

Sympraxis: Ο ρόλος της κουνταλίνι γιόγκα στην εμπύχωση του κοινωνικού θεάτρου

Ειρήνη Δελάκη

Εμπυχώτρια κοινωνικού θεάτρου και γιόγκα κουνταλίνι

eiriniteatro@gmail.com, www.eirinidelaki.net

Το παρακάτω άρθρο είναι η μετάφραση του πρωτότυπου που γράφτηκε για το ισπανικό επιστημονικό περιοδικό Stichomythia. Το περιοδικό αυτό προωθεί μελέτες πάνω στο σύγχρονο θέατρο και ανήκει στο πανεπιστήμιο της Βαλένθια.

http://parnaseo.uv.es/Ars/stichomythia/stichomythia13/pdf/02_Sympraxis.pdf

"Πιστεύω ότι το θέατρο πρέπει να φέρνει ευτυχία.

Πρέπει να μας βοηθά να γνωρίσουμε καλύτερα την

εποχή μας και τον εαυτό μας."

A.Boal

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή εξετάζει πώς τεχνικές της Kundalini Yoga αναμειγνύονται με τεχνικές του θεάτρου του καταπιεσμένου με στόχο την προσωπική και κοινωνική μεταμόρφωση .

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Κουνταλίνι γιόγκα, θέατρο του καταπιεσμένου, μεταμόρφωση

Η χρήση της Κουνταλίνι γιόγκα στην εμπύχωση του κοινωνικού θεάτρου, προέκυψε από μία προσωπική μου ανάγκη ως άνθρωπος και εμπυχώτρια να απαντήσω το ακόλουθο απλό και , την ίδια στιγμή περίπλοκο ερώτημα: Ποια είμαι; Ερώτηση που αποτελούσε και συνεχίζει να αποτελεί τη βάση και για μένα και για τους συμμετέχοντες στα εργαστήριά μου. Αυτό το ερώτημα λειτουργεί ως σημείο αναφοράς και εκκίνησης για τη δημιουργία ενός διαύλου επικοινωνίας μεταξύ μας.

Η θεατρική εμπειρία, όπως την έχω βιώσει σε διάφορες χώρες, παρόλο που σε γενικές γραμμές εξακολουθεί να διαδραματίζει ένα ρόλο μεταμόρφωσης, σε κάποιες περιπτώσεις, με άφησε με μια έλλειψη αυτού του "κάτι" που θα είχε ως αποτέλεσμα η εμπειρία αυτή να δονείται σε κυτταρικό επίπεδο. Με αυτό εννοώ ότι

η ερώτηση που ξεχώριζε μέσα μου ήταν η εξής: Τι είναι αυτό που θα μετέφερε τη θεατρική πρακτική πέρα από πολιτικές ιδεολογίες με έμφαση στο άτομο, όχι με εγωκεντρικό τρόπο, αλλά ως συστατικό για την προσωπική και κοινωνική μεταμόρφωση βιωμένη σε επίπεδο νευρικού συστήματος; Η μείξη της Κουνταλίνι γιόγκα, όπως διδάσκεται από τον Yogi Bhaajan από τη μία πλευρά, και από την άλλη, διαφορετικές τεχνικές του κοινωνικού θεάτρου, με έμφαση στις διδασκαλίες του Augusto Boal αποτέλεσε την απάντηση σε αυτό το ερώτημα.

Η λέξη “Symp Praxis” είναι μία αρχαία ελληνική λέξη που εκφράζει αυτό το είδος εμπύχωσης: μία σύμπραξη ανάμεσα στη γιόγκα κουνταλίνι και το κοινωνικό θέατρο, με στόχο τη μείξη και τη χορογράφιση του έμφυτου πνεύματος των δύο πρακτικών. Το πρόσφυμα συν- (που μετατρέπεται σε συμ- πριν από το γράμμα “π”, στα αρχαία ελληνικά) σημαίνει “μαζί” και περιγράφει τόσο τη μείξη των προαναφερόμενων πρακτικών, όσο το είδος της δημιουργίας που προέρχεται από εκείνη· είναι μία συλλογική δημιουργία όπου παίρνει μέρος κάθε συμμετέχων, προσφέροντας με οργανικό τρόπο κομμάτια έμπνευσης. Τα κομμάτια αυτά ενώνονται μεταξύ τους για να δώσουν το τελικό αποτέλεσμα : μία συλλογική δράση καθοδηγούμενη από την εμπυχωτρία, η οποία αναλαμβάνει το ρόλο της συντονίστριας της ομάδας. Η εμπυχωτρία δεν είναι σκηνοθέτις με την παραδοσιακή έννοια της λέξης. Δίνει την απαραίτητη καθοδήγηση έτσι ώστε η ομάδα να ανακαλύψει και να εκφράσει το δημιουργικό δυναμικό της, χωρίς όμως να επιβάλλει τίποτα. Στόχος της είναι ο αυθορμητισμός και η φυσικότητα. Έτσι, λοιπόν, δίνει στην ομάδα τον απαραίτητο άξονα γύρω από τον οποίο περιφέρεται η δημιουργία για να γίνει πράξη συλλογική. “Axis” στα λατινικά σημαίνει άξονας. Τέλος, η λέξη “praxis” που εμπεριέχεται στο όνομα της μεθόδου, μας παραπέμπει σε δράση και αναφέρεται τόσο στις πρακτικές του κοινωνικού θεάτρου, όσο και της γιόγκα κουνταλίνι που χρησιμοποιούνται για κοινωνικές δράσεις. Δράσεις που στόχο έχουν τη μεταμόρφωση.

