ελέγχου. Η δύναμη της πειθούς από την σκηνή καθορίζεται από την αναπνοή, από το πόσο καλά ή πόσο άσχημα ο δράστης πιάνει την αναπνοή του. Η αναπνοή δεν είναι η αναπνοή, αλλά η στροφή στην οποία ζωντανεύει μια λέξη ή μια ένταση ή ένας ρυθμός. Η αναπνοή είναι κάτι περισσότερο από μια τεχνική αναγκαιότητα και αποτελεί τη βάση όλων των αρχών και ασκήσεων. Είναι το θεμέλιο της παράστασης του ηθοποιού. Η επίγνωση του σώματος και η εσωτερική συγκέντρωση πρέπει να είναι τόσο προς τα μέσα όσο και προς τα έξω. Όπως αναφέρεται νωρίτερα, η εκπαίδευση είναι τόσο για το μυαλό και τη θέλησή σας όσο και για το σώμα του σώματος».<sup>70</sup>

Λέγεται ότι κάτι είναι δύσκολο όταν απαιτείται πολύς κόπος για την αντιμετώπισή του, όταν εμφανίζεται ένα εμπόδιο. Ο φόβος είναι ένα αίσθημα ανησυχίας μπροστά σε έναν πραγματικό ή φανταστικό κίνδυνο. Υπάρχει πάντα μια σχέση ανάμεσα στο φόβο και τη

<sup>68</sup> Άρης Μανουράς, «Demetrio Stratos-Ευστράτιος Δημητρίου: Η Φωνή της φωνής», (14/3/2013), <http://stratosdemetrio.blogspot.com/>, [15.1.2021].

<sup>69</sup> Suzuki, *Culture is the Body: the Theatre Writings of Tadashi Suzuki*, 31-84.

<sup>70</sup> Allain, *The Art of Stillness-The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, 116-9.

δυσκολία. Ανάμεσα στο υποκείμενο που φοβάται και στην κατάσταση ή το αντικείμενο αυτού του φόβου, υπάρχει ακόμα ένας παράγοντας. Το αίσθημα ανασφάλειας που νοιώθει αυτός που φοβάται, μπορεί να προέρχεται από κάποια έλλειψη, πραγματική ή φανταστική. Το πρόβλημα εδώ δεν είναι να αρνηθούμε το φόβο, ζητούμενο είναι να μην αφήσουμε το φόβο να μας παραλύσει και να μας κάνει να τα παρατήσουμε. Όταν κανείς νιώθει φόβο αρχικά θα πρέπει να εξακριβώσει κατά πόσο υπάρχουν πραγματικές αιτίες γι' αυτόν το φόβο. Δεύτερον αν όντως αυτές οι αιτίες είναι υπαρκτές, θα πρέπει να βρει τρόπους να τις ξεπεράσει και να δώσει χρόνο.<sup>71</sup>

#### 2.4.1 Κραυγές- Φωνητικός αυτοσχεδιασμός

Με την αποδέσμευση της φωνής από τη γλώσσα αναζητείται η στιγμή όπου η ομιλούσα φωνή σταματά να διατυπώνει κατανοητό λόγο και μετατρέπεται σε κραυγή, αναστεναγμό, λυγμό, γέλιο. Αυτοί οι πειραματισμοί ήταν στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος του θεάτρου και της περφόρμανς από τη δεκαετία του 1960 και εξής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο Demetrios Stratos, η Diamanda Galás κ.α. Όπως αναφέρει η Erika Fischer-Lichte η φωνή μοιάζει πολυμορφική. Χάνει κάθε χαρακτηριστικό φύλου, ηλικίας, εθνικότητας ή άλλο. Ο ακουστικός χώρος που παράγεται βιώνεται ως μεθοριακός χώρος, ένας χώρος διαρκών μεταβάσεων, περασμάτων και μεταμορφώσεων. Πρώτα απ' όλα ακούγεται η φωνή, γεγονός που δεν σημαίνει άρση της σημασίας. Η πολυμορφία της φωνής απελευθερώνει πολύ περισσότερο την πολυσημία των γλωσσικών διατυπώσεων, δυσκολεύει τη σαφή κατανόηση, αλλά όχι γενικά την κατανόηση της γλώσσας.<sup>72</sup>

Οι ήχοι που δοκιμάσαμε στο πρακτικό εργαστήριο ήταν σε διάφορες τονικότητες-ποιότητες, επίσης κάναμε και κάποιες αρχαίες κραυγές όπως το ιού (επιφώνημα πόνου-θλίψης), το ιώ (επιφώνημα φόβου), το αί (επιφώνημα ισχυρής επιθυμίας), το Άλαλά ή αλλιώς αλαλαγμός (πολεμική κραυγή). Στην ελληνική μυθολογία και σύμφωνα με τον Πίνδαρο, η Αλαλά ήταν κόρη του Πολέμου, προσωποποίηση της δυνατής πολεμικής κραυγής-ιαχής που σήμαινε και σημάδευε είτε τον θρίαμβο για τη νίκη, είτε την παρόρμηση για επίθεση.

<sup>71</sup> Paulo Freire, *Δέκα επιστολές προς εκείνους που τολμούν να διδάσκουν*, (Θεσσαλονίκη: Επίκεντρο, 2009), 117-8.

<sup>72</sup> Lichte, *Θέατρο και Μεταμόρφωση*, σ. 257.



Η στενή σχέση φωνής και σώματος γίνεται εμφανής κυρίως στην κραυγή, στον αναστεναγμό, στο βογκητό, στο λυγμό, στο γέλιο που εκφέρονται με διαδικασίες που επηρεάζουν όλο το σώμα. Οι στιγμές που ένας ηθοποιός βγάζει μια κραυγή εκφέρει τη φωνή του ως ιδιαίτερη σωματικότητα, στην ιδιαίτερη αισθητικότητά της.

Η καθημερινή ομιλία παντού βυθίζεται σε μια θάλασσα από αναφωνήσεις, κομπιάσματα, επαναλήψεις, καθώς και από διαφορές στον ρυθμό, στην οξύτητα και στην ένταση-μια ολόκληρη γλώσσα μη λεκτικής επικοινωνίας που δίνει σε κάθε έκφραση τη μοναδική και μη επαναλήψιμη μορφή και σημασία της. Σε κάθε κατάσταση έντονου συναισθήματος αυτή η υποδομή αναδύεται και επικρατεί: Η γνωστική αξία των λέξεων βυθίζεται στην παλίνροια της φατικής έκφρασης. Το κέντρο του λόγου μετατοπίζεται προς τα κάτω, εκεί όπου η διαφραγματική αναπνοή ελέγχει το πώς ο ήχος απελευθερώνεται αυτόματα ως καθαρή αναπνοή.<sup>73</sup>

Στο πρακτικό εργαστήριο εκτός από τις κραυγές δουλέψαμε και φωνητικούς αυτοσχεδιασμούς σε ζευγάρια, χρησιμοποιώντας τις εξής ασκήσεις:

#### **α) Με οδηγό μου τον ήχο:**

Σε ζευγάρια, ο ένας κολλητά με την πλάτη του άλλου, αρχίζουν να κάνουν έναν κοινό ήχο, και ξεκολλάνε τις πλάτες τους. Όσο ακούγεται ο ήχος κινούνται στην ευθεία, όταν κάποιος από τους δύο σταματά να παράγει ήχο, σταματάνε. Ξεκινάνε την αντίστροφη πορεία. Σκοπός είναι να ξαναβρεθούν μαζί, πλάτη με πλάτη.

#### **β) Διάλογος με ήχους:**

Σε ζεύγη κάθονται απέναντι σε καρέκλες. Ο ένας λέει μια ρυθμική-ηχητική φράση στον άλλο, χωρίς λέξεις. Ο άλλος απαντά σε αυτό που άκουσε είτε συμφωνώντας, είτε διαφωνώντας, κάνοντας μια καινούργια ηχητική πρόταση.

Ακούγοντας τη φωνή εγκαινιάζεται η σχέση με τον Άλλο. Η φωνή, μας δείχνει τον τρόπο ύπαρξής μας, τη χαρά μας ή τον πόνο μας, την κατάστασή που βρισκόμαστε. Πολλές φορές, η φωνή κάποιου μας κεντρίζει το ενδιαφέρον περισσότερο από το περιεχόμενο του λόγου του, ακούμε αυτή η φωνή χωρίς να ακούσουμε τι μας λέει.<sup>74</sup>

<sup>73</sup> Richard Schechner, *Θεωρία της Επιτέλεσης*, (Αθήνα: Τελέθριον, 2011), 254.

<sup>74</sup> Barthes, *Listening-The Responsibility of Forms: Critical Essays on Music, Art, and Representation*, 254-5.

«Θα πρέπει κανείς να αντισταθεί στον πειρασμό να προσπαθήσει να πετύχει πρωτότυπα αποτελέσματα, να βγάλει παράξενους θορύβους, άναρθρες κραυγές, μετασχηματίζοντας τις φωνητικές αντιδράσεις σ' ένα ηχητικό σύμπαν που ενδεχομένως ακούγεται δραματικό, αλλά είναι αφύσικο και προσποιητό. Πρέπει να ξεχάσεις την προσωπική φωνή σου, να τεντωθείς με όλο σου το σώμα προς το ερέθισμα και ν' αντιδράσεις σ' αυτό».<sup>75</sup>

#### **2.4.2 Νανούρισμα, μοιρολόι, παραδοσιακό τραγούδι**

Στο πρακτικό εργαστήριο αφιερώσαμε ένα μεγάλο μέρος της φωνητικής έρευνας στα νανουρίσματα, στα μοιρολόγια και στα παραδοσιακά τραγούδια. Θεωρώ ότι το ένα συμπληρώνει το άλλο, έχουν στενή αλληλουχία, μας συνδέουν με τη μνήμη και το συλλογικό μας ασυνείδητο. Η τεχνική που ακολουθήθηκε στα νανουρίσματα είναι σχεδόν ίδια με εκείνη στα μοιρολόγια. Αυτό που τα διαφοροποιεί είναι ο σκοπός που γίνονται και για αυτό ο παραγόμενος ήχος διαφέρει σαν αποτέλεσμα. Στα παραδοσιακά τραγούδια η εκμάθηση γινόταν από σώμα σε σώμα.

Συνάμα και τα τρία είδη αποτελούν δομικό αφηγηματικό στοιχείο της αφήγησης μιας ιστορίας. Μπορεί να χωριστεί από την μια στην τεχνική του και από την άλλη στο ύφος του. Η τεχνική αποτελεί την βάση της μορφής, έχει κανόνες και ένα κωδικοποιημένο λεξιλόγιο. Ο τρόπος και η ερμηνεία μέσα στα πλαίσια μιας τεχνικής υποδηλώνει το ύφος και είναι θέμα επιλογής. Βασίζεται στον αυθορμητισμό, στην έκφραση, στην ποικιλία, την οικονομία, την πυκνότητα και την διαφάνεια. Ο Claude Levi-Strauss προσπαθώντας να απαντήσει στο ερώτημα τι είναι ύφος στην τέχνη, υποστήριζε ότι συνδέεται με τη διαφορετικότητα, και εν τέλει είναι η διαφορετικότητα.<sup>76</sup>

Το νανούρισμα, το μοιρολόι και το δημοτικό τραγούδι εμπεριέχουν την μουσική της γλώσσας και τον ρυθμό της. Δεν έχει να κάνει με συναισθηματολογία, αλλά με την έκφραση των συναισθημάτων και των παθών του ανθρώπου. Η δομή των ήχων και η φωνή προσδίδουν επιπρόσθετη σημασιολογική αξία. Επικοινωνούν ένα επιπλέον νόημα, αυτόνομο και αυθύπαρκτο, πέρα από τις έννοιες που μεταφέρουν. Ο μαγικός κόσμος της φωνής δημιουργεί τον δικό του κόσμο εικόνων.

<sup>75</sup> Εουτζένιο Μπάρμπα, *Θέατρο: Μοναξιά, Δεξιοτεχνία, Εξέγερση*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2001), 91-2.

<sup>76</sup> Μαρία Βελιώτη-Γεωργοπούλου, «Ο δρόμος της μάσκας του Claude Lévi-Strauss και οι δρόμοι της Τέχνης». *Πολύχρωμες Ψηφίδες-Γαλλοφωνία και Πολυπολιτισμικότητα*, επ. Φύλιας Δ., Βελιώτη-Γεωργοπούλου Μ., Βλαβιανού Α., Οικονομοπούλου Χρ., (Αθήνα: Γρηγόρης, 2013), 281.

Μέσα από το νανούρισμα, το μοιρολόι και το παραδοσιακό τραγούδι μπορούμε να ανακαλύψουμε στο σώμα μας τις χαμένες ηχογόνες πηγές του, να συναντήσουμε τη βαθύτερη μνήμη μας που συνδέεται με την καταγωγή μας. Το βίωμα δεν ξεπηδά μόνο από το μυαλό, αλλά και από το σώμα. Αποτελεί έναν τρόπο να προκαλέσουμε τον ερμηνευτή να βυθιστεί σε μεγαλύτερα συναισθηματικά βάθη, προσπαθώντας να ανακάμψουμε τυχόν ψυχολογικές και σωματικές αντιστάσεις. Δεν μας ενδιαφέρουν κλισέ συμπεριφορές και χειρονομίες, αλλά πράξεις και κινήσεις που ίσως αναδυθούν από το υποσυνείδητο ή από βάθη που μπορεί ακόμη και να εκπλήξουν τον ερμηνευτή. Το σώμα φέρει βαθιά κρυμμένες πανάρχαιες μνήμες. Το μοναδικό και ακριβές εργαλείο που έχουμε για το μύθο είναι η μνήμη. Το σώμα και η φωνή είναι ο κοινός τόπος της μνήμης, υπάρχει στο εδώ και στο σήμερα.

### **Νανουρίσματα**

Το νανούρισμα αποτελεί την πρώτη επαφή του ανθρώπου με το λόγο, που αναδύεται από το τραγούδι της μητέρας του και έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα. Είναι απαλή και ήρεμη μουσική σύνθεση, που έχει μελωδία, ρυθμό και σκοπό να ηρεμήσουν και να αποκοιμίσουν το μωρό. Μέσα σε αυτό το τραγούδι εμπερικλείεται όλη η μητρική στοργή και τρυφερότητα. Πολύ βασικό ρόλο στο νανούρισμα παίζει ο αυτοσχεδιασμός και η σωματική επαφή της μητέρας με το παιδί. Συνήθως το νανουρίζουν κρατώντας το στην αγκαλιά, με το κεφάλι να ακουμπάει στο στήθος, με αποτέλεσμα το μωρό να συνδέεται και με τον οργανικό χτύπο της καρδιάς της μητέρας του. Επίσης οι κραδασμοί του ήχου από το σώμα της μητέρας περνάνε άμεσα στο σώμα του παιδιού (Εικ.9).



Εικ.9, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.



Εικ.10, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.



Εικ.11, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.

Αυτό που δοκιμάσαμε ήταν σε ζευγάρια αυτός που θα αυτοσχεδίαζε το νανούρισμα να πάρει στη αγκαλιά του τον άλλον, με το κεφάλι του να ακουμπάει στο στήθος, στο σημείο του θυμού(Εικ.10, Εικ.11). Ξεκινάει με μια πολύ μικρή, επαναλαμβανόμενη και ρυθμική κίνηση, που ξεκινάει από τα ισχία. Με το που ξεκινήσει η κίνηση κάνει ένα χαμηλό τόνο λέγοντας «βου», το οποίο σιγά-σιγά το ανεβάζει σε τόνο πιο ψηλά και το ανοίγει λέγοντας ένα «ο». Οι υπόλοιποι κάνουν ταυτόχρονα χαλί το δικό τους νανούρισμα, όταν χαμηλώνει ο ένας, δυναμώνει ο άλλος. Με αποτέλεσμα να υπάρχει πάντα ένας χορός και κάποιος που εναλλάξ γίνεται κορυφαίος.

## Μοιρολόγια

Ο θρήνος αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της τελετουργίας της ταφής από την αρχαιότητα έως και τις μέρες μας. Συνιστά μία υποχρέωση απέναντι στους νεκρούς και ταυτόχρονα προσδίδει τιμή σε αυτούς. Στην παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία θα ασχοληθούμε με τον σκηνικό θρήνο και την έντεχνη απόδοση του. Ο θρήνος όχι σαν παθολογικό σύμπτωμα για να αποδώσει τη συντριβή μπροστά στην απώλεια, αλλά ως δημιουργική και έντεχνη διαδικασία. Όπως καταλαβαίνουμε δεν αναφερόμαστε σε ένα αυθόρμητο ξέσπασμα της λύπης, αλλά στο τελετουργικό στοιχείο της διαδικασίας της ταφής, που έχει δομή και συγκεκριμένη τεχνική ως προς την απόδοση του.

