

برعلیه زبان متعارف : زبان بدن

کتی آکر

ترجمه: امین قضایی



پیشگفتاری از خاطرات

من ده سال است که بدنسازی کار می‌کنم و به صورت جدی حدود پنج سال . در طی چند سال گذشته سعی کردم درباره بدنسازی بنویسم هر بار قصور می‌کردم تا اینکه این فرصت پیش آمد این مقاله را بنویسم و طرح زیر را پیاده کردم : به ژیمناستیک به عنوان امری معمولی توجه خواهم کرد. بلافاصله بعد از فراغت از کار آنچه را که تجربه می‌کنم چه ذهنی و عملی توصیف خواهم کرد. این توصیفات خاطره ای ماده خام کار را فراهم خواهد آورد.

بعد از فراغت از کار ، من نوشتن را فراموش می کنم. من - یا بخشی از من یا بخشی از من که بدنسازی می کند - زبان و هرگونه توصیف لفظی از فرآیند بدنسازی را نمی پذیرد.

من باید با توصیف و نوشتن درباره بدنسازی با تنها راهی که می توانم شروع کنم : من باید با تحلیل انکار زبان لفظی یا متعارف آغاز کنم . تخصص میان بدنسازی و زبان لفظی چه تصویری دارد؟

زبانی که گنگ است.

تصور کنید در یک کشور بیگانه هستید. از آنجایی که قصد دارید مدتی در آن کشور بمانید سعی می کنید زبان آنجا را بیاموزید. در رابطه با یادگیری یک زبان جدید درست قبل از اینکه شروع به کاری بکنید شما شروع می کنید به فراموش کردن خودتان. در این بیگانگی شما خودتان را بدون زبان می یابید.

در اینجا ، در این جغرافیای بی زبانی ، در این فضای منفی است که من شروع به بدنسازی می کنم. به همین خاطر دارم چیزی را توصیف می کنم که هیچ زبانی را نمی پذیرد.

الیاس کانتی ، کسی که در میان مردمی با زبان های مختلف بزرگ شده ، شرح حال خود را با بازگویی یک خاطره شروع می کند. اولین خاطره او تهدید به از دست دادن زبان است : قدیمی ترین خاطرات من در سرخی فرو می روند. "من از در بیرون می آیم . در جلوی من سرخ است و در سمت یک پلکان پایین می رود که آنهم سرخ است." مردی با لبخند کودک را بیدار می کند. کودک با درخواست او زبان درازی می کند که در نتیجه مرد جا خورده و چاقوی جیبی را جلوی زبان سرخ کودک می گیرد.

مرد می گوید : "حالا زبانت را خواهم برید".

در آخرین لحظه مرد چاقویش را عقب می کشد.

بر طبق این خاطره این سکانس هرروز اتفاق می افتد. "و اینگونه روز آغاز می شود." و کانتی اضافه می کند " و این مورد اغلب اتفاق می افتد."

من سه چهارم روز را به فعالیت های بدنی می پردازم . در اینجا چه اتفاقی می افتد ؟ زبان در این مکان به چه صورت است؟

مطابق کلیشه ورزشکارها احمق اند. یعنی آنها تلفظ نمی کنند. زبان گفتاری بدنسازی این واقیت کلیشه ای را به وجود می آورد. زبان لفظی در فعالیت بدنی حداقلی و تقریباً بی معنی است و به اعداد و چند اسم کاهش می یابد. Squats, reps,... تنها افعال انجام دادن یا شکست خوردن است. صفات و قیدها تقریباً وجود ندارند ؛ جملات اگر هم باشند بسیار ساده اند.

زبان گفتاری در بدنسازی خویشاوند نزدیک بازی های زبانی است که ویتگنشتاین در کتاب قهوه ای خود اشاره می کند.

در یک فعالیت بدنی ، زبان لفظی یا زبانی که به رخداد معنا اشاره دارد اگر اصلاً وجود داشته باشد در آستانه محو شدن است.

اما وقتی من مشغول فعالیت بدنی هستم غوطه ور شدن در جهانی غنی و پیچیده را تجربه می کنم.

هنگام بدن سازی واقعا چه اتفاقی می افتد؟

عبور از آستانه جهانی که توسط زبان لفظی تعریف می شود به سوی فعالیت بدنی که در آن جهان بیرونی (و زبان هایش) هرگز اجازه دخالت ندارد (و به یک معنی فعالیت بدنی مقدس است.) چند دقیقه طول می کشد. در طول این دقایقی که من

فراموش می‌کنم چه اتفاقی می‌افتد؟ انبوه اندیشه‌هایی که در سر من چرخ می‌خورند ، و از آنجایی که من از آن آگاهم همیشه لفظی شده‌اند ، در همان حین که ذهن یا اندیشه شروع به تمرکز می‌کند ، ناپدید می‌گردند.

جهت تحلیل این تمرکز ذهن ، من اول باید بدنسازی را با اصطلاحاتی مفهومی توصیف کنم.

بدنسازی یک فرآیند است. شاید یک ورزش که بوسیله آن فرد بدن خود را شکل می‌دهد. این شکل دادن همیشه به رشد عضلانی مربوط می‌شود.

در طول پرورش گردشی و هوازی (اروبیک) قلب و ریه به فعالیت می‌افتند. اما عضلات با حرکت و فعالیت رشد نمی‌کنند بلکه فقط وقتی رشد می‌کنند که از کار بیافتند. قانون پشت بدنسازی این است که عضله اگر به صورتی کنترل شده از کار بیافتد و سپس با عوامل رشد مانند استراحت و مواد مغذی تقویت شود بزرگتر از قبل خود خواهد شد.