Η Κουνταλίνι γιόγκα είναι μια παραδοσιακή, ινδική πνευματική πρακτική που στη Symp Praxis χρησιμοποιείται ως “εκκολαπτήριο ενδοσκόπησης” . Με αυτό εννοώ ότι χρησιμοποιούνται διαφορετικές τεχνικές αυτού του είδους γιόγκα που βοηθούν

τους συμμετέχοντες να γνωρίσουν τον εαυτό τους σε σωματικό και ψυχικό επίπεδο και τους προετοιμάζουν για μια πιο οργανική σκηνική εμπειρία. Το αποτέλεσμα αυτό επιτυγχάνεται μέσω των κρίγιας. Η λέξη “κρίγια” στα σανσκριτικά σημαίνει “δράση” και είναι “ Μια σειρά από στάσεις, αναπνοή και ήχους που ενσωματώνονται για να επιτρέψουν την εκδήλωση μιας συγκεκριμένης κατάστασης”¹. Αν, για παράδειγμα, στόχος μας είναι να αναπτύξουμε την ικανότητα προβολής και δημιουργικής επέκτασης της ομάδας, εφαρμόζουμε μία κρίγια που έχει σχεδιαστεί για το σκοπό αυτό, όπως στην προκειμένη περίπτωση θα μπορούσε να είναι η Nabhi κρίγια.

Ένα βασικό συστατικό αυτής της διαδικασίας είναι οι στάσεις (asanas).”Η κάθε στάση χρησιμοποιείται για την απομόνωση συγκεκριμένων μυών , για να πιέσει συγκεκριμένα σημεία ή περιοχές του σώματος που δρουν ως αντανάκλαστικά εναύσματα για τη βελτίωση των επιδόσεων των αδένων και οργάνων, καθώς και για την αναδιεύθυνση, ή αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος”². Έτσι η παραπάνω διαδικασία κάνει την εμπειρία να δονείται σε επίπεδο νευρικού συστήματος και έχει ως αποτέλεσμα από τη μία την απελευθέρωση μπλοκαρισμάτων κι από την άλλη την αλλαγή επαναλαμβανόμενων μοτίβων σκέψης και δράσης , τα οποία ανακόπτουν τη ροή της δημιουργικότητας και επέκτασής μας.

Ένα άλλο βασικό συστατικό αυτής της διαδικασίας είναι η αναπνοή η οποία αποτελεί αναπόσπαστο μέρος των asanas και του διαλογισμού. Η αναπνοή και οι κινήσεις της συνδέονται με όλα τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Συνεπώς, ελέγχοντας την αναπνοή μέσα από συγκεκριμένες τεχνικές, διοχετεύουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας με τέτοιο τρόπο, που απελευθερώνονται εντάσεις οι οποίες οφείλονται σε συναισθηματική φόρτιση. Οξυγονώνονται τα ζωτικά όργανα, διευρύνεται το βεληνεκές της δημιουργικότητάς μας, εξασκείται η συγκέντρωση του νου και εξισορροπούνται οι διαφορετικές ψυχικές καταστάσεις. Αξίζει να σημειωθεί ότι εφόσον ο ήχος μεταδίδεται μέσω της αναπνοής, η προβολή

¹ BHAJAN Yogi (2006): *El maestro de la era de acuario*, Santa Cruz, Kundalini Research Institute p.100

² .Id.

της φωνής γίνεται πιο ισχυρή και καθαρή και, με τη βοήθεια του διαλογισμού με μάντρα, αναπτύσσεται ένα ευρύ φάσμα ήχων και ρυθμών.

“Ο νους θεωρείται η σύνδεση ανάμεσα στο σώμα και τη συνείδηση. Είναι οι συνήθειες του νου αυτό που μας δένει με τις εξαρτήσεις και τη δυαδικότητα και, ως αποτέλεσμα, με τη δυστυχία.”³

Το να ζεις τη ζωή και να πειραματίζεσαι με το θέατρο μέσα από μια κατάσταση διαλογισμού, προϋποθέτει την εφαρμογή της τέχνης του ν’αναγνωρίζεις και να διαλύεις τοξικές συνήθειες, προκειμένου να έχει διαύγεια το μυαλό, και να ζεις και να δημιουργείς με τρόπο ρέοντα και δημιουργικό. Ο διαλογισμός διευκολύνει τη διαδικασία αυτή μέσω της ακινησίας, και του μάντρα. Η ακινησία που έχει το σώμα κατά τη διάρκεια του διαλογισμού υποχρεώνει την ενέργεια μας να μη διασκορπιστεί. Μ’αυτόν τον τρόπο, δίνουμε προσοχή σε πιθανά σωματικά μπλοκαρίσματα τα συμπτώματα των οποίων κατά ένα μεγάλο μέρος είναι αντικατοπτρισμοί ψυχολογικών μπλοκαρισμάτων. Αναγνωρίζοντας αυτά τα μπλοκαρίσματα, με το χρόνο και την πρακτική, μαθαίνουμε να μην ταυτιζόμαστε μαζί τους. Αυτό αποτελεί το πρώτο βήμα προς μια στάση ζωής πιο διαισθητική και ευρεία. Η χρήση των μάντρας ενισχύει αυτή τη στάση:

“Τα μάντρας είναι λέξεις ή φράσεις (όχι προσευχές), συνήθως στα σανσκριτικά, τα οποία δονούμε δυνατά ή νοητικά, με ρυθμικό και επαναλαμβανόμενο τρόπο ως αντικείμενο του διαλογισμού.”⁴ Είναι δονήσεις που πάλλονται στο σώμα μας και προκαλούν βαθιές αλλαγές σε επίπεδο λεμφικού και νευρικού συστήματος. Δονώντας το μάντρα “sa, re sa sa sa sar, ang / jarare jar jar jar ang»⁵, για παράδειγμα, ασκείται πίεση στον ουρανίσκο με τη γλώσσα και, λόγω αυτής της πίεσης, ενεργοποιείται η υπόφυση η οποία, με τη σειρά της, ενεργοποιεί την επίφυση, που είναι ο υπεύθυνος αδένας για τη δημιουργικότητα και τη διαίσθηση.

Τα οφέλη του διαλογισμού στη θεατρική διαδικασία μπορούν να συνοψιστούν ως εξής: πνευματική διαύγεια, ευεξία, απελευθέρωση από μπλοκαρίσματα, ικανότητα εστίασης της ενέργειας και προβολής των συναισθημάτων μας, ικανότητα να είμαστε

³. Ob.cit., p.126

⁴. PEREZ, M., ARROZERES, L., MONTEJANO, P.: “*Los mantras*”, Yoga Kai, Argentina.
<http://www.yogakai.com/mantras23>.

⁵. http://www.youtube.com/watch?v=1faN_f9Kj8Y (επιλογή βίντεο 29/11/11)

παρόντες στο εδώ και τώρα, σαφής και ακριβής προβολή της φωνής και της δύναμή μας , παραγωγή διαφορετικών ήχων με οργανικό τρόπο.

Μόλις ο συμμετέχων κατακτήσει μία κρίγια, δηλαδή το σύνολο των asanas, την αναπνοή και τον ήχο (μάντρα), αποκτά σωματική και συναισθηματική δύναμη και αναπτύσσει την ικανότητα να ολοκληρώνει τους στόχους του. Για να ολοκληρώσουμε μία κρίγια, απαιτείται μία αρκετά μεγάλη προσπάθεια. Στην πραγματικότητα, είναι μια πρόκληση η ολοκλήρωσή της κι αυτό μας κάνει να ερχόμαστε αντιμέτωποι με τα όρια μας , δηλαδή με το εγώ μας. Μετά την παραπάνω διαδικασία ο/η συμμετέχων /ουσα μπορεί να βυθιστεί στη θεατρική εμπειρία μέσα από μία μη εγωιστική προοπτική, μία προοπτική ανοιχτή στη δημιουργία που η ομάδα ως σύνολο παράγει, έτσι ώστε να φτάσουμε σε μία συλλογική δημιουργία. Η ομάδα μπαίνει σε κατάσταση αυθόρμητης ροής, γεγονός που την οδηγεί σε μια εμπειρία του είναι της πιο βαθιά και λεπτή. Τα παιχνίδια και οι ασκήσεις από το θέατρο του καταπιεσμένου έρχονται για να ολοκληρώσουν τη διαδικασία που πραγματοποιείται μέσω της γιόγκα κουνταλίνι.

Ο ρόλος του θεάτρου του καταπιεσμένου στη Symp Praxis είναι η εφαρμογή του θεάτρου και των τεχνικών δράματος ως ένα πρακτικό εργαλείο για την εξερεύνηση των εναλλακτικών λύσεων σε διαπροσωπικές και κοινωνικές διαφορές όπως, ο ρατσισμός, ο εθισμός, κλπ. Ωστόσο, μπορεί επίσης να δουλεύονται και πιο αφηρημένα θέματα όπως η ειρήνη και αγάπη.

Οι συμμετέχοντες, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν είναι επαγγελματίες ηθοποιοί. Είναι ομάδες με ένα κοινό προβληματισμό που αναζητούν τη διοχέτευση εσωτερικών ή εξωτερικών συγκρούσεων οι οποίες επηρεάζουν μία ή περισσότερες πτυχές της ζωής τους. Μπορούν να είναι ομάδες τοξικομανών, κακοποιημένα άτομα, έφηβοι, ή απλά συμμετέχοντες που θέλουν να εξερευνήσουν το δημιουργικό δυναμικό τους και να εκφραστούν μέσα από τη θεατρική τέχνη. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων χρησιμοποιούνται οι πέντε κατηγορίες των παιχνιδιών⁶ και ασκήσεων⁷ που σχετίζονται με την καλλιέργεια των πέντε

⁶.BOAL,A. (2004): “Σωματικοί διάλογοι”, *Juegos para actores y no actores*, p.21.

⁷.BOAL,A. (2004): “Σωματικοί μονόλογοι”, *Juegos para actores y no actores*, p.21.

αισθήσεων, με τρόπους ποικιλόμορφους σύμφωνα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων.