Το μοιρολόι όπως το ξέρουμε σήμερα, οι άνθρωποι τον τραγουδούσαν, κάνοντας συγκεκριμένες τελετουργικές κινήσεις. Συνήθως χτυπούσαν καθώς τραγουδούσαν το κεφάλι και το στήθος τους με τα χέρια ,τραβώντας τα μαλλιά τους και σε ορισμένες περιπτώσεις ξέσχιζαν το πρόσωπο και τα ρούχα τους. Το σημείο που χτυπούν πάνω στο στήθος τους είναι ο θυμοειδής αδένας. Χτυπώντας με την γροθιά του κάποιος επαναλαμβανόμενα τον θυμό, μαλακώνει το σημείο αυτό και έχει ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση του συναισθήματός του (Εικ.12). Αυτό έχει καταλυτική επίδραση και στο πώς ηχεί η φωνή του ατόμου που θρηνεί-μοιρολογά, που συνήθως είναι λυρική και σε υψηλή τονικότητα. Το μοιρολόι συλλέγεται, καταγράφεται και αναλύεται από τους ερευνητές ως αυτόνομος ποιητικός και μουσικός λόγος. Είναι μια μουσική, λεκτική και σωματική επιτέλεση. Με την έννοια του πολιτισμικού δρώμενου δύναται να ερμηνευθεί ως μία τελετουργική παράσταση.



Εικ.12, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.

Αυτό που δοκιμάσαμε στο πρακτικό εργαστήριο ήταν ο καθένας μόνος του ξεκινά και χτυπά με τη γροθιά του το στήθος, στο σημείο του θυμού, ενώ γέρνει τον κορμό ελαφρώς μπροστά (Εικ.13). Με το που ξεκινήσει η κίνηση κάνει ένα χαμηλό τόνο λέγοντας «βου», το οποίο σιγά-σιγά το ανεβάζει σε τόνο πιο ψηλά και το ανοίγει λέγοντας ένα «ο». Οι υπόλοιποι κάνουν ταυτόχρονα χαλί το δικό τους μοιρολόι, όταν χαμηλώνει ο ένας, δυναμώνει ο άλλος. Με αποτέλεσμα να υπάρχει πάντα ένας χορός και κάποιος που εναλλάξ γίνεται κορυφαίος.



Εικ.13, εργαστήρια X-SALTIBAGOS, Μάιος 2021, χώρος προβών ομάδας, Πάτρα.

Συλλογικά, οι θρηνούσες είναι γνωστές ως μοιρολογίστρ(ι)ες . Κάθε γυναίκα, που αναδύεται από αυτή την ομάδα για να αυτοσχεδιάσει το παρατεταμένο μοιρολόι της, γίνεται η κορυφαία. Αρκετές γυναίκες θα αναλάβουν τον ρόλο της κορυφαίας στη διάρκεια του θρήνου. Κάθε μοιρολογίστρια, που καταπιάνεται με αυτοσχεδιασμό μονωδίας, λειτουργεί προσωρινά ως κορυφαία, είναι η μονωδός και οι υπόλοιπες λειτουργούν ως χορός. Οι αποκρίσεις στην κορυφαία επικυρώνουν τον πόνο της με τον δικό τους πόνο και δημιουργούν αντιφωνικές αποκρίσεις.<sup>77</sup>

Το μοιρολόι αποτελεί μια διαβατήρια τελετή, καθώς περνάμε από ένα στάδιο της ύπαρξής μας σε ένα άλλο. Οι τελετές διάβασης ακολουθούν ως προς την μορφή και το σχήμα των χωρικών διαβάσεων, όπως το πέρασμα ενός ποταμιού, ενός κατωφλιού, μιας επικράτειας και κατά κανόνα περιλαμβάνουν 3 ισοδύναμα στάδια: 1. Το στάδιο του αποχωρισμού, στο οποίο αυτός που πρόκειται να μεταμορφωθεί εξέρχεται από την καθημερινή του ζωή. 2. Το στάδιο της μετάβασης, που ο Van Gennep το αποκαλεί

<sup>77</sup> Νάντια Κ. Σερεμετάκη, *Η τελευταία λέξη: στις Ευρώπης τα Άκρα*, (Αθήνα: Πεδίο Α.Ε., 2017), 163-4.



μεταιχμιακό ή μεθοριακό, η ζώνη ανάμεσα στα δύο στάδια. 3. Το τρίτο στάδιο, που ο Van Genneper ονομάζει ενσωμάτωση στο καινούριο περιβάλλον.<sup>78</sup>

Για μένα το μοιρολόι αποτέλεσε επί της ουσίας μια διαβατήρια τελετή, καθώς με βοήθησε να ανακαλύψω τη φωνή μου και να ξεπεράσω αρκετά εκφραστικά-ηχητικά και σωματικά εμπόδια. Τις πρώτες φορές που δοκίμασα μαζί με τη Μίρκα να κάνω μοιρολόι δεν μπορούσα, ενώ κάποιες φορές ο πρωτόγνωρος αυτός ηχητικός κραδασμός μου έφερνε αβίαστα δάκρυα. Θυμάμαι την παρατήρηση της Μίρκας, που μου τόνισε το εξής: «Στο μοιρολόι, όπως και στο θέατρο θα πρέπει να συγκινείται ο θεατής-ακροατής. Δεν με ενδιαφέρει καθόλου αν συγκινήθηκες εσύ. Άσε που το κλάμα σου φέρνει μύξες, πράγμα που εμποδίζει τον ήχο σου. Όταν θα πάψεις να κλαις εσύ, ενδέχεται να συγκινήσεις και κάποιον άλλον. Το μοιρολόι δεν το κάνουμε για τον εαυτό μας, δεν είναι φωνητικό σολάρισμα, αλλά πράξη σεβασμού προς τον νεκρό. Ο ήχος σου πρέπει να το φέρει αυτό. Κάποια στιγμή θα μπορέσεις να το κάνεις, όταν θα είσαι έτοιμη, θα προκύψει από μόνο του, όταν φύγουν τα περιττά σκουπίδια». Το καλοκαίρι εκείνης της χρονιάς πήγα για δεκαπέντε μέρες στο σεμινάριο που έκανε για τη φωνή η Μίρκα, κάθε χρόνο στη Μονεμβασιά. Το σεμινάριο ξεκινούσε στις επτά το πρωί με ασκήσεις, έπρεπε να μην είχαμε φάει και πιεί καφέ και τελείωνε στις τρεις περίπου το μεσημέρι, με ένα ενδιάμεσο διάλλειμα για πρωινό στις δέκα. Αυτοί που συμμετείχαμε ήμασταν κυρίως ηθοποιοί, τραγουδιστές και κάποιοι Σουηδοί ηθοποιοί (μαθητές της Μίρκας). Μια μέρα η μας είπε να δουλέψουμε μοιρολόγια. Ξεκινούσε ο καθένας, και η Μίρκα του έλεγε πότε να σταματήσει για να μπει ο επόμενος. Ήρθε η δική μου σειρά, ξεκίνησα, αλλά καθώς περνούσε ο χρόνος η Μίρκα δεν με σταματούσε. Ήμουν σκυμμένη προς τα εμπρός και δεν έβλεπα, αλλά επειδή μου φάνηκε μεγάλο το χρονικό διάστημα που με είχε αφήσει, σήκωσα το βλέμμα μου να δω τι συμβαίνει. Εκείνη την ώρα αντίκρυσσα το πρόσωπο της Μίρκας γεμάτο δάκρυα, να μου κάνει νόημα να μην σταματήσω. Στο τέλος γύρισε στους Σουηδούς ηθοποιούς και είπε: «Μπορεί να μοιρολογήσει γιατί είναι Ελληνίδα και το φέρει στα κύτταρά της. Αυτός είναι ο θρήνος για μένα στην αρχαία τραγωδία».

Ο Θεόδωρος Τερζόπουλος ξεχωρίζει κάποια θεατρικά σώματα ως πιο πρόσφορα να φτάσουν σε μια υπερβατική κατάσταση έκστασης, να μεταμορφωθούν, δηλαδή, σε βακχευόμενα σώματα. Από όλες τις εθνικότητες με τις οποίες έχει δουλέψει, είναι στους Έλληνες, στους Τούρκους, και στους Κολομβιανούς στους οποίους εντοπίζει

<sup>78</sup> Arnold Van Genneper, *Τελετουργίες Διάβασης*, (Αθήνα: Ηριδανός, 2016), 43-58.

αυτό το στοιχείο. Αναφέρει για τους Έλληνες: «Εμείς μπορούμε να θρηνήσουμε. Μπορούμε να βακχεύσουμε. Μπορούμε να πάμε στον πυρήνα των πραγμάτων. Γι' αυτό το λόγο οι Έλληνες ηθοποιοί είναι εξαιρετικοί, εύθραυστοι και ευαίσθητοι. Οι ξένοι δε μπορούν εύκολα να θρηνήσουν και να βακχεύσουν. Ο σκηνοθέτης χρειάζεται πάρα πολλές τεχνικές για να τους κινητοποιήσει».<sup>79</sup>

Αυτό που υπογραμμίζει και επιβεβαιώνει εδώ ο Έλληνας σκηνοθέτης είναι ο καταλυτικός παράγοντας της ατομικής και συλλογικής μνήμης που το σώμα φέρει. Το γονίδιο του κάθε ηθοποιού κουβαλάει καθαρά την παράδοση της ρίζας του.

### Παραδοσιακό Τραγούδι

Όπως προαναφέρθηκε στα παραδοσιακά τραγούδια η εκμάθηση στο πρακτικό εργαστήριο έγινε από σώμα σε σώμα. Ο ένας καθόταν πίσω από τον άλλον και ακουμπούσε το αυτί του στην πλάτη του άλλου (Εικ.14). Αυτός που ήξερε το τραγούδι το έλεγε και οι υπόλοιποι επαναλάμβαναν φράση-φράση. Με αυτό τον τρόπο η ηχητική δόνηση περνάει μέσα από το τούνελ που σχηματίζουν τα σώματα, στο σώμα του καθενός. Η φωνή άλλωστε όπως προαναφέρθηκε είναι πρωτίστως σωματικό φαινόμενο, πέρα από ακουστικό. Αυτό που παρατήρησα είναι ότι με αυτό τον τρόπο είναι πολύ πιο εύκολη η εκμάθηση, ακόμη και από ανθρώπους που δυσκολεύονται με το τραγούδι.



Εικ.14, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.

<sup>79</sup> Πηνελόπη Χατζηδημητρίου, *Θεόδωρος Τερζόπουλος-Από το προσωπικό στο παγκόσμιο*, (Θεσσαλονίκη University Studio Press, 2010), 92-3.



Η φωνητική εκπαίδευση της ομάδας Gardzienice έχει τρία βασικά στοιχεία: μια αδιαχώριστη σύνδεση με τη φυσική κίνηση, την αναπνοή και τη χρήση λαϊκών τραγουδιών από πολλούς πολιτισμούς. Οι μελωδίες μαθαίνονται μέσα από την επανάληψη και την απομίμηση, όπως παραδοσιακά ένα τραγούδι μαθευόταν από στόμα σε στόμα, σε διάφορους πολιτισμούς. Η ομάδα συλλέγει τα τραγούδια από τα χωριά, αν και έπειτα χρησιμοποιούν περιστασιακά μαγνητόφωνα, αλλά πάντα διακριτικά και ως εφεδρικός τρόπος, μετά την προσπάθεια εκμάθησης του τραγουδιού τη στιγμή που τραγουδιέται. Καθοδηγείται από την αναζήτηση του ενστίκτου μας να τραγουδήσουμε μαζί, που ίσως υπάρχει σε όλους μας. Αναγνωρίζοντας τη σημασία του τραγουδιού ως μία βασική μορφή ανθρώπινης έκφρασης.<sup>80</sup>

«Ο Grotowski ακούγοντας μου από ένα άλλο δωμάτιο, έκανε ένα πολύ σημαντικό σχόλιο για μένα σχετικά με το τραγούδι. Είπε ότι στην αρχή, ο τρόπος που τραγουδούσα ήταν πολύ ζωντανός, σεμνός και ζωντανός επειδή εκεί ήταν μια πραγματική δράση: Έψαχνα για το τραγούδι. Αλλά τη στιγμή που νόμισα ότι ήξερα το τραγούδι, άρχισα να τραγουδάω σαν να το ήξερα, και εκεί δεν ήταν πλέον δράση, παρά μόνο μια μηχανική επανάληψη. Στη συνέχεια, το τραγούδι έγινε κάτι νεκρό, δεν λειτουργούσε. Από τότε που νόμισα ότι ήξερα το τραγούδι, δεν ήμουν πλέον σε μια ζωντανή αναζήτηση. Ναι, είπα. Αυτό που λες είναι αλήθεια, αλλά η έρευνα ήταν ζωντανή στην αρχή, επειδή ήμουν πραγματικά στη διαδικασία της δημιουργίας της μελωδίας, αλλά τώρα ξέροντας τη μελωδία, η αναζήτηση τελείωσε. Ο Grotowski μου είπε ότι υπήρχε ένας τρόπος για να τραγουδήσω στον οποίο η αναζήτηση δεν πεθαίνει ποτέ. Ζητάς από το τραγούδι να σου αποκαλύψει το μυστικό του. Ακόμα κι αν ξέρεις τη μελωδία απ' έξω, πάντα πρέπει να υπάρχει αναζήτηση-ψάξιμο, όπως ψάχνω να γνωρίσω κάποιον. Μην φέρεστε στο τραγούδι σαν να το ξέρετε ήδη». Είναι ακριβώς όπως συναντάμε κάποιον που γίνεται φίλος μας, και πιστεύουμε ότι τον ξέρουμε. Μετά από κάποιο χρονικό διάστημα φιλίας δεν τον βλέπουμε πια, η επαφή μας με αυτό το άτομο γίνεται μηχανική. Αλλά, κοίτα τον φίλο σου και δες, τώρα. Δεν είναι μόνο το πρόσωπό του ένα διαφορετικό πρόσωπο κάθε μέρα, αλλά και ο ίδιος, θα είναι ένα ελαφρώς διαφορετικό άτομο από μέρα σε μέρα. Ο Grotowski ζητούσε να δω το τραγούδι σαν κάποιον που δεν ήξερα, ή κάποιον που ήμουν στη διαδικασία της γνωριμίας. Στη συνέχεια, στο τραγούδι θα υπάρξει μια ενεργή αναζήτηση, η οποία θα

<sup>80</sup> Allain, *Gardzienice: Polish Theatre in Transition*, 52,55.

εμποδίσει τη μηχανική επανάληψη. Τον κατάλαβα τότε, και έγινα πολύ πιο προσεκτικός στην προσέγγισή μου σε αυτό το τραγούδι». <sup>81</sup>

Μεγάλο βάρος στο τραγούδι δίνεται στη γείωση, καθώς το επίκεντρο είναι στη γη, υποδηλώνοντας τη μεγάλη ποσότητα δύναμης που επικεντρώνεται στην κάτω κοιλιακή χώρα, αν και οι λεπτές αντηχήσεις στο στήθος, το λαιμό και το κεφάλι επηρεάζουν επίσης το σύνολο του φωνητικού στυλ. Σε γενικές γραμμές, η ισχυρή φωνητική ποιότητα χρησιμεύει ως σημαντικός ενεργοποιητής για να ζωντανέψει τον ηθοποιό. <sup>82</sup>

---

<sup>81</sup> Richards, *At work with Grotowski on Physical Actions*, 85-6.

<sup>82</sup> Allain, *The Art of Stillness-The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*, 112.

## 2.5 Κείμενο-Ρόλος

Ένας καλός συγγραφέας γράφει συνειδητά ή ασυνείδητα κάτι παραπάνω από μια ιστορία που απαρτίζεται από μονολόγους ή διαλόγους. Γράφει μια σειρά από λέξεις που τις επιλέγει πέρα από το νόημα που φυσικά φέρουν και για τον ήχο τους. Ένας ηθοποιός παίζοντας έναν ρόλο θα πρέπει να δουλέψει πάνω στην ήχο και την μουσικότητα της κάθε λέξης χωριστά, αναδεικνύοντας της διαφορετικές ηχητικές συγκινησιακές ποιότητες.