Σκοπός των παιχνιδιών και των ασκήσεων είναι να οξύνουν τις πέντε αισθήσεις, για να γειώσουν τους συμμετέχοντες στο εδώ και τώρα και να τους προετοιμάσουν για τη συλλογική δημιουργία ενός αυτοσχεδιαστικού έργου ή performance. Το αποτέλεσμα σχετίζεται με το μήνυμα που θέλουμε να μεταφέρουμε και την προβολή του με όσο πιο συγκεκριμένο και άμεσο τρόπο γίνεται.

Για παράδειγμα, ένα πολύ δημοφιλές παιχνίδι στο θέατρο του καταπιεσμένου, είναι ο κολομβιανός υπνωτισμός⁸: Χωριζόμαστε σε ζευγάρια. Ο ένας συμμετέχων βάζει μια παλάμη του μερικά εκατοστά από το πρόσωπο του άλλου. Κρατώντας το χέρι σε σταθερή απόσταση από το πρόσωπο του συμπαίκτη, αρχίζει να το κινεί σε διαφορετικές κατευθύνσεις με στόχο ο συμπαίκτης του, ακολουθώντας την κίνηση, να υιοθετήσει διαφορετικές θέσεις: αστείες, παράξενες, ασυνήθιστες. Ο συμπαίκτης θα πρέπει να ακολουθεί την παλάμη του οδηγού με ολόκληρο το σώμα του.

Με αυτό το παιχνίδι ενεργοποιούνται μύες που γενικά δεν χρησιμοποιούμε ή χρησιμοποιούμε πολύ λίγο, οξύνεται η συγκέντρωση, προβληματιζόμαστε σε σχέση με τα αντίθετα: οδηγός-οδηγούμενος, το σώμα που ακούει-το σώμα που μιλάει, πειραματιζόμαστε με διαφορετικούς ρυθμούς, συντονιζόμαστε, δοκιμάζουμε διαφορετικά επίπεδα στο χώρο, εξερευνούμε τη σχέση του σώματος με το χώρο κλπ.

Το παραπάνω είναι ένα από τα παιχνίδια που προετοιμάζουν την ομάδα για τον αυτοσχεδιασμό ο οποίος αποτελεί άλλο ένα σημαντικό βήμα σε μια συλλογική δημιουργία. Οι τεχνικές αυτοσχεδιασμού που κυρίως χρησιμοποιούνται στη Sympraxis, είναι το θέατρο εικόνα και το θέατρο φόρουμ.

Στην πρώτη περίπτωση, η ομάδα δημιουργεί στατικές εικόνες που σχετίζονται με το επιλεγμένο θέμα. Μπορεί να αντιπροσωπεύουν μια κοινωνική αδικία, αλλά και μια

⁸.BOAL, A. (2004): *Juegos para actores y no actores*, Barcelona, Alba Editorial,p.142

αφηρημένη ιδέα, όπως την ειρήνη ή την αγάπη. Η έννοια της σύγκρουσης, αναπόσπαστο συστατικό του θεάτρου, είναι παρούσα σε όλες τις εικόνες που σχηματίζονται.

Οι συμμετέχοντες αποφασίζουν πώς να την παραστήσουν με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Για παράδειγμα, σε ένα εργαστήριο Sympraxis στην Ελλάδα όπου εξερευνούσαμε την έννοια της θηλυκότητας, αρκετές από τις συμμετέχουσες δημιούργησαν εικόνες που σχετίζονταν με τη σύγκρουση των δύο φύλων και το ζήτημα της ισότητας: ένας άντρας δίνει διαταγές σε μια γυναίκα, ή το αντίθετο.

Οι εικόνες ενεργοποιούνται και εξετάζονται σύμφωνα με κατευθυντήριες γραμμές που δίνει η εμπυχωτρία η οποία είναι το πρόσωπο που προσφέρει τις τεχνικές και συντονίζει την ομάδα. Διαλογιζόμαστε πάνω σε κάθε εικόνα και ψάχνουμε την ουσία της σύγκρουσης για να μπορέσει αυτή η σύγκρουση να μεταμορφωθεί. Εάν κρίνεται απαραίτητο, οι εικόνες ενεργοποιούνται όσες φορές χρειάζεται μέχρι οι συμμετέχοντες να πάρουν μία απόσταση από την κατάσταση που παρασταίνεται, μια κατάσταση που μπορεί να έχει αποτελέσει μέρος της ζωής τους και να τους επηρεάζει συναισθηματικά.

Ως εκ τούτου, πετυχαίνεται ένα αποτέλεσμα παρόμοιο με αυτό του διαλογισμού. Με την επανάληψη οι συμμετέχοντες μεταμορφώνουν την αίσθηση της δυσφορίας σε αποστασιοποίηση. Έτσι, όχι μόνο αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τη σύγκρουση, αλλά επίσης προετοιμάζονται για να ζήσουν μια πιο γεμάτη καλλιτεχνική εμπειρία. Αυτό σημαίνει ότι είναι σε θέση να παρατηρήσουν τον εαυτό τους σε δράση, δεδομένου ότι δεν ταυτίζονται με τις τοξικές σκέψεις και τα συναισθήματα που δημιουργούνται από τη σύγκρουση. Έτσι, οι προσωπικές εικόνες που δημιουργούνται συγχωνεύονται μεταξύ τους μέσα από την αναζήτηση ομοιοτήτων ή διαφορών για να δημιουργηθούν συλλογικές εικόνες. "Στοχεύουμε, μέσα από τη συμμετοχή όλης της ομάδας, να κινηθούμε από το συγκεκριμένο στο γενικό, δηλαδή, την καθολικότητα των ατομικών περιπτώσεων ομαδοποιημένων στην ίδια κατηγορία."⁹

⁹. Ob.cit., p.333

Η τεχνική του θεάτρου φόρουμ που επίσης χρησιμοποιείται στα εργαστήρια, είναι ένας άλλος τρόπος για να μεταμορφωθούν οι συγκρούσεις. Εφόσον δημιουργηθεί και εκτελεστεί η παράσταση, η εμπυχώτρια, η οποία ενεργεί ως μεσολαβήτρια μεταξύ ηθοποιών και κοινού, προσκαλεί το κοινό να συμμετάσχει ενεργά στην παράσταση, σε κάποιες σκηνές-κλειδιά. Αυτές οι σκηνές είναι εκείνες που παρασταίνουν τη σύγκρουση ή συγκρούσεις σε μια κορύφωση. Με ένα σήμα της η εμπυχώτρια παγώνει τη δράση και καλεί τους θεατές να αντικαταστήσουν τον πρωταγωνιστή και να προσφέρουν την προσωπική τους πρόταση, για την επίλυση της σύγκρουσης μπροστά κοινό, μετατρέπόμενοι σε spect/actors (θεατές/ηθοποιούς). Μπορεί να υπάρξουν τόσες επιλογές όσοι θεατές/ηθοποιοί. Spect/actors είναι το όνομα που ο Αουγκούστο Μποάλ δίνει στα μέλη του κοινού για το λόγο ότι είναι ενεργά, δηλαδή συμμετέχουν στην παράσταση και, οποιαδήποτε στιγμή, μετατρέπονται σε ηθοποιούς.

Έτσι, η κατάσταση που παρουσιάζεται επί σκηνής συζητείται “εν δράσει” και οι ακροατές, όχι μόνο εκφράζουν τις σκέψεις τους σχετικά με το θέμα, αλλά επίσης γίνονται οι πρωταγωνιστές του θεατρικού δρώμενου. Αυτή η πράξη μπορεί να χρησιμεύσει ως πρόβα, ως προετοιμασία για να έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην δική τους ζωή και να αποκαλύψει την καλλιτεχνική πλευρά τους, που ενυπάρχει σε όλους τους ανθρώπους.

Το θέατρο φόρουμ μπορεί επίσης να εφαρμοστεί κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων χωρίζοντας τους συμμετέχοντες σε ηθοποιούς και ηθοποιούς/θεατές με σκοπό να δουλέψουν την έννοια της σύγκρουσης με τρόπο διαδραστικό, να μεταμορφώσουν μπλοκαρίσματα δημιουργώντας εξελιγμένες σκηνές όπου η απόκτηση συνείδησης είναι ο κύριος σκοπός.

Η συγχώνευση της κουνταλίνι γιόγκα με τεχνικές του θεάτρου του καταπιεσμένου που αποτελεί τη Sympraxis, έχει εφαρμοστεί σε διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια. Στη συνέχεια παραθέτω δύο παραδείγματα:

ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΟΚΑΡΑ, ΝΕΠΑΛ

Το καλοκαίρι του 2008 ανέπτυξα ένα πρόγραμμα κοινωνικού θεάτρου πειραματιζόμενη με τη Sympraxis στην πόλη Πόκαρα, στο Νεπάλ. Δούλεψα με τα παιδιά του αυτοσυντηρούμενου ορφανοτροφείου Annapurna. Ο στόχος ήταν να δημιουργηθεί ένα θεατρικό έργο σχετικά με το σύστημα υγείας του Νεπάλ. Το σύστημα αυτό αγνοεί τους ανθρώπους που ανήκουν στις χαμηλότερες κλάσες σε τέτοιο βαθμό που τους στερεί την διανομή ακόμη και βασικών φαρμάκων, όπως ασπιρίνη ή παρακεταμόλη.

Το να ανήκεις σε χαμηλές κλάσες σε χώρες της Ασίας σημαίνει απλά ότι είσαι μέλος της χαμηλότερης κοινωνικής τάξης, αλλά και ότι θα πρέπει να αγνοηθείς, διότι τη φτώχεια σου την έχεις προκαλέσει ο ίδιος έχοντας κάνει κάτι αρνητικό στην προηγούμενη ζωή σου. Το αίσθημα της θρησκείας και της ενοχής είναι βαθιά ριζωμένο σε τέτοιες κουλτούρες.

Οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο ήταν παιδιά ηλικίας 8 έως 12 χρόνων, τα οποία ήταν στο ορφανοτροφείο για διαφορετικούς λόγους: μερικά επειδή οι γονείς τους ήταν φορείς του AIDS, άλλα επειδή ήταν παιδιά γονέων που ανήκουν σε διαφορετικές κλάσες - είναι κοινωνικά απαράδεκτο να αναμειγνύονται οι υψηλές με τις χαμηλές κλάσες- και άλλα επειδή οι γονείς τους είχαν πέσει θύματα πολιτικών δολοφονιών.