Όταν κάποτε ένας κριτικός ρώτησε τον Samuel Beckett, αν μισούσε τις λέξεις, όπως κάποιες φορές ισχυριζόταν, γιατί τότε τις χρησιμοποιεί για να μεταδώσει την τέχνη του; Ο Beckett απάντησε: «τι θέλετε, κύριε; δεν έχει κάποιος τίποτε άλλο». Για τον Beckett αυτό που βλέπει κανείς είναι εξίσου σημαντικό με αυτό που λέγεται και αυτό επίσης που ακούγεται. Σε ένα γράμμα του προς τον σκηνοθέτη Alan Schneider, γράφει: «Το έργο μου είναι ζήτημα βασικών ήχων δοσμένων όσο το δυνατό πιο γεμάτα και αρνούμαι την ευθύνη για οτιδήποτε άλλο. Αν ο κόσμος θέλει να πονοκεφαλιάσει για να βρει αρμονικούς, είναι ελεύθερος να το κάνει κι ας προμηθευτεί μόνος του ασπιρίνη».<sup>83</sup>

Το κείμενό του είναι σαν ένα μουσικό κομμάτι, και ο ίδιος είναι πολύ ακριβής στη σύνθεση των ήχων και των λέξεων. Η δομή των ήχων, η μουσική της γλώσσας πρέπει με κάποιο τρόπο να ενσωματωθούν και στη συνέχεια να εκ-σωματωθούν, υποβάλλοντας μία κινησιολογική και ηχητική φόρμα.

Ο Τερζόπουλος απορρίπτοντας εξ αρχής τον εγκεφαλισμό-λογοκεντρισμό του δυτικού «διανοητικού» θεάτρου και της ρεαλιστικής υποκριτικής υπέρ ενός θεάτρου των «αισθήσεων», θέτει ως πρωταρχικό σημείο αναφοράς το σώμα. Δε ζητά από τους ηθοποιούς του «το λόγο, τον ήχο που αποδίδει η φωνή», αλλά «τον ήχο του σώματος». Αναφέρει σχετικά ότι: « Για μένα ο λόγος δεν είναι η εννοιολογική ερμηνεία του, η περιγραφή του, αλλά η εικόνα της δομής της λέξης, δηλαδή η εσωτερική της αιτία. Κι εδώ διαφοροποιώ τη σχέση μου με το εννοιολογικό θέατρο. Εμένα μ' ενδιαφέρει, ερμηνεύοντας κανείς μια φράση ν' ανακαλύπτει ακόμα και την ηχογόνα πηγή της».<sup>84</sup>

Τα όργανα που συντελούν στην παραγωγή της ομιλίας είναι τα εξής τρία: (1) το αναπνευστικό σύστημα, οι πνεύμονες, (2) ο λάρυγγας, οι χορδές και η γλωττίδα και (3) το σύστημα άρθρωσης, η μύτη, τα χείλη και η γλώσσα. Είναι χρήσιμο για τον ηθοποιό

<sup>83</sup> Σάμουελ Μπέκετ, *Τέλος Του Παιχνιδιού*, (Αθήνα: Ύψιλον, 2000), 81.

<sup>84</sup> Χατζηδημητρίου, *Θεόδωρος Τερζόπουλος-Από το προσωπικό στο παγκόσμιο*, 47.

να μάθει να ακούει τον εαυτό του καθώς μιλάει και να γνωρίζει πώς να αναλύει την ομιλία. Κάθε συλλαβή είναι μια ηχητική κίνηση των αναπνευστικών μυών και υποβάλλει ένα είδος ρυθμού στην ομιλία. Η φωνή είναι ένα εξαιρετικά ευπροσάρμοστο όργανο και συντελεί με ποικίλους τρόπους στην δυναμική της ομιλίας. Σε αυτό περιλαμβάνονται ο *όγκος*, ο οποίος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη δύναμη του αέρα που απελευθερώνεται από τους πνεύμονες, το *τέμπο* που έχει να κάνει με την ταχύτητα της ομιλίας, η *ροή* που αφορά τη χρήση παύσεων και ενδεχόμενων δισταγμών, ο *ρυθμός*, τον οποίο κατέχει όλη η ομιλία, δηλαδή την επανεμφάνιση δύο ή περισσότερων (ή η προσδοκία περισσότερων) κινήσεων, η *τεσιτούρα*, το εύρος της έκτασης της φωνής που χρησιμοποιεί ο ομιλητής, ο *τόνος της φωνής*, η μελωδία του λόγου ή η φωνητική χειρονομία, και τέλος πώς εκδηλώνεται η φωνή (, που συχνά υποδεικνύει τη συναισθηματική κατάσταση του ομιλητή. Ο ηθοποιός θα πρέπει να γνωρίζει και να ελέγχει όλα τα παραπάνω, καθώς και να προσαρμόζει τη φωνή σε όποιο χώρο βρίσκεται.<sup>85</sup>



Εικ.15, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.

### 2.5.1 Ηχεία-Ηχογόνες πηγές

Σε μια προσπάθεια να αποκτήσει την αντήχηση που απαιτείται για να ακουστεί η φωνή μέσα σε ένα μεγάλο θέατρο, ακόμη και σε χαμηλή ένταση, και ταυτόχρονα να ελαχιστοποιήσει την προσπάθεια και να αποφύγει το σπάσιμο της φωνής, ο ηθοποιός θα πρέπει να εξαλείψει την περιττή ένταση (Εικ.15). Το σώμα του ηθοποιού πρέπει να είναι μαλακό και όχι σφιγμένο, ώστε να μπορεί να λειτουργεί ολόκληρο ως ένα ηχείο.

<sup>85</sup> Robert Leach, *Theatre Studies-The basics*, (London and New York: Routledge, 2008), 115-6.

Αυτό συνεπάγεται χαλάρωση της σπονδυλικής στήλης, καθώς και του λάρυγγα, του στόματος και της γλώσσας. Ωστόσο, η ιδέα του σώματος ως θαλάμου αντήχησης δεν είναι νέα. Σε όλη την ιστορία, διάφορες μέθοδοι έχουν αναπτυχθεί για να ενθαρρύνουν την αντήχηση στο στήθος, όπως το χτύπημα στο στήθος ενώ μιλάμε. Παρ' όλα αυτά, η παλιά θεωρία του θαλάμου αντήχησης όχι μόνο έχει λάβει σπουδαίας προσοχής στην εκπαίδευση της φωνής, αλλά έχει εμπλουτιστεί με τις επιρροές που έχουν προέλθει από τις πρακτικές εκπαίδευσης της φωνής που ακολουθούνται στην Ανατολή. Αυτό είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο με τον Grotowski, ο οποίος, ακολουθώντας τα ευρήματα του Wolfsohn, έχει ενσωματώσει πολλές τέτοιες πρακτικές στις τεχνικές φωνητικής εκπαίδευσης. Πιο πρόσφατα, η έρευνα έχει δείξει ότι η καλύτερη αντήχηση επιτυγχάνεται με τη δυνατότητα να κατεβάσουμε τον λάρυγγα κατά τη διάρκεια της παραγωγής φωνής.<sup>86</sup>

Αν και οι φωνητικές χορδές είναι αυτές που παράγουν τους βασικούς ήχους της ομιλίας, όλο το μήκος του φάρυγγα δρα ως αντηχείο για να ενισχύσει την ποιότητα του ήχου. Η στοματική κοιλότητα, η ρινική κοιλότητα και οι παραρρίνιοι κόλποι συνεισφέρουν επίσης στην αντήχηση της φωνής.

Στην παραγωγή φωνής, η πηγή ροής αέρα παρέχεται από τους πνεύμονες. Οι κοιλιακοί μύες, το στήθος και η πλάτη βοηθούν στη δημιουργία της στήριξης που απαιτείται για την παραγωγή επαρκούς και ελεγχόμενης ροής αέρα για την παραγωγή φωνής. Η πηγή ήχου ή ο ταλαντωτής είναι οι φωνητικές χορδές, οι οποίες κινούνται ρυθμικά και τοποθετούν τον αέρα από τους πνεύμονες σε μια κυματοειδή κίνηση. Ο θάλαμος αντήχησης και ο ενισχυτής παράγονται από το υπόλοιπο της φωνητικής οδού: τον φάρυγγα, τον λαιμό, τη στοματική κοιλότητα, συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας και του ουρανίσκου, τη ρινική κοιλότητα, τις κοιλότητες και το κεφάλι (Εικ.16). Μια εκπνοή είναι η ροή αέρα που παρέχει τη δύναμη για την παραγωγή φωνής. Η αναπνοή περιλαμβάνει μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση κυρίως μεταξύ των πνευμόνων, της κοιλιάς, του στήθους, της πλάτης, των ποδιών και των γοφών. Μια ματιά στις ιδιαιτερότητες του καθενός θα μας επιτρέψει να καταλάβουμε πώς η λεπτή αλληλεπίδρασή τους είναι η βάση για την παραγωγή φωνητικού ήχου.<sup>87</sup>

<sup>86</sup> Jacqueline Martin, *Voice in Modern Theatre*, (London: Routledge, 1991), 39.

<sup>87</sup> Boston and Cook, *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*, 23.



Εικ.16, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.

Με τις ασκήσεις που προηγήθηκαν ζητούμενο είναι ο ηθοποιός να δημιουργήσει χώρο μέσα του για να υπάρξει το κείμενο. Η πράξη του λόγου θα πρέπει να μεταμορφώσει το σώμα, ενώ το σώμα αντίστοιχα θα πρέπει να μετασχηματίσει τον λόγο. Μπορούμε να φανταστούμε τα φωνήεντα ως αναπνοή και τα σύμφωνα ως κραδασμό στο σώμα. Κάθε ηχείο στο σώμα μας αντιστοιχεί σε διαφορετικό συναίσθημα. Για παράδειγμα αν θέλω να πω σε κάποιον σ' αγαπώ, θα πρέπει να χρησιμοποιήσω το ηχείο του στήθους, ώστε η φωνή να ακουστεί σαν να βγαίνει μέσα από την καρδιά μου. Αν ο ρόλος είναι πιο αυταρχικός όπως για παράδειγμα ενός δικτάτορα, το ηχείο του αυχένα είναι αυτό που θα πρέπει να ακουστεί, καθώς ο ήχος που παράγει είναι πιο κοφτός, ακούγεται σαν κάποιος να διατάζει.

«Η φωνή είναι μια φυσιολογική λειτουργία που χρησιμοποιεί ολόκληρο τον οργανισμό, προβάλλοντας τον στον χώρο. Η φωνή αποτελεί μια επέκταση του σώματος και μας δίνει τη δυνατότητα συγκεκριμένης παρέμβασης ακόμη κι από απόσταση. Το σώμα είναι το ορατό μέρος της φωνής και μπορεί να δει κανείς πώς και πού γεννιέται η παρόρμηση που θα γίνει ήχος και ομιλία. Η φωνή είναι ένα αόρατο σώμα που λειτουργεί στον χώρο. Δεν υπάρχει ούτε διαχωρισμός ούτε διχασμός φωνής και σώματος. Υπάρχουν μόνο δράσεις και αντιδράσεις, οι οποίες δεσμεύουν το σώμα μας στην ολότητα του. Η δουλειά μας έχει σαν σκοπό να διατηρήσει τις αυθόρμητες οργανικές αντιδράσεις της φωνής και ταυτόχρονα να ερεθίσει την ατομική φαντασία κάθε ηθοποιού».<sup>88</sup>

<sup>88</sup> Μπάρμπα, *Θέατρο: Μοναξιά, Δεξιοτεχνία, Εξέγερση*, 89.

### 2.5.2 Δουλειά με το κείμενο

Το φύλο και η σωματική διάπλαση καθορίζουν τον φυσικό τόνο της φωνής κάθε ανθρώπου, που μπορεί να μιλάει και να τραγουδάει χωρίς να κουράζει ή να προκαλεί ζημιά στις φωνητικές του χορδές. Έχει διαπιστωθεί ότι πολλές φορές οι άνθρωποι μιλούν σε μια τονικότητα που δεν είναι η φυσική τους (είτε αρκετά πιο χαμηλά, είτε αρκετά πιο ψηλά), για διάφορους λόγους, κυρίως ψυχολογικούς και κοινωνικούς. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα 1. Η φωνή να «ψευδίζει» 2. Να προκαλούνται προβλήματα στις φωνητικές τους χορδές. Το πιο σύνηθες είναι οι κάλοι και στις πιο ακραίες το σπάσιμο των φωνητικών χορδών. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα μιας ηθοποιού που παρόλο του νεαρού της ηλικίας της-ήταν μόλις 18 ετών- ούσα στη δραματική σχολή στο 1<sup>ο</sup> έτος, τραυμάτισε πολύ σοβαρά τις φωνητικές της χορδές, καθώς μιλούσε και τραγουδούσε σε μια τονικότητα πολύ πιο κάτω από τη φυσική της.<sup>89</sup>

Όσον αφορά την φωνητική εκπαίδευση, ως τόνος νοείται το επίπεδο στο οποίο κάποιος τοποθετεί τη φωνή του όσον αφορά το ύψος ή το βάθος του ήχου. Οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι ο φυσικός τόνος ενός ατόμου, το οποίο συχνά αναφέρεται ως βέλτιστο, βρίσκεται κάπου κοντά στον τρίτο ή τέταρτο τόνο πάνω από το χαμηλότερο που μπορεί να παραχθεί καθαρά. Πολλοί δάσκαλοι φωνής συνειδητοποιούν τώρα ότι ο εντοπισμός του φυσικού τόνου αποτελεί ένα βασικό βήμα προς τη βελτίωση της φωνής και μια σειρά μεθόδων είναι εύκολα διαθέσιμες για τον προσδιορισμό της. Το ύψος του τόνου, ιδιαίτερα στις γυναίκες, είναι μια τάση που ακολουθεί τη μόδα, μερικές φορές είναι πολύ υψηλός (η γυναικεία ιδέα) και μερικές φορές πολύ χαμηλός για να είναι πραγματικά αποτελεσματικός, καθώς οι γυναίκες έχουν προσπαθήσει να διεκδικήσουν την κοινωνική τους θέση.<sup>90</sup>

Όταν δουλεύουμε πάνω σε ένα κείμενο, προσπαθούμε με τη βοήθεια της αναπνοής να παίξουμε με τις μεταβολές της τονικότητας, του ρυθμού και της έντασης. Ανάλογα με το τι κάνουμε με τη φωνή μας, προκύπτουν διαφορετικές καταστάσεις, αντιδράσεις και συναισθήματα. Η φυσιολογική ομιλία και η σωστή άρθρωση εξαρτώνται από τη διαμόρφωση των ήχων σε αναγνωρίσιμα σύμφωνα και φωνήεντα από το φάρυγγα, τη γλώσσα, τη μαλακή υπερώα και τα χείλη.

<sup>89</sup> Βλέπε παράρτημα 4, 100-7.

<sup>90</sup> Jacqueline Martin, *Voice in Modern Theatre*, 39.



Εικ.17, εργαστήρια Αθήνας, Μάιος 2021, Χώρος Τέχνης 14η Μέρα, Αθήνα.

Το να διαβάζει κανείς τις γραμμές ενός κειμένου είναι πολύ διαφορετικό απ' το να διατυπώνει φωναχτά σκέψεις. Οι δυο αυτές πράξεις απασχολούν με διαφορετικό τρόπο το σώμα, ο λόγος απαιτεί αναπνευστική και μυϊκή δραστηριότητα, και προφανώς απασχολούν διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου.<sup>91</sup>

Ζητούμενο είναι η επανασύνδεση των λέξεων με τις φυσικές εκείνες κινήσεις που προκάλεσαν τη γέννηση των λέξεων. Αυτό μπορεί να συμβεί αν ακούσουμε τις λέξεις σαν ήχους, αντί να τις πάρουμε μονάχα γι' αυτό που αντιπροσωπεύουν γραμμικά, φτάνει να τις δούμε σαν κινήσεις.

Οι συνειδητές τεχνητές αλλαγές πάνω στην ένταση, στην τονικότητα, στην απεύθυνση ή στην ταχύτητα, μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε τις σωματικές αλλαγές που συμβαίνουν όταν μιλάμε, καθώς και ποιες μυϊκές ομάδες χρησιμοποιούμε κάθε φορά (Εικ17). Οι αλλαγές στη φωνή, επιφέρουν αλλαγή στο παραγόμενο συναίσθημα, που με τη σειρά τους αντανακλούν αλλαγές στο εσωτερικό τοπίο. Μπορούμε να δοκιμάσουμε διαβάζοντας δυνατά ένα κείμενο διαφορετικούς συνδυασμούς, για παράδειγμα με την ταχύτητα (πολύ αργά-αργά-κανονικά-γρήγορα-πολύ γρήγορα). Αντίστοιχα με την τονικότητα (πολύ χαμηλή-χαμηλή-κανονική-υψηλή-πολύ υψηλή), με την ένταση (πολύ χαμηλή-χαμηλή-κανονική-υψηλή-πολύ υψηλή), καθώς και με την απεύθυνση (κάποιος που του απευθύνω τον λόγο πολύ κοντά-κοντά-μακριά-πολύ μακριά). Στη συνέχεια δοκιμάζουμε και συνδυασμούς μεταξύ τους.