Ακλουθώντας τη διαδικασία που περιγράφηκε, δηλαδή, χρησιμοποιώντας τεχνικές της γιόγκα κουνταλί και του θεάτρου του καταπιεσμένου, δουλέψαμε για δύο μήνες δημιουργώντας ένα αυτοσχεδιαστικό έργο στο οποίο δόθηκε ο τίτλος: “Το ανάγλυφο στο δέντρο”. Στην Ανατολή η σχέση των ανθρώπων με τη φύση είναι πολύ πιο στενή από ό, τι στη Δύση. Στην Ανατολή οι άνθρωποι συχνά κάνουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες σε ανοιχτούς χώρους έξω από το σπίτι. Έτσι και στη δική μας περίπτωση, τα εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στην αυλή του ορφανοτροφείου και μέσα και δίπλα στο ποτάμι που βρίσκεται σε κοντινή απόσταση. Το τοπίο του ποταμού υπήρξε ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια της προπαρασκευαστικής φάσης πριν από το στήσιμο του έργου, δεδομένου ότι η φύση

ενισχύει την χαλάρωση και δημιουργεί μια βαθύτερη επαφή με την ουσία μας. Κατά τη διάρκεια του μέρους της κουνταλίνι γιόγκα οι συμμετέχοντες ανταποκρίθηκαν στις ασκήσεις με ευκολία. Δεν είχαν ασκηθεί σε αυτό το είδος της γιόγκα πριν, αλλά είχαν ήδη εμπειρία σε ποικίλες πνευματικές πρακτικές όπως η χάθα γιόγκα και διάφορα είδη διαλογισμού, τόσο Ινδουιστικού όσο και Βουδιστικού.

Είναι επίσης αλήθεια ότι, σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι στις χώρες της Ασίας έχουν μια πιο άμεση σχέση με το σώμα τους από ό, τι στη Δύση. Έχουν έντονη σωματικότητα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι, από νεαρή ηλικία, το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού συμμετέχει σε πνευματικές πρακτικές που εκπαιδεύουν το σώμα. Επιπλέον, η μουσική και ο χορός είναι αναπόσπαστο μέρος της καθημερινής τους ζωής. Οι άνθρωποι τραγουδούν και χορεύουν όχι μόνο σε ιδιαίτερες περιπτώσεις, αλλά και κάθε φορά που θα χρειαστεί να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να απελευθερώσουν την ένταση, να λατρέψουν το θεό τους, ή απλά να διασκεδάσουν. Ο ρυθμός είναι ένα χαρακτηριστικό που εκδηλώνεται σε όλες τις πτυχές της ζωής τους. Το γεγονός αυτό μείωσε την ανάγκη για πολλές σωματικές ασκήσεις κατά τη διάρκεια των προπαρασκευαστικών εργαστηρίων.

Αυτό όμως που καταστάθηκε απαραίτητο ήταν η χρήση περισσότερων ασκήσεων και παιχνιδιών συντονισμού. Κατά τη διάρκεια ορισμένων εργαστηρίων ήταν απολύτως αναγκαία η εφαρμογή αυτών των ασκήσεων για να συντονιστεί η ομάδα που έτεινε να διασκορπιστεί. Συχνά δημιουργούνταν μια χαοτική ατμόσφαιρα που αντανakλούσε την ατμόσφαιρα της δικής τους ζωής και της κοινωνίας όπου είχαν μεγαλώσει: μια κοινωνία γεμάτη από ανισότητα, αδικία και διαίρεση.

Κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού, τα παιδιά εξέφραζαν τα συναισθήματά τους με απίστευτη ευκολία. Η εξωστρέφεια και η αίσθηση της κοινότητας είναι ένα άλλο βασικό χαρακτηριστικό των κοινωνιών όπως του Νεπάλ. Οι άνθρωποι γενικά είναι ανοιχτοί σε συλλογικές μορφές έκφρασης που υποστηρίζονται από την κοινότητα. Ζουν σε ομάδες με τις οποίες μοιράζονται τις λύπες και τις χαρές τους, την τέχνη τους, την τροφή και υποστηρίζουν ο ένας τον άλλον. Για τον παραπάνω λόγο τα παιδιά δεν δυσκολεύτηκαν να εκφραστούν. Ωστόσο, ήταν απαραίτητο

μέσω της γιόγκα και του θεάτρου φόρουμ να ραφινάρουμε αυτήν την έκφραση. Κάποιες φορές, η εκδήλωση των συναισθημάτων ορισμένων συμμετεχόντων ήταν τόσο ξαφνική και βίαιη που υπήρχε ο κίνδυνος σωματικής και λεκτικής βλάβης στους συμπαίκτες. Εκείνοι δεν είχαν συνείδηση αυτής τους της παρόρμησης δεδομένου ότι δεν ήξεραν να διοχετεύουν την οργή που ένιωθαν για τις καταστάσεις που βίωναν . Ο ρόλος του θεάτρου, σε αυτήν την περίπτωση ήταν η μετουσίωση της παρόρμησης σε αυθορμητισμό, έτσι ώστε να συνειδητοποιήσουν ότι δεν έχει κανένα νόημα να πηγαίνουμε ενάντια σε οτιδήποτε ή οποιονδήποτε. Είναι πιο σημαντικό να ανακαλύψουμε την αλήθεια μας και να την εκθέσουμε χωρίς να περιμένουμε τίποτα ... Σε τελική ανάλυση, το κοινωνικό θέατρο δεν είναι, ή τουλάχιστον δεν θα πρέπει να είναι μια βίαιη μορφή τέχνης.