Η ομιλία προϋποθέτει τη διαλείπουσα απελευθέρωση του εκπνεόμενου αέρα και το άνοιγμα και κλείσιμο της γλωττίδας. Σε αυτή τη διαδικασία οι λαρυγγικοί μύες

<sup>91</sup> Λόρνα Μάρσαλ, *Το Σώμα Μιλά*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2003), 101.



μεταβάλλουν το μήκος των φωνητικών χορδών και το μέγεθος της σχισμής της γλωττίδας. Καθώς το μήκος και η τάση των φωνητικών πτυχών μεταβάλλεται, η χροιά στον παραγόμενο ήχο αλλάζει. Γενικά, όσο πιο τεταμένες είναι οι φωνητικές χορδές τόσο ταχύτερα δονούνται από τον εκπνεόμενο αέρα και τόσο υψηλότερος ο τόνος. Η ένταση της φωνής εξαρτάται από τη δύναμη (ταχύτητα) με την οποία ο αέρας ρέει μεταξύ των φωνητικών χορδών. Όσο μεγαλύτερη η δύναμη τόσο ισχυρότερες οι δονήσεις και πιο έντονος ο ήχος. Οι φωνητικές χορδές κινούνται ελάχιστα όταν ψιθυρίζουμε, αλλά δονούνται έντονα όταν φωνάζουμε.<sup>92</sup>

Μια άλλη άσκηση βοηθάει να καθαρίσει η άρθρωση και να τοποθετηθεί το κάθε γράμμα στο σώμα, είναι να επιχειρήσουμε να διαβάσουμε στο κείμενο μόνο τα σύμφωνα και στη συνέχεια μόνο φωνήεντα. Θα διαπιστώσουμε ότι μετά διαβάζοντας το κείμενο κανονικά, ο ήχος ακούγεται πιο καθαρός και ο λόγος έχει γίνει πιο οργανικός.

Είναι λάθος να πιστέψει κανείς πως ο ήχος απευθύνεται μόνο στο αυτί. Ο ήχος που παράγουμε με την ομιλία μας, αποτυπώνει μια σειρά από μικρά αγγίγματα στην μορφή του σώματός μας και στο περιφερειακό νευρικό μας σύστημα. Τροποποιούμε τη δομή του σώματός μας μιλώντας, αφού αυτό πρώτο θίγεται από τον ήχο που εκπέμπει. Ο Αριστοτέλης και ο Πλάτωνας είχαν δίκιο που έλεγαν πως το να μιλάς ή το να τραγουδάς συνίσταται στο να κάνεις τον έξω αέρα να δονείται αρμονικά με τον έσω αέρα. Η ομιλία δεν μας δίνεται ευθύς εξ αρχής με όλες της τις δυνατότητες. Η κυριαρχία στο σύνολο του λόγου δε μπορεί παρά να έρθει σαν ανταμοιβή μιας στέρησης και μιας μακρόπνοης άσκησης.<sup>93</sup>

Τις περισσότερες φορές από τον ήχο πάμε στο κείμενο, ξεκινώντας με ένα «βου» στην τονικότητα που θα επιλέξουμε, αφού αφήσουμε για λίγο τον ήχο να λειτουργήσει και να ενεργοποιήσει όλο μας το σώμα, μπαίνουμε στο κείμενο.

Η εκπομπή μιας φωνής μέσα στο χώρο, είναι της ίδιας φύσεως με την εκτέλεση μιας κίνησης, όπως ρίχνω το δίσκο σε ένα στάδιο, έτσι ρίχνω και τη φωνή μου μέσα στο χώρο, προσπαθώ να φτάσω ένα συγκεκριμένο στόχο, έτσι μιλάω και σε κάποιον που βρίσκεται σε μια ορισμένη απόσταση από εμένα. Η χειρονομία, η αναπνοή και η φωνή ενώνονται σε μία μοναδική κίνηση, ώστε να μπορεί να εκτοξευθεί ένας ήχος, μια λέξη, μια φράση, ένα θεατρικό κείμενο. Ο ρυθμός είναι αντίδραση σε ένα σημείο δράσης, μπορεί να είναι αναμονή, εξίσου όμως και μία δράση. Το μέτρο είναι γεωμετρικό και

<sup>92</sup> Marieb, Brady Wilhelm, Mallait, *Ανατομία*, 686-7.

<sup>93</sup> Alfred A. Tomatis, *Το Αυτί και η Ζωή*, (Αθήνα: Π. Χιωτέλλη, 1988), 120-1.

μπορεί να προσδιοριστεί, ενώ ο ρυθμός είναι οργανικός και δύσκολα κατακτιέται. Μπαίνω στο ρυθμό, σημαίνει μπαίνω ακριβώς στη μεγάλη κινητήριο δύναμη της ζωής. Ο ρυθμός βρίσκεται στο βάθος των πραγμάτων.<sup>94</sup>

---

<sup>94</sup> Ζακ Λεκός, *Το Ποητικό Σώμα*, (Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2005), 101.

## Συμπεράσματα

Ως θέμα έρευνας η φωνή αποτελεί τεράστιο πεδίο και υπάρχουν πολλές και πολύ διαφορετικές προσεγγίσεις. Θα ήθελα να διευκρινίσω ότι η δική μου προσπάθεια μέσω της παρούσας μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας δεν έχει σκοπό να μεταφέρει μια αντικειμενική αντίληψη σε σχέση με τη φωνή. Φιλτράρεται αναπόφευκτα μέσω της δικής μου εμπειρίας, κατανόησης, μελέτης και καταγραφής, καθώς και των ερευνητικών μου ενδιαφερόντων.

Το πρώτο ερευνητικό ερώτημα που τέθηκε στην παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία αφορά την λειτουργία της ανθρώπινης φωνής και αναπνοής. Όταν γεννιόμαστε το διάφραγμα και η αναπνοή μας λειτουργούν σωστά. Μεγαλώνοντας οι περισσότεροι άνθρωποι, για διάφορους λόγους, αναπνέουν στηθικά και είτε δεν χρησιμοποιούν το διάφραγμα τους, είτε το χρησιμοποιούν με «λάθος» τρόπο. Συνεπώς όλη η διαδικασία εκπαίδευσης γύρω από τη φωνή, έχει να κάνει σε πολύ μεγάλο βαθμό με την ανάκτηση της φυσικής λειτουργίας της αναπνοής με την οποία έχουμε γεννηθεί και την οποία έχουμε απωλέσει ως ενήλικες. Θεωρώ απαραίτητο, εφόσον η φωνή κατοικεί στο σώμα, οποιαδήποτε μέθοδος εκπαίδευσης που σχετίζεται με τη φωνή να συμπεριλαμβάνει με κάποιον τρόπο το σώμα. Δεν υπάρχει φωνητική δράση που να μην είναι ταυτόχρονα σωματική δράση, όπως επίσης δεν υπάρχει σωματική δράση που να μην είναι ταυτόχρονα δράση πνευματική, καθώς το ένα επιδρά και επηρεάζει το άλλο συνεχώς και αδιαλείπτως. Συνεπώς αν θέλει κάποιος να ασχοληθεί με τη φωνή του, θα πρέπει να ξεκινήσει πρωτίστως από την αναπνοή, να κατανοήσει τη λειτουργία της και να εντοπίσει εμπόδια και δυσκολίες που ενδεχομένως υπάρχουν. Η φωνή είναι η υπογραφή μας σε ήχο και το όχημά μας για το πώς παρουσιάζουμε τις ιδέες μας και τα συναισθήματά μας. Σε συνεργασία με την αναπνοή ως τη σιωπηλή πηγή του ήχου, η σχέση μεταξύ αναπνοής και φωνητικής παρουσίας καθορίζει την ικανότητά μας να εκφραζόμαστε. Η αναπνοή είναι το μέσο που ζωντανεύει μια λέξη ή μια ένταση ή ένας ρυθμός. Είναι κάτι περισσότερο από μια τεχνική αναγκαιότητα και αποτελεί τη βάση όλων των αρχών και ασκήσεων. Είναι το θεμέλιο της παράστασης του ηθοποιού-περφόρμερ.

Κατά την Erika Fischer-Lichte όπως προαναφέρθηκε, το θέατρο δεν είναι ποτέ μόνο χώρος της θέασης, αλλά και ακουστικός χώρος. Όσο φευγαλέος μπορεί να είναι ένας ήχος τόσο επιδρά άμεσα σε αυτόν που τον ακούει, εισβάλλει στο σώμα του και

προκαλεί συχνά σωματικές και συναισθηματικές αντιδράσεις. Η ηχητικότητα δημιουργεί πάντα χωρικότητα. Η φωνή εκδηλώνει και παράγει πάντα και σωματικότητα. Η στενή σχέση σώματος και φωνής είναι πιο εμφανής στην κραυγή, στον αναστεναγμό, στο βογκητό, στο λυγμό, στο γέλιο. Η φωνή που βγάζει μια κραυγή εισβάλλει στο σώμα, αντηχεί μέσα του, απορροφάται από αυτό. Η φωνή είναι ένα υλικό που μπορεί να είναι γλώσσα χωρίς να πρέπει να γίνει σημαίνον. Μέσω αυτής εκφράζεται το σωματικό Είναι του εκφέροντος, το οποίο απευθύνεται στο σωματικό Είναι αυτού που την αντιλαμβάνεται. Με τη φωνή αυτός που την αρθρώνει αγγίζει αυτόν που την ακούει.

Το δεύτερο ερευνητικό μου ερώτημα συνίσταται στο τί παρατηρώ στα σώματα των ηθοποιών σήμερα, ποιες δυσκολίες-εμπόδια υπάρχουν στο σώμα και επηρεάζουν τη φωνή. Αυτό που διεπίστωσα στα πρακτικά εργαστήρια παρατηρώντας τους συμμετέχοντες είναι η ένταση, κυρίως στο πάνω μέρος του σώματος. Παρόλο που γνωρίζουν τη διαφραγματική αναπνοή θεωρητικά, δεν έχει γίνει κτήμα στο σώμα στην καθημερινότητά τους. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις που η φωνή είναι «φορεμένη» από κοινωνικούς-ψυχολογικούς ή άλλους παράγοντες και δεν αντιπροσωπεύει τη φωνή που η φυσιολογία ενός σώματος εν δυνάμει υποδηλώνει. Ένας ακόμη ανασταλτικός παράγοντας είναι τα πολύ σκληρά σώματα, που συνήθως έχουν προκύψει από μια τελειώς λανθασμένη αντίληψη του τι θεωρείται γυμνασμένο σώμα στον ηθοποιό-περφόρμερ. Οι άκαμπτοι εξωτερικοί μύες δυσκολεύουν την λειτουργία της αναπνοής και της φωνής. Το στήθος είναι από τα βασικότερα ηχεία της φωνής και καταλυτικός παράγοντας στην αναπνοή. Στα πρακτικά εργαστήρια που πραγματοποίησα ένας βασικός στόχος ήταν το πώς θα μαλακώσουμε την συγκεκριμένη περιοχή, μέσω συγκεκριμένων σωματικών ασκήσεων. Ένα άλλο σημαντικό εμπόδιο στην όλη διαδικασία εκπαίδευσης είναι η πολύ θεωρητική ανάλυση. Η σιωπή είναι απαραίτητη καθώς οι περισσότεροι έχουν την τάση να ρωτάνε σε τι και πώς χρησιμεύει η κάθε άσκηση και να προσπαθούν να αναλύσουν νοητικά την όλη διαδικασία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μην αφήνονται, να διατηρούν αντιστάσεις και να χάνουν τη σωματική τους συγκέντρωση. Ζητούμενο δεν είναι οι συμμετέχοντες να αρχίσουν να εργάζονται με μια «ιδέα», διότι το μυαλό τους θα αρχίσει να ψάχνει συνειδητά για το αποτέλεσμα της ιδέας. Το μυαλό θα πρέπει να αρχίσει να μαθαίνει ότι δεν είναι ο μοναδικός άρχων-κυβερνήτης, ότι το σώμα έχει επίσης έναν δικό του τρόπο σκέψης, με την προϋπόθεση ότι το μυαλό θα αφήσει το σώμα να λειτουργήσει. Καθώς το μυαλό αρχίζει να μαθαίνει

να είναι πιο παθητικό, το σώμα έχει ένα ανοικτό πεδίο στο οποίο μπορεί να είναι ενεργό.

Στο τρίτο ερευνητικό ερώτημα ζητούμενο ήταν πώς μπορούν να ξεπεραστούν τα εμπόδια που υπάρχουν στο σώμα και επηρεάζουν τη φωνή. Οι σωματικές ασκήσεις που προτείνονται στο πρακτικό εργαστήριο είναι εστιασμένες στην διαφραγματική αναπνοή, στην εκγύμναση του διαφράγματος και αποσκοπούν στην εξάλειψη τυχών σωματικών εντάσεων, δυσκολιών και εμποδίων. Βασίζονται στη μέθοδο της δασκάλας μου, Μίρκας Γεμεντζάκη. Θεωρώ πολύ σημαντική τη συνέχεια αυτής της έρευνας και όχι μόνο την καταγραφή της μεθόδου της. Θα πρέπει να τονίσω ότι πρόκειται για μια καθαρά δική μου πρόσληψη και εξέλιξη της μεθόδου της Μίρκας, καθώς οτιδήποτε άλλο θα ήταν άστοχο και παραπλανητικό. Ως εκ τούτου, το μεγαλύτερο μέρος της ανάλυσής μου βασίζεται στη δική μου συμμετοχή και παρατήρηση των πρακτικών εργαστηρίων. Συνάμα δεν στέκομαι μόνο στην καταγραφή της πρόσληψης, αλλά επιχειρώ να διαμορφώσω και τη δική μου μέθοδο, ως προσωπική ανάγκη για συνέχεια και εξέλιξη, μέσω της πρότασης μου για ένα εργαστήριο φωνής, με τίτλο «Η Ενσώματη Φωνή». Θα πρέπει να υπογραμμίσω ότι οι σωματικές ασκήσεις που αναφέρονται στο πρακτικό εργαστήριο, μπορούν να διδαχθούν μόνο από ένα σώμα που τις γνωρίζει σε ένα άλλο σώμα, διαφορετικά δεν μπορεί να έχει πρακτική αξία κάτι τέτοιο. Οι συγκεκριμένες ασκήσεις ενώ φαίνονται πολύ απλές στην εκτέλεση τους, είναι εξαιρετικά δύσκολες στην αφομοίωση από το σώμα. Όλες οι κινήσεις γίνονται με τους εσωτερικούς μύες, οι εξωτερικοί θα πρέπει να είναι μαλακοί και χωρίς περιττές εντάσεις. Η δυσκολία έγκειται στο γεγονός ότι απαιτούν εξαιρετική λεπτομέρεια και ακρίβεια στην εφαρμογή τους, ώστε να έχουν ένα αποτέλεσμα. Η στενή σχέση φωνής και σώματος γίνεται εμφανής κυρίως στην κραυγή, στον αναστεναγμό, στο βογκητό, στο λυγμό, στο γέλιο που εκφέρονται με διαδικασίες που επηρεάζουν όλο το σώμα. Μέσα από το νανούρισμα, το μοιρολόι και το παραδοσιακό τραγούδι μπορούμε να ανακαλύψουμε στο σώμα μας τις χαμένες ηχογόνες πηγές του, να συναντήσουμε τη βαθύτερη μνήμη μας που συνδέεται με την καταγωγή μας. Το βίωμα δεν ξεπηδά μόνο από το μυαλό, αλλά και από το σώμα. Αποτελεί έναν τρόπο να προκαλέσουμε τον ερμηνευτή να βυθιστεί σε μεγαλύτερα συναισθηματικά βάθη, προσπαθώντας να ανακάμψουμε τυχών ψυχολογικές και σωματικές αντιστάσεις.

Το τέταρτο και τελευταίο ερευνητικό ερώτημα αφορά το πώς ο ηθοποιός δημιουργεί χώρο μέσα του για να υπάρξει το κείμενο. Για κάθε συναίσθημα υπάρχει μια αντίστοιχη

αναπνοή που είναι κατάλληλη για αυτό. Η δουλειά του ηθοποιού-περφόρμερ είναι να αναπτύξει ένα συναισθηματικό μυϊκό σύστημα που αντιστοιχεί στους φυσικούς εντοπισμούς των συναισθημάτων. Αυτό μπορεί να συμβεί με την εκπαίδευση της αναπνοής. Μόλις εκπαιδευτεί, μέσω της αναπνοής ο ηθοποιός διαμορφώνει το χαρακτήρα του ρόλου του. Με την πρότασή μου στο πρακτικό εργαστήριο, «Η Ενσώματη Φωνή», ζητούμενο είναι ο ηθοποιός να δημιουργήσει χώρο μέσα του για να υπάρξει η φωνή και το κείμενο. Η πράξη του λόγου θα πρέπει να μεταμορφώσει το σώμα, ενώ το σώμα αντίστοιχα θα πρέπει να μετασχηματίσει τον λόγο. Η έκφραση του ηθοποιού περνάει μέσα από τα ηχεία του σώματός του, το σώμα αποτελεί μια διαφάνεια από την οποία περνάει ο λόγος. Αν βρούμε τι συναισθήματα αναδύει το κάθε ηχείο, μπορούμε να προσφέρουμε στον θεατή πρωτόγνωρες συγκινήσεις. Σε μια προσπάθεια να αποκτήσει την αντήχηση που απαιτείται για να ακουστεί η φωνή μέσα σε ένα μεγάλο θέατρο, ακόμη και σε χαμηλή ένταση, και ταυτόχρονα να ελαχιστοποιήσει την προσπάθεια και να αποφύγει το σπάσιμο της φωνής, ο ηθοποιός θα πρέπει να εξαλείψει την περιττή ένταση. Το σώμα του ηθοποιού πρέπει να είναι μαλακό και όχι σφιγμένο, ώστε να μπορεί να λειτουργεί ολόκληρο ως ένα ηχείο. Αυτό συνεπάγεται χαλάρωση της σπονδυλικής στήλης, καθώς και του λάρυγγα, του στόματος και της γλώσσας. Αν και οι φωνητικές χορδές είναι αυτές που παράγουν τους βασικούς ήχους της ομιλίας, όλο το μήκος του φάρυγγα δρα ως αντηχείο για να ενισχύσει την ποιότητα του ήχου. Η στοματική κοιλότητα, η ρινική κοιλότητα και οι παραρρίνιοι κόλποι συνεισφέρουν επίσης στην αντήχηση της φωνής.

Τέλος θα ήθελα να σταθώ στην επικρατούσα αντίληψη τι σημαίνει δουλεύω τη φωνή και το σώμα ενός ηθοποιού-περφόρμερ. Η έρευνα που πραγματοποίησα με οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ενδεχομένως ο τρόπος που προσεγγίζεται η φωνή γεννάει πολλά ερωτήματα και αμφιβολίες, όπως το αν και πώς δουλεύεται η φωνή μαζί με το σώμα. Αξιοσημείωτο επίσης είναι ότι το μάθημα της φωνής, σε όλες σχεδόν τις δραματικές σχολές, θεωρείται δευτερεύον, συνήθως υποστηρικτικό των μαθημάτων της υποκριτικής, ενώ το σώμα εμπλέκεται σε άλλες σχολές λιγότερο και σε άλλες ίσως περισσότερο. Στα Πανεπιστημιακά Τμήματα Θεάτρου επικρατεί η ίδια λογική, με σαφώς περισσότερες ελλείψεις και ανεπάρκειες. Θεωρώ ότι ένα μάθημα γύρω από τη φωνή θα έπρεπε να είναι ανάμεσα στα βασικά μαθήματα υποκριτικής, όπου το ηχούν σώμα έχει πρωτεύοντα ρόλο.

## Επίλογος

Η τεχνική κατάρτιση αποτελεί τη βάση και την απαραίτητη προϋπόθεση, ώστε ο ηθοποιός να μπορέσει να απελευθερώσει τη δημιουργικότητά του και τη φαντασία του. Όμως η τεχνική δεν είναι κάτι που όποιος πετυχαίνει, μπορεί να θεωρεί ότι θα το έχει για πάντα, χρειάζεται καθημερινή εξάσκηση και αδιάκοπη δουλειά. Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με διαφορετικές δυσκολίες και εμπόδια που θα πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Είναι πολύ σημαντικό για την προσωπική εξέλιξη του κάθε ηθοποιού-περφόρμερ, να μπορεί να ανακαλύπτει αυτά τα εμπόδια και να συνειδητοποιεί την ύπαρξή τους. Αυτός ήταν και ένας από τους λόγους που με οδήγησε κι εμένα να ασχοληθώ με την καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού. Αρχικά ως διαδικασία αναγνώρισης και εξακρίβωσης των εμποδίων, αλλά κυρίως λόγω έλλειψης καταγεγραμμένης πρακτικής-τεχνικής γνώσης που υπάρχει στην ελληνική θεατρική πραγματικότητα, που να εστιάζει στο συγκεκριμένο θέμα και να έχει προκύψει μέσα από τα εμπόδια που καθημερινά αντιμετωπίζει ένας ηθοποιός-περφόρμερ.

Οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο, η πραγματοποίηση πρακτικών εργαστηρίων με ηθοποιούς-περφόρμερς, οι μαρτυρίες ηθοποιών, η προσωπική μου έρευνα και εμπειρία σε συνδυασμό με την βιβλιογραφία κατέληξαν στην πρότασή μου για ένα εργαστήριο φωνής, με τίτλο «Η Ενσώματη Φωνή». Θεωρώ αυτή την πρόταση μια εξέλιξη που ενσταλάζει τη φιλοσοφία της δικής μου πια προτεινόμενης μεθόδου, σε σχέση με τη φωνή-σώμα και κατ' επέκταση με την υποκριτική κατάρτιση του ηθοποιού-περφόρμερ. Η μέθοδος στοχεύει αρχικά στην κατανόηση του ανθρώπινου σώματος, στον εντοπισμό των εκάστοτε εμποδίων και στην σωματική εξάσκηση για την εξάλειψή τους, ώστε κάθε ηθοποιός-περφόρμερ να αναπτύξει μια τεχνική που θα τον βοηθήσει να ανακαλύψει τις δυνατότητες της δικιάς του φωνής. Φυσικά απαιτείται χρόνος και υπομονή, για να συμβεί αυτό. Αναπόφευκτα κάποιος θα συναντήσει στιγμές αποτυχίας, όμως αυτές οι αποτυχίες είναι ζωτικής σημασίας και απαραίτητες.

Ανάμεσα στα ερευνητικά μου ενδιαφέροντα που οδήγησαν στη διαμόρφωση της προτεινόμενης μεθόδου προσέγγισης της φωνής, κεντρικό ρόλο κατέχει η αλληλεπίδραση του σώματος και της φωνής με: την κίνηση, τους ήχους, τις κραυγές, τη μουσική, το λεκτικό κείμενο, τα παραδοσιακά τραγούδια, τα νανουρίσματα, τα

μοιρολογία, την επανάληψη, τους ρυθμούς, τις παύσεις, την αδράνεια, την αλληλεπίδραση με τα άλλα σώματα, τη σιωπή, την ακινησία.

Φυσικά δεν υπάρχει καμία μέθοδος που αν την εφαρμόσεις εξ' ολοκλήρου το ίδιο σε όλους τους μαθητές θα έχει απαραίτητα θετικά αποτελέσματα σε όλους. Αυτό που χρειάζεται είναι να εστιάσεις σε κάθε εκπαιδευόμενο χωριστά, στις δικές του ανάγκες και να προσπαθήσεις να δεις τι είναι αυτό που τον εμποδίζει. Η κάθε μέθοδος θα πρέπει να προσαρμόζεται στην μοναδικότητα του κάθε ηθοποιού-περφόρμερ. Και εδώ έγκειται η σπουδαιότητα του κάθε εκπαιδευτή-δασκάλου, στην ικανότητά του να παρατηρεί τον καθένα χωριστά και να μπορεί να επαναδιατυπώνει-επαναδιαπραγματεύεται τη μέθοδό του κάθε φορά, εξελίσσοντάς την μέσα από την αλληλεπίδραση με τον κάθε μαθητή. Αυτός ο διάλογος προϋποθέτει μια έντονη πίστη στον άνθρωπο, πίστη στη δύναμή του να δημιουργεί και να αναδημιουργεί, πίστη ότι κάθε φωνή είναι όμορφη, που το μόνο που χρειάζεται είναι να την ανακαλύψουμε και να την αναδείξουμε. Όσο εμβαθύνει κάποιος στην ανθρώπινη φωνή, τόσο συνειδητοποιεί πόσο πολύπλοκο και σύνθετο συνάμα είναι το πεδίο.

Με αυτές τις σκέψεις ολοκληρώνεται η παρούσα μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία που στόχο είχε την διαμόρφωση και καταγραφή μιας μεθόδου προσέγγισης της φωνής του ηθοποιού-περφόρμερ, από το νανούρισμα στο μοιρολόι. Ελπίζω και εύχομαι να αποτελέσει την απαρχή μιας σειράς συζητήσεων, γόνιμων ενστάσεων και επαναθεωρήσεων.



## Βιβλιογραφία – πηγές

### Ξενογλώσση βιβλιογραφία:

- Allain Paul, *Gardzienice: Polish Theatre in Transition*. Amsterdam: Taylor & Francis, 2005.
- Allain Paul, *The Art of Stillness- The Theatre Practice of Tadashi Suzuki*. New York: Palgrave Macmillan, 2003.
- Allison Nancy, *The Illustrated Encyclopedia of Body-mind Disciplines*. New York: The Rosen Publishing Group, 1999.
- Barba Eugenio & Savarese Nicola, *A Dictionary of Theatre Anthropology: The Secret Art of The Performer*. London and New York: Routledge, 1991.
- Barthes Roland, *The Responsibility of Forms: Critical Essays on Music, Art, and Representation*. New York: Hill and Wang, 1985.
- Berry Cicely, *Voice and the Actor*. New York: Macmillan, 1973.
- Boston Jane and Cook Rena, *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 2009.
- Bryon Experience, *Integrative Performance: Practice and Theory for the Interdisciplinary Performer*. Abingdon, Oxon: Routledge, 2014.
- Cage John, *Silence*. Hanover: Wesleyan University Press, 1961.
- Cage John-Rettallack Joan, *Musicage-Cage Muses on Words, Art, Music*. Hanover: Wesleyan University Press, 1996.
- Cole Toby and Chinoy Helen Krich, *Actors on Acting*. New York: Three Rivers Press- Crown Publishers, 1970 [1949].
- El Haouli Janete, *Demetrio Stratos: In search of voice-music*. Londrina, Brazil: Janete El Haouli, 2019.
- Hanna Thomas, *Bodies in Revolt: A Primer in Somatic Thinking*. New York: Holt Rinehart and Winston, 1970.
- Hodge Alison, *Actor Training*. London: Routledge, 2010.
- Leach Robert, *Theatre Studies-The basics*. London and New York: Routledge, 2008.
- Liddell Henry George & Scott Robert, *A Greek-English Lexicon*. Oxford: Oxford University Press, 1996.
- Linklater Kristin, *Freeing the Natural Voice*. Hollywood: Drama Publishers, 2006.

- Martin Jacqueline, *Voice in Modern Theatre*. London: Routledge, 1991.
- Mladen Dolar, *A voice and nothing more*. Massachusetts: The MIT Press, 2006.
- Nelson Robin, *Practice as Research in the Arts: Principles, Protocols, Pedagogies, Resistances*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2013.
- Olsen Andrea, «Awakening grace: embodied awareness in vocal training». *Somatic Voices in Performance Research and Beyond*, επιμέλεια Christina Kapadocha, 28-36. Oxon and New York: Routledge, 2021.
- Richards Thomas, *At work with Grotowski on Physical Actions*. London and New York: Routledge, 1995.
- Shusterman Richard, *Body Consciousness: A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
- Sondra Horton Fraleigh, *Dancing Into Darkness: Butoh, Zen, and Japan*. Pittsburgh: University of Pittsburgh Press, 1999.
- Suzuki Tadashi, *Culture is the Body: the Theatre Writings of Tadashi Suzuki*. New York: Theatre Communications Group, 2015.
- Suzuki Tadashi, *The Way of Acting*. New York: Theatre Communications Group, 1986.
- Vovolis Thanos, *Prosopon-The acoustical mask in Greek Tragedy and in Contemporary Theatre*. Stockholm: Dramatiska institutet, 2009.
- Zarrilli Phillip B., *Acting (Re)considered*. London and New York: Routledge, 2002.

**Ελληνική Βιβλιογραφία:**

- Alexiou Margaret, *Ο Τελετουργικός Θρήνος στην Ελληνική Παράδοση*. Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, 2008.
- Brook Peter, *Ο Άδειος Χώρος*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2016.
- Fischer-Lichte Erika, *Θέατρο και Μεταμόρφωση*. Αθήνα: Πατάκης, 2012.
- Freire Paulo, *Δέκα επιστολές προς εκείνους που τολμούν να διδάσκουν*. Θεσσαλονίκη: Επίκεντρο, 2009.
- Marieb Elaine, Wilhelm Patricia Brady, Mallait Jon, *Ανατομία*. Αθήνα: Ιατρικές Εκδόσεις Λαγός Δημήτριος, 2018.
- Schechner Richard, *Θεωρία της Επιτέλεσης*. Αθήνα: Τελέθριον, 2011.
- Tomatis Alfred A., *Το Αυτί και η Ζωή*. Αθήνα: Π. Χιωτέλλη, 1988.
- Turner Victor, *Από την τελετουργία στο θέατρο*. Αθήνα: Ηριδανός, 2015.
- Αριστοτέλης, *Περί Ψυχής*. Θεσσαλονίκη: Ζήτρος, 2003.
- Αριστοτέλης, *Ρητορική*. Θεσσαλονίκη: Ζήτρος, 2002.
- Αριστοτέλους, *Μικρά Φυσικά-Περί Αναπνοής*. Αθήνα: Γεωργίου Φέξη, 1912.
- Αρτώ Αντονέν, *Το Θέατρο και το Είδωλό του*. Αθήνα: Δωδώνη, 1992.
- Βελιώτη-Γεωργοπούλου Μαρία. «Ο δρόμος της μάσκας του Claude Lévi-Strauss και οι δρόμοι της Τέχνης». *Πολύχρωμες Ψηφίδες-Γαλλοφωνία και Πολυπολιτισμικότητα*, επιμέλεια Φίλιας Δ., Βελιώτη-Γεωργοπούλου Μ., Βλαβιανού Α., Οικονομοπούλου Χρ., 281. Αθήνα: Γρηγόρης, 2013.
- Γκροτόφσκι Γιέρζι, *Για ένα φτωχό θέατρο*. Αθήνα: Κοροντζή, 2010.
- Λεκόκ Ζακ, *Το Ποιητικό Σώμα*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2005.
- Μάρσαλ Λόρνα, *Το Σώμα Μιλά*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2003.
- Μπαμπινιώτης Γεώργιος, *Ετυμολογικό Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας, 2010.
- Μπάρμπα Εουτζένιο, *Θέατρο: Μοναζιά, Δεξιοτεχνία, Εξέγερση*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2001.
- Μπάρμπα Εουτζένιο, Σαβαρέζε Νικολά, *Η Μυστική Τέχνη Του Ηθοποιού*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2008.
- Μπέκετ Σάμουελ, *Τέλος Του Παιχνιδιού*. Αθήνα: Ύψιλον, 2000.
- Μπρουκ Πήτερ, *Η Ανοιχτή Πόρτα*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 1998.
- Όντα Γιόσι & Μάρσαλ Λόρνα, *Ο Αόρατος Ηθοποιός*. Αθήνα: ΚΟΑΝ, 2003.
- Πάουλο Φρέιρε, *Η αγωγή του καταπιεζόμενου*. Αθήνα: ΚΕΔΡΟΣ, 1977.
- Παπαγιώργης Κωστής, *Ζώντες και Τεθνεώτες*. Αθήνα: Καστανιώτης, 1992.