Το αποτέλεσμα της εμπύχωσης κατά τη διάρκεια αυτών των δύο μηνών πρακτικής ήταν “Το ανάγλυφο στο δέντρο “ ένα αυτοσχέδιο έργο που αφηγείται την ιστορία ενός φτωχού γονέα που επιδιώκει να βοηθήσει να γιατρευτεί ο σοβαρά άρρωστος γιος του. Το έργο αντανακλά την αρνητική επίδραση του συστήματος υγείας του Νεπάλ στις ζωές των ανθρώπων που ανήκουν σε χαμηλότερες κάστες, όπως τα παιδιά του ορφανοτροφείου.

Προσκαλέσαμε το κοινό να προσφέρει πρακτικές λύσεις για την άδικη και δυσάρεστη αυτή κατάσταση τόσο για τα παιδιά του ορφανοτροφείου όσο για τους ανθρώπους που ζουν στη φτώχεια γενικά. Έτσι, κατά τη διάρκεια της παράστασης εφαρμόστηκε το θέατρο φόρουμ και προτάθηκαν διάφορες εναλλακτικές λύσεις, τόσο από τα παιδιά/ηθοποιούς, όσο από το κοινό. Η πρόταση που ξεχώρισε ως επίλυση της σύγκρουσης ήταν η ατομική πρωτοβουλία. Το έργο εμπλουτίστηκε με έθνικ μουσική από διάφορες χώρες και ένα αυτοσχέδιο χορό στο τέλος. Τα σκηνικά ήταν απλά κάνοντας χρήση των υλικών που ήδη είχαμε και τα κοστούμια δημιουργήθηκαν από τους μαθητές και κάποιους ενήλικες που χρησιμοποίησαν ρούχα για ανακύκλωση.



Το έργο παρουσιάστηκε στο αμφιθέατρο ενός πανεπιστημιακού νοσοκομείου και στο θέατρο ενός ιδιωτικού σχολείου, με στόχο την ευαισθητοποίηση του κοινού, και την προσέλκυση υποστήριξης για τα παιδιά. Το κοινό έδειξε ενδιαφέρον για το έργο και την κατάσταση των παιδιών. Αποτελούνταν κυρίως από παιδιά και εφήβους με τους γονείς τους και επαγγελματίες από τον τομέα της ιατρικής και της θεραπείας. Μετά την παράσταση το κοινό δώρισε στα παιδιά σχολικά είδη, μεταχειρισμένα ενδύματα και άλλα αντικείμενα που θα μπορούσαν να τους είναι χρήσιμα. Η διεύθυνση του νοσοκομείου πρόσφερε δωρεάν εμβόλια και ιατρικές εξετάσεις στα παιδιά. Το σχολικό συμβούλιο τους παρέιχε ένα χρόνο δωρεάν μαθήματα Αγγλικών, πολύ χρήσιμο εργαλείο σε τουριστικές χώρες, όπως το Νεπάλ.

Η SYMPRAXIS ΚΑΙ Η ΔΥΣΗ

Ένα παράδειγμα της Symp Praxis που γεννήθηκε στο δυτικό πλαίσιο, είναι ένα πρόγραμμα κοινωνικού θεάτρου με τη ΜΚΟ “Μηχανικοί Χωρίς Σύνορα” (Ingeniería sin Fronteras), που αποτελεί μέρος του πολυτεχνείου της Βαλένθια στην Ισπανία. Οι συμμετέχοντες ήταν φοιτητές. Κατάγονταν από διαφορετικά μέρη της Ισπανίας και ήταν μεταξύ 20 και 25 χρόνων. Το πρόγραμμα πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια

του ακαδημαϊκού έτους 2010 με θέμα την παγκόσμια κρίση του νερού. Το αποτέλεσμα της διαδικασίας ήταν μια παράσταση με τον τίτλο “ Με το νερό ως το λαιμό”.

Ένα χαρακτηριστικό των συμμετεχόντων, το οποίο ήταν απροσδόκητο σε σχέση με την ηλικία τους, ήταν η σωματική ακαμψία που χαρακτήριζε κατά τη διάρκεια της φυσικής άσκησης τους περισσότερους συμμετέχοντες. Στην αρχή χρειάστηκε να αφιερώσουμε αρκετό χρόνο στη σωματική απελευθέρωση. Ήταν προφανή τα σημάδια ενός καθιστικού τρόπου ζωής και ψυχολογικών μπλοκαρισμάτων. Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα μπλοκαρίσματα παρουσιάζονταν λόγω της δυσκολίας για διαπροσωπική επικοινωνία απόδειξη ότι το πρόβλημα με τις δυτικές κοινωνίες μας είναι ο ατομικισμός.