- Πατάκας Α. Δημήτριος, *Επιτομή-πνευμονολογία*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press, 2006.
- Πλάτων, *Συμπόσιον (ή περί έρωτος)*. Αθήνα: Κάκτος, 1992.
- Σερεμετάκη Νάντια Κ., *Η τελευταία λέξη: στις Ευρώπης τα Άκρα*. Αθήνα: Πεδίο Α.Ε., 2017.
- Στανισλάβσκι Κωνσταντίν, *Ένας ηθοποιός δημιουργείται*. Αθήνα: Γκόνη, 2006.
- Στανισλάβσκι Κωνσταντίν, *Η ζωή μου στην τέχνη*. Αθήνα: Γκόνη, 1980.
- Στανισλάβσκι Κωνσταντίν, *Πλάθοντας ένα ρόλο*. Αθήνα: Γκόνη, 2006.
- Χατζηδημητρίου Πηνελόπη, *Θεόδωρος Τερζόπουλος-Από το προσωπικό στο παγκόσμιο*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press, 2010.
- Χέρριγκελ Όυγκεν, *Ζεν και η τέχνη της τοξοβολίας*. Αθήνα: Πύρινος Κόσμος, 1979.
- Ψυχογιού Ελένη, *«ΜΑΥΡΗΓΗ» ΚΑΙ ΕΛΕΝΗ-Τελετουργίες Θανάτου και Αναγέννησης*. Αθήνα: Ακαδημία Αθηνών, 2008.

### Ηλεκτρονικές Πηγές:

- Orsted Ase, «Respiration and Voice», *Coblenser.net*, Οκτώβριος 1985, <http://www.coblenser.net/downloads.html>, [2.4.2021].
- E15 Acting School, «Somatic Voices in Performance Research and Beyond», *CHASE*, 19-20 Ιουλίου 2019, <https://www.chasevle.org.uk/archive-of-training/archive-of-training-2019/somatic-voices/>, [2.5.2021].
- Πανούτσου Μαρία, «Η Μίρκα Γεμετζάκη μιλάει με τη Μαρία Πανούτσου», *Fractal*, 1986, <https://www.fractalart.gr/mirka-gemetzaki/>, [17.5.2021].
- Περισκόπιο, « Επεισόδιο:078 Η πρόβα της Ορέστειας - θίασος Σαουμπίνε Δ. Βερολίνου- 0000100423, *EPT Αρχείο*, Θέατρο Πέτρας, Αθήνα: 1985, <https://archive.ert.gr/100423/>, [15.3.2021].
- Σερεμετάκη Νάντια, «Μανιάτικο Μοιρολόι», *TA NEA*, 8 Ιουλίου 2000, <http://www.messinia-guide.gr/maniatiko-moiroloi/>, [15.4.2021].
- Brodnitz Friedrich S., «The holistic study of the voice», *Quarterly Journal of Speech*, Vol.48, 1962, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00335636209382549>, [15.2.2021].

Linklater Kristin, «The art and craft of voice (and speech) training», *Journal of Interdisciplinary Voice Studies*, Volume 1, Number 1, 1 January 2016, <https://www.ingentaconnect.com/content/intellect/jivs/2016/00000001/00000001/art00005;jsessionid=gllw0936w2n7.x-ic-live-03#>, [15.1.2021].

**Άρθρα:**

Κάγιος Παύλος, «Οι Πέρσες στο πρωτότυπο» *ΤΑ ΝΕΑ*, Πολιτισμός, Αθήνα, 26/5/1988.

Grotowski Jerzy, «Ο Ερμηνευτής», *Εκπαίδευση & Θέατρο*, Τεύχος 4, Αθήνα, 2003, 15-22.

**Ντοκιμαντέρ:**

Βουδούρη Λένα, «Γυναικεία Πορträίτα», *EPT*, 1985.

## Παράρτημα

### Παράρτημα 1

#### Βιογραφικό της Μίρκας Γεμεντζάκη



Η Μίρκα Γεμεντζάκη γεννήθηκε στην Αθήνα και ως υπότροφος του Ινστιτούτου Goethe σπούδασε στη Γερμανία μονωδία, Liedbegleitung και Orergestaltung. Τραγούδησε σε όλες τις μεγάλες όπερες, διηύθυνε το Berliner Konzert Chor της Φιλαρμονικής του Βερολίνου και εργάστηκε ως δασκάλα φωνής στα ορατόρια της χορωδίας της Φιλαρμονικής του Βερολίνου, ώσπου την κέρδισε το θέατρο.

Συνεργάστηκε με τους σκηνοθέτες **Peter Stein, Michael Grube, Bob Wilson, Peter Brook** στο θέατρο της **Schaubühne**. Στην παράσταση-ορόσημο της «**Ορέστειας**» του **Αισχύλου**, σε σκηνοθεσία **Peter Stein**, εργάστηκε στους **Χορούς και τη μουσική της παράστασης που ήταν ήχοι**. Στις παραστάσεις της Ορέστειας στο Καράκας, στην Βαρσοβία και στην Αθήνα συμμετείχε και η ίδια ως μέλος του χορού. Ο Peter Stein ήταν εκείνος που τη βοήθησε να βρει το δρόμο της ως ερευνήτρια και δασκάλα φωνής μέσα από την αρχαία κραυγή. Επίσης συνεργάστηκε μαζί του στον «**Ερρίκο τον Δ΄**» του Σαίξπηρ και στον «**Φάουστ**» του Γκαίτε, που ανέβηκε στην EXPO 2000 στο Ανόβερο.

Αργότερα άρχισε την συνεργασία της με τον σκηνοθέτη **Peter Oskarson** στο Gavle και στην Στοκχόλμη όπου παρουσίασαν έργα όπως «**Stora Vreden**», «**Hamlet**», «**Drommernas Barn**».

Δίδαξε θέατρο και μονωδία στο **Πανεπιστήμιο του Βερολίνου** (Professor). Από το 1985 δίδασκε και στο **Πανεπιστήμιο δραματικής τέχνης της Στοκχόλμης** (Gast Professor).

Το 1983 επέστρεψε στην Ελλάδα αρχικά περιστασιακά και συνεργάστηκε με τον **Σπύρο Βραχωρίτη** στην Θεατρική Λέσχη Βόλου όπου έπαιξε την «**Γυναίκα της Ζάκυθος**» του Δ. Σολωμού. Συνεργάστηκε επίσης με τον **Μίνωα Βολονάκη** κι έπαιξε την Τροφό στη «**Μήδεια**» του Ευριπίδη και τον μουσικό στον «**Κύκλο με την κιωλία**» του Μπ. Μπρεχτ.

Σκηνοθέτησε η ίδια το έργο «**Wahlfischbauch**» του Jens Grob στο Μόναχο, τους «**Πέρσες**» του Αισχύλου στα αρχαία ελληνικά στο Gavle, στη Στοκχόλμη και στην Αθήνα (μουσική σκηνή Ρόδου.) / σουηδική παραγωγή, τη «**Φόνισσα**» του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη σαν ορατόριο στα πρότυπα του J.S.Bach. στην Αθήνα, τις «**Μορφές από το έργο του Βιζυηνού**» σε συν-σκηνοθεσία με τον **Δήμο Αβδελιώδη** στο θέατρο Σφενδόνη, το «**Dibbuk**» στη Στοκχόλμη έργο 23 προσώπων που ανέβηκε με δύο ηθοποιούς με τη βοήθεια της αρχαίας ηχητικής μάσκας, το χοροδράμα «**in Between**» στην άρση του τείχους του Βερολίνου, στο Βερολίνο, τις «**Ευτυχισμένες μέρες**» του Μπέκετ στο θέατρο Σφενδόνη, τον «**Αγαμέμνονα**» του Αισχύλου σε συν-σκηνοθεσία με τον Φάνη Δίπλα, στο θέατρο Λιθογραφείον στην Πάτρα στα πλαίσια της πολιτιστικής πρωτεύουσας 2006.

Σκηνοθέτησε την «**Φεύγουσα κόρη**» παράσταση βασισμένη στο διήγημα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη 'Μια ψυχή' που σημείωσε μεγάλη επιτυχία και ταξίδεψε σε όλη την Ελλάδα καθώς και στο διεθνούς φήμης φεστιβάλ Brave Festival στο Wroclaw της Πολωνίας) και την παράσταση «**Η ξένη**» της οποίας έκανε και την διασκευή από το έργο του Georg Kreisler 'Heute Abend: Lola Blau', Νέο Ελληνικό Θέατρο Γιώργου Αρμένη 2008. Το 2009 σκηνοθέτησε τον «**Ομηρικό Ύμνο στη Δήμητρα**» που παρουσιάστηκε μεταξύ άλλων στον αρχαιολογικό χώρο της Ελευσίνας, στην Επιστημονική Ημερίδα Αρχαίου Δράματος αλλά και στον αρχαιολογικό χώρο της Αρχαίας Αγοράς (Στοά Αττάλου), που για πρώτη φορά φιλοξένησε θεατρική παράσταση. Το 2009 επίσης σκηνοθέτησε τον «**Ορλάντο**» της Βιρτζίνια Γουλφ που παρουσιάστηκε στο Στούντιο Κινητήρας. Το 2011 σκηνοθέτησε τρία ερωτικά διηγήματα του Αλέξανδρου Παπαδιαμάντη «**Ερωτας στα χιόνια**, «**Όνειρο στο κύμα**» και «**Ερως – Ήρωας**» με τον τίτλο «**Θαλασσινοί Έρωτες**» που ανέβηκαν στο Θέατρο

Φούρνος και στα Αισχύλεια 2011. Συνεργάστηκε στο ντοκιμαντέρ «Αφροδίτη της Κύπρου» στην Κύπρο. Τελευταία της παράσταση το 2012 οι «**Τρωάδες**» του Ευριπίδη σε μετάφραση του Γιάννη Τσαρούχη που παρουσιάστηκε στο Θέατρο Φούρνος και στο Δεκαπενθήμερο Σύγχρονης Θεατρικής Δημιουργίας των Αισχυλείων.

Δίδαξε ηθοποιούς και τραγουδιστές σύμφωνα με τη μέθοδό της που διαμόρφωσε μέσα από τις σπουδές της και την επαγγελματική της εμπειρία στην Ελλάδα (Θεατρική Λέσχη Βόλου, Νέα σκηνή – Λ. Βογιατζής, θέατρο Πόρτα - Ξ. Καλογεροπούλου, Θέατρο του Νότου - Κρήτη, στο Κέντρο Αρχαίου Δράματος ‘Δεσμοί’, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων κ.α ) και στο εξωτερικό (διεθνές συνέδριο για τη φωνή του Πανεπιστημίου της Ουαλίας, Ιρλανδία, Ελβετία, Σουηδία, Λαπωνία κ.α.). Στη Γερμανία κυκλοφορεί το βιβλίο της **Jedes Kind kann singen- κάθε παιδί μπορεί να τραγουδήσει** για τη διαμόρφωση της παιδικής φωνής το οποίο συνοδεύεται από dvd για την πρακτική εφαρμογή των ασκήσεων.



## Παράρτημα 2

### 2. Ερωτηματολόγιο

Όνοματεπώνυμο:

Σχολή:

Έτος αποφοίτησης:

1. Είχατε ξεχωριστό μάθημα στη σχολή σας για τη φωνή; Αν ναι, τι μάθημα (πώς λεγόταν); Αν όχι, στο πλαίσιο ποιου μαθήματος δουλέψατε τη φωνή;
2. Ο/η δάσκαλος/α της φωνής από ποιο χώρο προερχόταν (ήταν μουσικός, τραγουδιστής, ηθοποιός, σκηνοθέτης, ή κάτι άλλο);
3. Τι κάνατε σε αυτό το μάθημα-πώς δουλεύατε τη φωνή (σχέση σώματος-φωνής); Δουλεύατε το σώμα σε σχέση με τη φωνή; Αν ναι πώς; Μαζί; Χωριστά;
4. Σας βοήθησε αυτό το μάθημα; Αν ναι σε τι;
5. Αν όχι πείτε που θεωρείτε ότι θα πρέπει να εστιάζει ένα μάθημα φωνής για τον ηθοποιό;
6. Θεωρείτε ότι η εκπαίδευση ενός ηθοποιού πάνω στη φωνή θα πρέπει να είναι ίδια με εκείνη ενός τραγουδιστή; Αν όχι σε τι διαφέρει, που θα πρέπει να εστιάζει;
7. Εσείς αντιμετωπίσατε ή αντιμετωπίζετε δυσκολίες με τη φωνή σας; Αν ναι ποιες; Τι θεωρείτε ότι μπλοκάρει-εμποδίζει τη φωνή;
8. Έχετε κάνει σεμινάρια φωνής αφότου τελειώσατε τη σχολή; Αν ναι αναφέρατε τίτλους και τι-πώς δουλέψατε επιγραμματικά.

9. Ποια στοιχεία θεωρείτε σημαντικά στη φωνή ενός ηθοποιού;

**Σημ.:** Το παρόν ερωτηματολόγιο γίνεται για ερευνητικούς σκοπούς, στα πλαίσια της μεταπτυχιακής διατριβής μου, στο τμήμα θεατρικών σπουδών του πανεπιστημίου Πελοποννήσου. Τα προσωπικά στοιχεία (ονόματα-σχολές) δεν θα χρησιμοποιηθούν-δημοσιευθούν, ζητούνται καθαρά για λόγους καταγραφής.

Το ερωτηματολόγιο μπορεί να απαντηθεί και να αποσταλεί με έναν από τους εξής τρόπους: 1. Γραπτώς 2. Με βίντεο 3. Ηχητικώς, και να αποσταλεί στην ηλεκτρονική διεύθυνση: [katrin\\_papag@yahoo.gr](mailto:katrin_papag@yahoo.gr)

Κατερίνα Παπαγεωργίου, ηθοποιός. Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 6947701801

### Παράρτημα 3

#### Μοιρολόγια

Δεν είναι τυχαίο ότι οι άνθρωποι συνοδεύουν με το τραγούδι και την φωνή όλες τις σημαντικές εκφάνσεις του βίου τους από την γέννηση, την χαρά, την λύπη, τον έρωτα έως και τον θάνατο. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι όσον αφορά την χαρά είναι πολύ λογικό οι άνθρωποι να τραγουδούν, αλλά όσον αφορά τον θάνατο φαντάζει λίγο οξύμωρο. Κι όμως δεν είναι καθόλου αν σκεφτούμε ότι αυτό το θρηνητικό τραγούδι, το μοιρολόι αποτελεί ζωτική ανάγκη για τους ζώντες και τιμητική πράξη για τους τεθνεώτες. Καθώς βοηθά τους συγγενείς του νεκρού να εκφράσουν την λύπη τους και να εξωτερικεύσουν το πένθος τους, δίνοντας δίοδο στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων. Αποτελεί μια πράξη ομοιοπαθητικής γιατρείας, μια ανθρώπινη ανάγκη για να μην πετρώσει η λύπη μέσα μας. «Κι αφού κάθε τελετουργία θέλει ιερέα και κάθε συγκίνηση προσάναμμα, οι μοιρολογίστρες έρχονται να συνδέσουν τα ασύνδετα: τους παλιούς νεκρούς με τον νέο νεκρό και με τους ζωντανούς που μένουν πίσω. Το μοιρολόγι θρηνεί, αλλά μέσα στο θρήνο στήνει διάλογο, αφηγείται, λέει κόμπο κόμπο τα μηνύματα που αναλαμβάνει να ταξιδέψει».<sup>95</sup>

Οι πιο συνήθεις λέξεις στα αρχαία ελληνικά για να υποδηλώσουν τον θρήνο είναι ο θρήνος και ο γόος. Ο θρήνος έχει την μορφή τραγουδιού, τον ερμηνεύουν επαγγελματίες θρηνωδοί και έχει μουσική δομή. Ενώ ο γόος αναφέρεται στους ολοφυρμούς των συγγενικών προσώπων του νεκρού, είναι προσωπικό είδος θρήνου, έχει αφηγηματικό κυρίως χαρακτήρα και δεν είναι δομημένος. Ο κομμός είναι ένα συγκεκριμένο είδος θρήνου, που πιθανά είναι ένας συγκερασμός θρήνου και γόου και εξελίχθηκε σε λυρικό τμήμα της τραγωδίας<sup>96</sup>. Στην *Ιλιάδα* έχουμε δύο είδη θρηνωδών: τους επαγγελματίες θρηνωδούς και τις γυναίκες συγγενείς. Έτσι έχουμε το μονωδικό τραγούδι των θρηνωδών-τραγουδιστών και απόκριση με γόους-ολοφυρμούς από συγγενείς. Έτσι μπορούμε να εικάσουμε ότι ο θρήνος συνιστά ένα αντιφωνικό τραγούδι δύο ομάδων. Το περιεχόμενο του θρήνου ήταν κυρίως εγκωμιαστικό προς τον νεκρό με κύριο στόχο την συγκινησιακή φόρτιση των παρευρισκόμενων προς τιμήν του θανόντος.

<sup>95</sup> Κωστής Παπαγιώργης, *Ζώντες και Τεθνεώτες*, (Αθήνα: Καστανιώτης, 1992), 21.

<sup>96</sup> Margaret Alexiou, *Ο Τελετουργικός Θρήνος στην Ελληνική Παράδοση*, (Αθήνα: Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, 2008), 44-5, 177-8.

Η ετυμολογία της λέξης μοιρολόγι ( από το μοίρα-λαμβάνω μερίδιο, πεπρωμένο και λόγι-λέγω) έχει αρχαία προέλευση. Υπάρχει όμως ένα προβληματισμός κατά πόσο το πρώτο συνθετικό της λέξης προέρχεται από την λέξη μοίρα ή από την λέξη μύρομαι. Ο Αδαμάντιος Κοραής υποστήριζε ότι προέρχεται από το μύρομαι, που σημαίνει κλαίω με λυγμούς και δάκρυα. Θεωρούσε ότι πρέπει να γράφεται μυρολόγι., επηρεασμένος από τον Ησύχιο (ο οποίος συνδέει το μυρομένη με το οδυρομένη).<sup>97</sup>

Στην Ήπειρο έχουμε μοιρολόγια όχι μόνο για την λύπη, αλλά και για την χαρά, σε γάμους, ακόμη και σε πανηγύρια. Όσο και αντιφατικό μπορεί να ακούγεται αυτό, δεν είναι, αν αναλογιστούμε ότι αποτελεί ένα κάλεσμα των νεκρών στη χαρά. Ζωή και θάνατος, πένθος και χαρά, αρχή και τέλος εμπερικλείονται το ένα μέσα στο άλλο. Εδώ η σοφία του λαού έρχεται να συναντήσει τον Ηράκλειτο, που πίστευε ότι από τα αντίθετα γεννιέται η ωραιότερη αρμονία. Ο Πλάτωνας αναφέρει ότι η αρμονία είναι συνήχηση και η συνήχηση είναι μια συμφωνία, αλλά συμφωνία από αντίθετα<sup>98</sup>.

Αυτός που μοιρολογά χρησιμοποιεί το σώμα του και την φωνή του ως μέσο για να προσδώσει μια επιπλέον σημασιολογική αξία στην οριακή στιγμή της απώλειας. Η φωνή του θρήνου δεν άπτεται μιας ωραιοποιημένης μελωδίας. Αποτελεί μια προσπάθεια του ανθρώπου να επικοινωνήσει με το θείο, να ανοίξει διάλογο με έναν άλλο κόσμο, πιο μεταφυσικό. Ο θρήνος αποτελεί μια τελετουργία, που μας εισάγει από το κοσμικό στο ιερό.

<sup>97</sup> Alexiou, *Ο Τελετουργικός Θρήνος στην Ελληνική Παράδοση*, 190.

<sup>98</sup> Πλάτων, *Συμπόσιον (ή περί έρωτος)*, (Αθήνα: Κάκτος, 1992), 66-7.

## Παράρτημα 4

### Προσωπική μαρτυρία

Μπήκα στη δραματική σχολή το 2008 σε ηλικία 18 ετών. Οι ώρες δουλειάς στη σχολή ήταν πολλές. Συγκεκριμένα θυμάμαι να ξεκινάμε 10.00 και να τελειώνουμε στις 17.00 τα μαθήματα. Μετά ξεκινούσαν οι πρόβες ως τα μεσάνυχτα συνήθως.

Στη σχολή η βάση δινόταν στο σώμα. Πέραν της ιστορίας θεάτρου που ήταν ένα 2ωρο την εβδομάδα σε όλα τα άλλα μαθήματα υπήρχε έντονο σωματικό ζέσταμα. Συνεχής παρατήρηση του σώματος, της στάσης μας κ.λ.π.

Στο μάθημα του τραγουδιού δουλεύαμε πολυφωνικά τραγούδια, με δάσκαλο που ήταν μουσικός. Εκπαιδευόμασταν στο ρυθμό, τραγουδώντας κρατούσαμε το ρυθμό με κάποια κοντάρια που ανταλλάζαμε στον κύκλο και μιας και όλοι ήμαστε μαζί, δίπλα ο ένας στον άλλο, εξασκούμαστε στο να μην επηρεαζόμαστε από τις άλλες φωνές αλλά να μην τις αγνοούμε κιόλας. Όσον αφορά όμως το όργανο της φωνής αυτό κάθε αυτό, το μάθημα αυτό μπορούσε να λειτουργήσει καταστροφικά, γιατί ήμαστε 33 άτομα στο 1ο έτος που οι περισσότεροι δεν ξέραμε να προστατεύουμε τη φωνή μας, να αναπνέουμε σωστά, να μην πιέζουμε το λαιμό και ο καθηγητής δεν μπορούσε να ακούσει όλους. Ο τόνος αρκετές φορές δινόταν από τον ίδιο με την φωνή του. Αυτό δυσκόλευε όσους δεν ήταν στο εύρος του και ειδικά της γυναικείας φωνές που η οκτάβα, που έτσι κι αλλιώς τις χωρίζει από τις αντρικές φωνές τις ανάγκαζαν να πάνε πολύ χαμηλά ή πολύ ψηλά χωρίς κατάλληλο ζέσταμα πριν. Επίσης οι ασκήσεις αναπνοής βασιζόνταν στην άπνοια σε 10',14',16',όσο αντέχεις και στα κοιλιακά σσσ ή σ-σ-σ-σ,δηλαδή σε κάθε εκφορά σ η κοιλιά να μπαίνει μέσα. Να πιέζει τον αέρα προς τα έξω για να βγαίνει καλύτερο το σύμφωνο. Ένα αρκετά διαδεδομένο σύστημα απ' ότι έχω καταλάβει.

Στο 1ο έτος δουλεύαμε σκηνικό κείμενο ελάχιστα. Πιο πολύ δουλεύαμε κείμενο με αφορμή ασκήσεις απεύθυνσης ή δουλεύαμε όλη τη διαδικασία που οδηγεί στη συγγραφή μονολόγου που στο τέλος παρουσιάζαμε κιόλας. Οι πρόβες μας αφορούσαν τα μαθήματα κίνησης κατά βάσιν. Αυτό το αναφέρω για να καταλήξω ότι δεν υπήρχε κούραση φωνητική από παρασυρμένο υποκριτικό πάθος, εγώ όμως εντός μήνα είχα μια βραχνάδα που πίστευα ότι ήταν ίωση. Επειδή την είχα κανά μήνα απευθύνθηκα στον μοναδικό καθηγητή σχετικό με φωνή που είχα τότε στη σχολή και μου είπε ότι το τραγούδι δεν ενοχλεί την υγεία της φωνής και ίσως είναι ίωση αυτή η βραχνάδα. Με

καθυσύχασε δηλαδή. Πέρασαν τα Χριστούγεννα όπου ξεκουράστηκα μα η βραχνάδα επέμενε μέχρι που η φωνή έσβηνε και πονούσα. Πήγα στον διασημότερο ίσως Έλληνα φωνίατρο, που μια συμμαθήτριά μου σύστησε. Με το που τον χαιρέτησα με ρώτησε αν τραγουδάω νύχτα και ήταν σίγουρος ότι κάπνιζα ή έπινα ή κοιμόμουν λίγο. Από αυτά το μόνο που ίσχυε ήταν το τελευταίο και όπως είπε κι ο ίδιος το χειρότερο όλων. Μου διέγνωσε 2 αντικρυστούς κάλλους στις φωνητικές χορδές και αιμάτωμα στη βάση του λάρυγγα. Πρώτη φορά έβλεπα φωνητικές χορδές οπότε οι 2 κόκκινοι μικροί μύες μου φαίνονταν συμβατοί με το έσω του σώματός μου. Όταν μου έδειξε 2 υγιείς φωνητικές χορδές, τότε συνειδητοποίησα το μέγεθος του προβλήματος. Μόνη λύση το χειρουργείο και σε 1 εβδομάδα είσαι περδίκι! Χειρουργείο 2000 ευρώ. Είχε την ευγενή καλοσύνη να μου πάρει 60 ευρώ για την επίσκεψη μιας και δεν ήμουν διάσημη όπως είπε. Στα σκαλιά του Φαλήρου μόλις βγήκα από το ιατρείο έκλαψα πολύ. Κι εγω που νόμιζα πως ήταν ίωση και βλακωδώς ήρθα...

Ο πατέρας μου που καμία σχέση δεν έχει με φωνή και τέχνη όταν του είπα τη διάγνωση μου είπε το εξής: Εγώ για την υγεία σου δεν έχω κανένα δισταγμό να βρω 2000 ευρώ, αλλά για να έχεις φτάσει σε τέτοιο σημείο μάλλον κάποιο λάθος κάνεις που και μετά το χειρουργείο θα το ξανακάνεις. Επίσης πάντα χρειάζεται 2η διάγνωση.

Μια άλλη συμμαθήτριά μου σύστησε μια δασκάλα φωνής, προερχόμενη από τα καλλιτεχνικά σχολεία, με εκπαίδευση στην πρώην Σοβιετική Ένωση. Επίσης δασκάλα διάσημων. Μου έδειξε ασκήσεις εκπαίδευσης της γλώσσας και μου είπε ότι πρέπει να ανοίξουμε το θώρακά μου, που είναι στενός για να μεγαλώσει η αναπνοή μου. Πήρα βαράκια και ένα όργανο γυμναστικής που ανοίγει τα φτερά. Με σύστησε στον δικό της γιατρό, που στεγαζόταν στην Πολιτεία. Καθηγητής στη Λυών. 100 ευρώ η επίσκεψη.

Ο ίδιος μου σύστησε 20 ήμερη πλήρης αφωνία για να μπορεί να κάνει διάγνωση και μου έδωσε κάποιες βιταμίνες Α νομίζω. Μετά από 20 μέρες και με αρκετά ψυχολογικά θέματα και άγχος πήγα στο ιατρείο του. Οι φωνητικές μου χορδές ήταν κάτασπρες και πιο λεπτές. Μου είπε να μιλήσω και δεν μπορούσα. Σαν να μην θυμόμουν. Πώς; Η φωνή μου αντήχησε ψηλή σαν πάνω από το κεφάλι μου σαν έξω από το σώμα μου, σαν να μην μπορούσα να καταλάβω πώς έβγαινε. Όλα καλά είπε ο γιατρός. Σε μια εβδομάδα είχε επέλθει μια βραχνάδα και ένα μόνιμο άγχος πως θα μιλήσω και πως θα καταφέρω να δώσω εξετάσεις και να αποφοιτήσω από το 1ο έτος. Η δασκάλα φωνής από τα καλλιτεχνικά σχολεία είχε πολύ δουλειά και λίγο χρόνο για μένα οπότε μου

πρότεινε συχνά αφωνίες μετά τις εξετάσεις, 5ήμερες συνήθως. Μα η φωνή λίγο έφτιαχνε και μετά ξανά τα ίδια. Ποτέ σαν πρώτα, αλλά βραχνάδα και το σβήσιμο της φωνής επέμενε. Μίλησα με έναν ηθοποιό που είχε κάνει χρόνια κλασσικό τραγούδι και δίδασκε. Πήγα σπίτι του και μου έδειξε δύο στάσεις στο πάτωμα που μπορούσα να βάζω βάρος πάνω στην κοιλιά μου και να προσπαθώ εκπνέοντας να κάνω AAA και να κρατώ τα βιβλία στο αρχικό τους ύψος και ύστερα με έστειλε στη δική του δασκάλα στην Ηλιούπολη. Η συγκεκριμένη ήταν μεγάλη, αυστηρή, είχε σπουδάσει στο εθνικό Ωδείο και όπερα στη Γερμανία όπου τραγουδούσε όπερα για χρόνια. Ήταν η πρώτη που μου μίλησε για τη σημασία της αναπνοής και με έβαλε να ακουμπώ στον τοίχο και να γεμίζω στην εισπνοή μου το κενό μου ανάμεσα στη μέση μου και τον τοίχο. Θα ξεκινούσα μαζί της αρκεί πρώτα να πήγαινα και στον δικό της γιατρό. Επιτέλους η εξέταση κόστιζε 30 ευρώ. Ο ίδιος μου έβαλε κάμερα από τη μύτη και μου σύστησε για αρχή 15 μέρες αφωνία για να δει τις φωνητικές χορδές σε μη έξαρση όπως είπε. Η διάγνωση ήταν οίδημα Reinken. Κάλοι δεν υπήρχαν έτσι κι αλλιώς. Να μιλάς από τη μύτη να μην κλείνεις μου είπε και μιας και η δουλειά του τελείωνε στη διάγνωση μου είπε να βρω λογοθεραπευτή. Ο ίδιος δεν είχε κάποιον να συστήσει αλλά μου έδωσε το τηλέφωνο μιας ψυχολογοθεραπεύτριας, που του είχε αφήσει την κάρτα της και του φαινόταν ειδικευμένη. Πήγα λοιπόν στην Κηφισιά, 70 ευρώ η επίσκεψη, η οποία με διαβεβαίωσε ότι σε 2 συναντήσεις θα είχα μάθει να μιλάω σωστά. Μου έκανε κι αυτή ηχοδιάγραμμα και μου έδειξε δύο ασκήσεις μάσκας όπως της είπε που ιδανικά μπορούσα να τις κάνω στην τουαλέτα. Χαμογελάω υπερβολικά με τα δόντια να φαίνονται και αφήνω τον αέρα να βγαίνει στην εκπνοή ισόποσα και την ώρα που τελειώνει η εκπνοή αφήνω ένα εεε και ξανά. Αυτήν θυμάμαι. Μετά από 2 συναντήσεις η φωνή έφτιαχνε για 10 δεύτερα μετά την άσκηση και ξανά τα ίδια. Τότε λοιπόν μου είπε ότι ιδανικό θα ήταν να έκανα το 10ήμερο σεμινάριο που είναι 3 ώρες η ημέρα στα 700 ευρώ και τότε θα κατανοήσω πλήρως τη λειτουργία της φωνής. Δεν την πίστεψα. έτσι είχε πει και πριν τις δύο συναντήσεις.

Είχε ξεκινήσει εν τω μεταξύ το 2ο έτος με εμένα να έχω αποφασίσει ότι η φωνή μου με ειδοποιεί να φύγω από τη δραματική σχολή. Η φωνή δεν άντεχε. Η δεκαπενθήμερη αφωνία ολοκληρώθηκε την 1η εβδομάδα της σχολής και οι ασκήσεις γίνονταν στα διαλείμματα, στις τουαλέτες της σχολής, εμμονικά συχνά και χωρίς αποτέλεσμα. Θα είχα φύγει, αν η διευθύντρια της σχολής δεν επέμενε να μείνω και να εμπιστευτώ την νέα καθηγήτρια φωνής που θα είχαμε εκείνη τη χρονιά. Η καινούργια δασκάλα μου

φάνηκε νέα και άπειρη. Όταν με είδε και με άκουσε, έπιασε μαλακά το λαιμό μου σαν να με ψηλάφησε και μου είπε: Μια χαρά είσαι! Τους τελευταίους 7 μήνες εντατικά ασχολούμαι με τη φωνή μου και έχω επισκεφτεί αρκετούς guru αυτής. Γιατί να εμπιστευτώ αυτήν τη νέα, άπειρη σχετικά καθηγήτρια, όταν κανείς ως τώρα δε με βοήθησε; Είπα μέσα μου να κάνω ότι μου πει για κανά μήνα και μετά αφού τίποτα δε θα έχει αλλάξει να τελειώσω με όλο τον θεατρικό κόσμο. Με πήγε όμως να με ακούσει η δασκάλα της η Μίρκα η Γεμεντζάκη, στο Μενίδι. Από τα σαλόνια στα αλώνια. Όλο και λιγότευε η εμπιστοσύνη μου. Μια γιαγιά με μπαστούνι και αγριόφατσα που όταν της είπα γεια σας! μου ανταπάντησε: πως μιλάς έτσι σαν γαϊδούρι; Αυτή η γυναίκα έμελλε να μου δείξει το δρόμο της αναπνοής, του φυσικού ήχου, της επιρροής της κοινωνίας στη φωνή, την αυτοπαρατήρηση του σώματος και τι σημαίνει υγιές, ανοιχτό και σωστά γυμνασμένο σώμα. Με έκανε να καταλάβω ότι το σώμα μας είναι ένα αλληλένδετο σύστημα και για να λύσεις ένα πρόβλημά του, πρέπει να βρεις από που ξεκινάει. Με ερέθισε να ασχοληθώ με παραδοσιακούς ήχους και να μάθω από αυτούς π.χ. μοιρολόι, νανούρισμα κ.λ.π. Μην κοιτάς μόνο το αποτέλεσμα του. Για πέντε χρόνια όπου έμελλε να ζήσει, αφότου την γνώρισα πήγαινα ανελλιπώς και έφτιαξε η φωνή μου κυριολεκτικά. Η Μίρκα μου εξήγησε ότι η συχνή αφωνία χαλαρώνει τις φωνητικές χορδές. Το παν μετά από μια αφωνία που αμβλύνει το οίδημα και εκεί ίσως είναι απαραίτητη, είναι η ομαλή χρήση της φωνής. όπως ένας ποδοσφαιριστής/αθλητής, αν τραυματιστεί ξεκουράζει 2,3 εβδομάδες το πόδι και μετά ξεκινά φυσικοθεραπείες. Αν με το που σε ενοχλεί το πόδι σου σταματήσεις πάλι την άσκηση ποτέ δε θα φτάσει να λειτουργεί όπως πριν και μειώνεις έτσι την αντοχή και τις δυνατότητες του οργάνου. Η φωνή σου ποτέ δε θα είναι όπως πριν. Ζήσε με τη φωνή που έχεις και θα χρειάζεσαι πάντα ζέσταμα και πάντα προετοιμασία σε σχέση με τους άλλους, αλλά πολλοί έχουν αντίστοιχα ζητήματα. Η ζωή συνεχίζεται.