Η εφαρμογή της γιόγκα, σε ορισμένες περιπτώσεις, έγινε αποδεκτή εγκάρδια και με περιέργεια. Ήταν για τους μαθητές ένας νέος τρόπος για να πειραματιστούν και να κατανοήσουν τους εαυτούς τους. Μερικοί είχαν ήδη διδαχτεί ή δοκιμάσει γιόγκα ή άλλες πνευματικές πρακτικές. Ωστόσο, από κάποιους, αντιμετώπιστηκε με σκεπτικισμό. Ακριβώς επειδή ήταν κάτι εντελώς καινούργιο που ανάγκασε το σώμα τους και το μυαλό να λάβει μια στάση ασυνήθιστη στην κοινωνία μας, προκλήθηκε μία αίσθηση δυσφορίας που διαλύθηκε μόνο μετά από ένα χρονικό διάστημα πρακτικής.

Ενώ στο Νεπάλ η πρόκληση ήταν η διοχέτευση και ο έλεγχος των εκδηλωμένων συναισθημάτων, στην Ισπανία ήταν η ίδια η εκδήλωσή τους. Η δυτική κουλτούρα, έτσι όπως έχει αναπτύχθει, δίνοντας τόση σημασία στο άτομο, ξεχνάει-στις περισσότερες περιπτώσεις-την ανθρώπινη αλληλεπίδραση. Έτσι έχουμε ως αποτέλεσμα, την αναστολή των συναισθημάτων μας και ένα αυξημένο αίσθημα μοναξιάς. Τα παιχνίδια του θεάτρου του καταπιεσμένου ήταν μια απάντηση σε αυτή την πρόκληση. Από τη στιγμή που απελευθερώθηκαν τα συναισθήματα των συμμετεχόντων, ήταν πολύ εύκολο να επικοινωνήσουν με φυσικό τρόπο, να αρχίσουν να αυτοσχεδιάζουν, και να εργαστούν για το στήσιμο σκηνών από τις οποίες θα αποτελούνταν η performance που τελικά παρουσιάσαμε.

Η πρακτική εξάσκηση είχε και θεωρητικό υπόβαθρο. Πραγματοποιήσαμε μια συλλογική έρευνα μέσω των Μηχανικών Χωρίς Σύνορα για την παγκόσμια κρίση του νερού. Μελετώντας τις πληροφορίες, τις προσαρμόσαμε στις σκηνές προκειμένου να εκφράσουμε τη δική μας οπτική γωνία για το θέμα αυτό όσο πιο συνοπτικά και έγκυρα γίνεται. Στη διάρκεια της έρευνας οι συμμετέχοντες έδειξαν οργανωτική ικανότητα και το ενδιαφέρον να γνωρίσουν τι συμβαίνει με την κρίση του νερού όχι μόνο στην Ισπανία αλλά και σε όλο τον κόσμο. Επίσης, μελετήσαμε το νερό ως βασικό στοιχείο για τη ζωή και την ευτυχία, με την έννοια ότι είναι ένας φυσικός πόρος που εμπνέει, χαλαρώνει και έχει και μία πνευματική διάσταση.

Κατά τη διάρκεια της παράστασης έγινε ένα ταξίδι ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν όσον αφορά στη χρήση του νερού ως φυσικού πόρου και μέσα από στιγμιότυπα της ζωής μιας οικογένειας και ενός ηλικιωμένου αγρότη. Η παράσταση δημιουργήθηκε και παρουσιάστηκε μέσα από τεχνικές του θεάτρου εικόνα χρησιμοποιώντας μόνο ήχους που εξέφραζαν την κατάσταση των πρωταγωνιστών. Οι ήχοι αναπαράγονταν από τους ίδιους τους πρωταγωνιστές ή σε ηλεκτρονική μορφή ως μουσική επένδυση. Αξίζει να σημειωθεί ότι τη σύνθεση της μουσικής επένδυσης είχε αναλάβει ένας από τους συμμετέχοντες. Το σκηνικό σε αυτή την περίπτωση, όπως και στο Νεπάλ, ήταν απλό, κατασκευασμένο από ανακυκλώσιμα υλικά, όπως και τα κοστούμια. Δεν δόθηκε επίλογος στην performance, αφήνοντας το τέλος ανοικτό έτσι ώστε να δημιουργηθεί προβληματισμός στο κοινό.

Η παράσταση παρουσιάστηκε στο Πολυτεχνείο και την Εναλλακτική Έκθεση της Βαλένθια. Το ακροατήριο στην πρώτη περίπτωση αποτελούνταν από φοιτητές και εργαζόμενους στο Πολυτεχνείο και στη δεύτερη από ανθρώπους διαφόρων ηλικιών και επαγγελμάτων.

Μετά την παρουσίαση, δημιουργήθηκαν ομάδες συζήτησης σχετικά με το θέμα, πρωτοβουλία η οποία επεκτάθηκε δημιουργώντας ομάδες ευαισθητοποίησης σε διάφορα μέρη της κοινότητας της Βαλένθια και της Ισπανίας.

Έχει συμμετάσχει και δημιουργήσει διάφορα προγράμματα κοινωνικού θεάτρου και μεταμόρφωσης σε χώρες της Ευρώπης και της Ασίας. Τα τελευταία χρόνια ζει στην Ισπανία όπου διδάσκει κοινωνικό θέατρο και γιόγκα κουνταλίνι. Έχει δημιουργήσει και διδάσκει τη μέθοδο εμπύχωσης και μεταμόρφωσης Sympraxis η οποία είναι η μείξη τεχνικών κοινωνικού θεάτρου με το παραπάνω είδος γιόγκα.