Πέραν όμως των όσων θυμάμαι και εφαρμόζω από την Μίρκα, συνειδητοποιώ ότι το πιο σημαντικό είναι ότι η Μίρκα παρά την οικονομική της ανασφάλεια, δεν με έκανε ποτέ να αισθανθώ ότι με βλέπει σαν ένα παρόμοιο ή οποιοδήποτε περιστατικό ή χρήμα όπως οι προηγούμενοι. Ασχολήθηκε προσωπικά μαζί μου. Με αυστηρότητα στην αρχή και με συμπόνια αργότερα από το 1ο μάθημα με έκανε να πηγαίνω κάθε εβδομάδα και να νιώθω ότι έχω έναν σύμμαχο μαζί μου σ' αυτή την προσπάθεια. Για κάθε μαθήτριά/μαθητή της το έκανε αυτό. Από τα ομαδικά μαθήματά της δημιουργήθηκαν δεσμοί μεταξύ των μελών που υπάρχουν ακόμη και σήμερα 7,5 χρόνια από τον θάνατό



της. Ο πιο σημαντικός για μένα είναι με την παραλήπτρια της μαρτυρίας μου (Κατερίνα Παπαγεωργίου). Αυτό συνέβαινε διότι ένιωθες ότι η Μίρκα είναι μια αέναη ερευνήτρια της φωνής που την ενδιαφέρει πραγματικά το καλύτερο για αυτήν/αυτόν που την εμπιστεύεται. Έχει κάνει σε ορισμένους δωρεάν μαθήματα, όταν καταλάβαινε ότι ζοριζόμαστε οικονομικά. Καταλάβαινε τότε δεν είσαι καλά και με τσάι ή καφέ σε κρατούσε παραπάνω ή σε καλούσε για ένα ιδιαίτερο και μιλώντας σου, άθελά σου, σε ενδυνάμωνε. Κι ας δήλωνε απόλυτα ότι καμία ψυχολογία δεν επηρεάζει τη φωνή κι ότι τα πάντα είναι αναπνοή και εξάσκηση. Νομίζω κυρίως το έλεγε για να μην βουλιάζουμε σε αυτή την αιτία και δημιουργούμε αδιέξοδα. Η Μίρκα μου έδωσε να καταλάβω τη σημαίνει δασκάλα. Αυτό ήταν.

Όλα αυτά τα αναφέρω όχι μόνο για να επισημάνω τη σπουδαιότητα της Γεμεντζάκη, αλλά κυρίως για να καταγράψω ότι όσο σημαντική είναι η μέθοδος που ακολουθείς για να βελτιώσεις την αναπνοή και τη φωνή σου, άλλο τόσο σημαντική είναι η εμπύχωση που σου παρέχει ο θεραπευτής σου, η δασκάλα σου. Η μεταδοτικότητα δεν είναι δεδομένη και σπανίζει.

Μετά το τέλος της σχολής χρειάστηκε να ξαναπάω σε φωνίατρο παρά τις αντιρρήσεις της Μίρκας η οποία επέμενε ότι κανείς γιατρός δεν ξέρει να θεραπεύσει τη φωνή παρά μόνο να κάνει μια διάγνωση, την οποία ήδη είχα. Πήγα παρόλα αυτά, γιατί μετά από 3 χρόνια προσπάθειας, σε μια παράσταση που ετοιμάζαμε με την τότε θεατρική ομάδα της οποίας ήμουν μέλος, η φωνή μου δεν ανταποκρινόταν όπως έπρεπε. Με εγκατέλειπε κι αυτό με άγχωνε περισσότερο. Μου τόνιζε την υποκριτική μου έλλειψη. Κι άγχωνε και τους γύρω μου που εξαρτώνται από εμένα. Μια εβδομάδα ξεκούραση έκανα, πήγα στη Μίρκα η οποία μου είπε πως είμαι τρελή και πως δεν έχω τίποτα και πως η σκηνοθέτης μου με αρρωσταίνει και την επόμενη μέρα πήγα στο γιατρό μου. Είχα φτιάξει μια παγίδα αποκαθήλωσης της ευεργέτιδας μου. Ο γιατρός αν και είχε 2 χρόνια να με δει, θυμήθηκε την περίπτωση μου και μου είπε να συνεχίσω ότι κάνω γιατί είμαι σαφώς καλύτερα. Η Μίρκα επιβεβαιώθηκε. Ξανά.

Η Μίρκα εντελώς απρόβλεπτα πέθανε τον Αύγουστο του 2013 . Τότε θρήνησα την ίδια μα και την φωνή μου. Πανικοβλήθηκα. Ως εδώ ήταν.

Πριν φύγει επέμενε ότι δεν κάνω για ηθοποιός κι ότι έχει πήξει η χώρα από δαύτους , αλλά ήθελε να συνεχίσω την μεθόδό της γιατί πίστευε ότι μπορώ να ανταποκριθώ. Μία παθούσα προσέχει και παρατηρεί αλλιώς υποστήριζε. Ποτέ δεν το άκουσα σοβαρά.

Εγώ άλλωστε ηθοποιός θέλω να είμαι κι ας μην κάνω. Όταν λοιπόν πέθανε, είχαμε ανάγκη αρκετές μαθήτριες/μαθητές της το εβδομαδιαίο φωνητικό ραντεβού μας να παραμείνει. Εκεί διαπιστώσαμε ότι κάπως καλύτερα θυμόμουν εγώ τη ροή των ασκήσεων κι έτσι βρέθηκα να διδάσκω, όσο το δυνατόν, μπορώ τη μέθοδό της. Φαντάζομαι ώρες-ώρες τη Μίρκα από ψηλά να μου γελάει θριαμβευτικά, με το ότι πάλι κατάφερε αυτό που είχε στο νου της και να με κατακεραυνώνει για τα λάθη που κάνω, με τον μοναδικό της καταβαραθρωτικό τρόπο.

Όσο διδάσκω έρχομαι αντιμέτωπη με την ασυνέπιά μου, την έλλειψη σχετικής γνώσης και με την ανάγκη να παρατηρήσω τους μαθητές μου για να καταλάβω ακόμη καλύτερα την ευεργετική λειτουργία των ασκήσεων αυτών. Με βοηθάει ότι είμαι σε αυτή τη θέση να εμβαθύνω περισσότερο, όπως φαντάζομαι συμβαίνει όταν ένας ηθοποιός αναλαμβάνει να σκηνοθετήσει και του αποκαλύπτονται άλλοι τόσοι υποκριτική δρόμοι από αυτή τη θέση και παρατήρηση των ηθοποιών του. Είναι θεωρώ πολύ χρήσιμο να διδάξεις κάτι που ξέρεις κι ας μην είσαι τόσο σίγουρος για τη γνώση σου, γιατί σίγουρα το μαθαίνεις καλύτερα και απαντάς κάθε μέρα με ποικίλους τρόπους στο: Γιατί αυτή τη μέθοδο; Αν βρεις αδιέξοδο ψάχνεις για κάτι ακόμα.

Εμένα με έκανε ακόμη περισσότερο να συνειδητοποιήσω ότι η φωνή είναι σώμα-αναπνοή κι ότι η μέθοδος της Μίρκας είναι κατάλληλη για τους μαθητές μου, τους φοιτητές της δραματικής τέχνης, αλλά και για κάθε άνθρωπο ενεργητική από κάθε άποψη.

Πέρασαν 11 χρόνια από την εμφάνιση του προβλήματος στη φωνή μου και 6.5 χρόνια από το θάνατο της Μίρκας. Είναι η χρονιά που ξεκίνησα να δουλεύω σε παιδική παράσταση καθημερινά, να διδάσκω σε ενήλικες και παιδιά, να κάνω παιδικά πάρτυ. Παρά την κούραση ήμουν πολύ χαρούμενη. Επιτέλους μπορούσα να ζω από αυτή τη δουλειά ακόμη κι αν αυτό σήμαινε πως η δουλειά ήταν η μοναδική ζωή που είχα. Και σύντομα η φωνή μου έσβησε. Με εγκατέλειψε πάλι και ένα κύμα πανικού και ανασφάλειας με κατέκλεισε. Η δουλειά μου εξαρτάται από τη φωνή μου. Πάλι σκέφτηκα ότι τόσα χρόνια τίποτε δεν άλλαξε. Τίποτα πράγματι θεραπευτικό δεν βρήκα να βοηθηθώ και όλος αυτός ο κατακλυσμιαίος μηδενισμός έφτασε και στην αμφισβήτηση της Μίρκας. Είπα για να μου φύγει η ιδέα να πάω σε γιατρό, ήμουν σίγουρη ότι το πρόβλημά μου θα είχε φτάσει πιθανόν και σε καρκίνο. Βρέθηκε μια συμπαθής γιατρός και μου διέγνωσε οίδημα Reinken. Τότε νόμιζα πως ήταν παροδικό

οίδημα και δεν το συγκράτησα τώρα έμαθα τι ήταν αυτό που είχα. Μου πρότειναν κορτιζόνη και επίσκεψη σε λογοθεραπευτή. Είπαμε: οι γιατροί κάνουν τη διάγνωση μόνο. Έτσι έφτασα στον κορυφαίο λογοθεραπευτή, με εξειδίκευση σε ηθοποιούς τραγουδιστές. Ευτυχώς οι τρεις συνεδρίες, που μου είπε ότι θα κάναμε και θα επανερχόμουν, αυτήν την φορά λειτούργησαν. Είχαμε κάνει και μια συμφωνία. Αν από το πρώτο μάθημα έβλεπε βελτίωση στο λόγο μου, δεν θα έπαιρνα την κορτιζόνη που είχα αποφύγει μέχρι να τον δω και επειδή στα αυτιά μου ηχούσε η φωνή της δασκάλας μου που μου έλεγε ότι η κορτιζόνη μόνο κακό κάνει, ένιωσα ανακούφιση που δεν χρειάστηκε τελικά να την πάρω. Οι ασκήσεις που μου έδειξε είχαν ως βασικό ίσο το μμμμμ ένα σύμφωνο που όπως έμαθα δε χρησιμοποιεί καθόλου σχεδόν τις φωνητικές χορδές και ανοίγει το ηχείο της κεφαλής. Όντως το ασκησιολόγιό του το έχω εντάξει στο ζέσταμά μου. Μόνο τρεις συνεδρίες μου είπε ότι θα κάνουμε και όντως τόσες κάναμε. Δεν είχε κάτι άλλο να μου δείξει όπως είπε, όταν του ζήτησα να συνεχίσουμε και να με εκπαιδεύσει σε ότι είναι αυτό που κάνει. Μπήκα σε καθημερινό πρόγραμμα 3 λίτρων νερού, ύπνου 8 ωρών και ενδιάμεση ξεκούραση στο καμαρίνι του θεάτρου, ομιλία μόνο στη δουλειά, καμία έξοδο, ασκήσεις πρωί μεσημέρι βράδυ, καθημερινά ντους πρωί βράδυ για τους υδρατμούς, ρέικι, bow tech, θετικές σκέψεις, αποφυγή παιδικών πάρτυ και το στοίχημα που έβαλα με τον εαυτό μου για το ότι θα καταφέρω να ολοκληρώσω τη σεζόν χωρίς να ταράξω την εμπιστοσύνη των συνεργατών μου, διακόπηκε απότομα από τον covid. Η τελευταία φωνητική μου περιπέτεια το 2020 με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι θεραπευτής του εαυτού μου είμαι εγώ. Κι αυτό είναι σίγουρα πιο δύσκολο. Να έχεις εσύ την απόλυτη ευθύνη. Να κάνεις τα σωστά βήματα.

Έντεκα χρόνια μετά ο δρόμος που μου έδειξε η Μίρκα η Γεμεντζάκη, η πολίτισσα μάγισσα της φωνής, παραμένει η βασική μου κατεύθυνση με ελάχιστες προσθήκες και εύχομαι να εμπλουτίζεται όλο και περισσότερο μέχρι να θεραπευτώ, στη φωνή, στην ψυχή.

Στην περίπτωση μου η δραματική σχολή δεν υπέδειξε την ευθύνη που έπρεπε, όταν μπήκα 18 ετών. Οφείλει νομίζω κάθε καθηγητής να προστατεύει και να δείχνει τον υγιή δρόμο στο μαθητή του. Να τον παρατηρεί και να του υπενθυμίζει πάνω απ' όλα να σέβεται το σώμα του, να το παρατηρεί και με φροντίδα να το εξασκεί. Μέσω αυτού του προβλήματος βέβαια έμαθα πράγματα για το όργανο φωνή που δεν θα μελετούσα ποτέ και γνώρισα τη δασκάλα μου Μίρκα, ενώ οι συμφοιτητές μου παραδειγματίστηκαν και

ασχολήθηκαν σχεδόν εξίσου. Η μετέπειτα φωνητική αντιμετώπιση των φοιτητών στη σχολή ήταν σαφώς ανώτερη. Το πάθημα έγινε μάθημα σε όλους μας.

Ως δασκάλα αναπνοής και φωνής θεωρώ ότι η άσκηση αυτή των εκπαιδευόμενων θα 'έπρεπε να είναι καθημερινή-πρωινή κι όχι μία φορά την εβδομάδα. Θα 'έπρεπε η εξάσκηση του σώματος και της φωνής να μην θεωρείται δευτερεύων μάθημα, αλλά το αντίθετο. Ζούμε σε μία χώρα με ήλιο-φως και η παράδοσή μας είναι τα ανοιχτά θέατρα, μα οι μαθητές εξασκούνται σε υπόγεια σκοτεινά κλειστά θεατράκια. Δεν υπάρχει καν χώρος. Πώς θα δοκιμάσουν το εύρος τους; Πώς θα φτάσουν να πειραματίζονται με τη φωνή τους όπως το κάναμε όλοι από τη γέννησή μας πριν αρχίσουν οι κοινωνικοί περιορισμοί;

Στη σχολή όπου διδάσκω το μάθημα της ορθοφωνίας, στο μάθημα σπουδών περιλαμβάνονται: τραγούδι-σύγχρονο κυρίως, με συνοδεία πιάνου και σολφέζ. Το ζήτημα είναι ποιες ώρες μπαίνει αυτό το μάθημα μες στη μέρα και πως διαμοιράζονται τα μαθήματα μες στην εβδομάδα. Θεωρώ όπως είπα ότι ιδανική ώρα είναι το πρωί, σίγουρα πριν τις υποκριτικές και σε συνέχεια ενός μαθήματος κίνησης που στη δική μας σχολή είναι μία φορά την εβδομάδα μόνο. Θα μπορούσαν αυτά τα τρία μαθήματα φωνής τουλάχιστον να ήταν μέρα παρά μέρα.

Οι φοιτητές των δραματικών σχολών σήμερα είναι παιδιά που κάποιος άλλος πληρώνει τη σχολή για αυτά και δυστυχώς χάνουν το κίνητρο της εργασίας και της πειθαρχίας ή μαθητές που πρέπει να δουλεύουν παράλληλα για να πληρώσουν τα υπέρογκα δίδακτρα κι αυτό τους στερεί χρόνο ξεκούρασης και ψυχική ηρεμία, έτσι πάλι χάνουν την ορμή τους για έρευνα εις βάθος, κυνηγώντας ένα επιφανειακά υποκριτικό αποτέλεσμα. Φυσικά τα πάντα είναι επιλογή, αλλά κάπως μπορούμε να καλλιεργήσουμε κι εμείς το κίνητρο των νέων καλλιτεχνών και να δείξουμε τον δρόμο.