برای از کار انداختن مناطق خاصی از عضلات ، هر قسمتی که فرد می‌خواهد رشد کند ، لازم است که این روی این مناطق بدن به صورت مجزا کار شود تا اینکه عضلات از کار بیافتند.

بدنسازی را می‌توان چیزی جز پرداختن به ناتوانی ندانست. یک بدن ساز همواره حول ناتوانی کار می‌کند. روی هر عضله‌ای که کار کنم برای مثال ماهیچه‌های سر ، باید تا موقع ناتوانی پیش بروم. برای انجام این کار بخشی از عضلات را انقدر به کار می‌گیرم که دیگر نتوانند حرکت کنند.

اما اگر من روی بخشی از عضلات تا نقطه‌ای که دیگر نتوانند حرکت کنند کار کنم ، پس من آنرا از طریق ناتوانی و شکست به پیش می‌برم : من می‌خواهم ناتوان شوم. به محض اینکه بتوانم وظیفه‌ای مشخص را ، مقداری از بار برای دفعات مشخص در یک فاصله زمانی مشخص بلند کنم ، آنگاه همیشه باید یک طرف این معادله را افزایش بدهم. یعنی یا وزنه‌ها ، دفعات یا توان آنرا (تعداد دفعات انجام کار) تا جایی افزایش دهم که بار دیگر بتوانم به آستانه ناتوانی برسم.

من می‌خواهم عضلات را از کار بیاندازم تا بزرگتر شوند اما نمی‌خواهم عضلات را نابود کنم تا رشد متوقف شود. برای اجتناب از آسیب دیدگی عضلات ، آنها را باید با دقت به آستانه ناتوانی کشاند. من این کار را با تعداد محاسبه شده از دفعات انجام حرکت در یک فاصله زمان حساب شده انجام می‌دهم. اگر سعی کنم بلافاصله با برداشتن یک وزنه سنگین عضلاتم را ناتوان سازم ممکن است به خودم آسیب برسانم.

من برای رشد بدنم را دچار شوک می‌سازم. اما نمی‌خواهم به آن صدمه بزنم. بنابراین در بدنسازی شکست و ناتوانی همیشه به شمارش وابسته است. من سنگینی وزنه‌ای را که باید استفاده کنم محاسبه می‌کنم سپس حساب می‌کنم که چند بار این وزنه را بلند می‌کنم و همچنین ثابتهای بین هر بلند کردن وزنه را. به این ترتیب من توان کار خود را کنترل می‌کنم.

افزایش حرکت بیشترین وزنه برابر است با ناتوانی عضلات (و رشد عضلات)

آیا تعادل میان رشد و تخریب نوعی فرمول برای هنر هم نیست ؟ بدن سازی درباره شکست و ناتوانی است چرا که بدنسازی ، رشد بدن و شکل دهی به آن ، در یک مواجهه با ماده یعنی حرکت تسلیم ناپذیر بدن به سوی شکست نهایی اش یعنی مرگ رخ می‌دهد. من با از کار انداختن عضلات ، آنها را به کاری فراتر از ظرفیت شان می‌کشانم. برای انجام این کار مفید و حتی لازم است که بخشی از بدن را که مستلزم پرورش است با نگاه بررسی کنیم. ذهن یا تفکر پس در حین بدنسازی همواره بر شمارش و اعداد متمرکز است و اغلب بر تصور دقیق.

برخی از بدنسازان گفته‌اند که بدنسازی نوعی تعمق meditation است.

من اغلب هنگام بدنسازی چه می‌کنم ؟ نگاه می‌کنم و می‌شمارم. وزن را تخمین می‌زنم و تعداد دفعات را می‌شمارم و نیز ثابتهای دقیقه‌های بین هر دفعه را. از آغاز تا پایان هر نوبت کاری برای حفظ توانم باید مداوماً بشمارم.

به همین خاطر زبان بدنساز به حداقل و حتی مجموعه ای از اسامی و تکرار اعداد کاهش می یابد ؛ یعنی به یکی از ساده ترین بازی های زبانی .
اجازه دهید نام این بازی زبانی را " زبان بدن " بگذاریم.

غناي زبان بدن

برای بررسی این زبان و این بازی زبانی که در مقابل زبان متداول مقاومت می ورزد ، از طریق همین زبان متداول یا زبانی که به ساخت نحو و تکثیر معنا گرایش دارد ، باید راهی غیرمستقیم را برگزینیم.

الیاس کانتی در یکی دیگر از کتابهایش از جغرافیایی سخن می گوید که از هیچ زبان لفظی برخوردار نیست :

" جوهری غلیظ ، درخشان و حیرت آور در پس من ، واژگان را به مبارزه می طلبند"

"یک رویا : مردی که زبانهای جهان را فراموش می کند تا در هیچ کجای زمین ، زبان انسانها را نفهمد"

رویای کانتی وقتی به مراکش می رود واقعیت می یابد. او می گوید زبانهایی در اینجا وجود دارد اما من هیچکدام آنها را نمی فهمم. هرچه بیشتر به سوی بیگانگی و غرابت، به سوی درک بیگانگی و غرابت ، پیش می روم ، بیشتر زبان خود را از دست می دهم. برای من این از دست دادن زبان وقتی در بدن خود سیاحت می کنم نیز رخ می دهد. آیا بدنم برای من سرزمینی بیگانه است ؟ چیست این نوع تصویر از بدنم و خودم ؟ همانطور که در آغاز این مقاله گفتم ، سالها بود که می خواستم درباره بدن سازی بنویسم اما هر بار که سعی می کردم زبان متداول از پیش من می گریخت.

هایدگر می گوید : انسان بیگانه ترین موجود است. چرا ؟ از آنرو که انسان همه جا به بیگانگی و هرج و مرج تعلق دارد و با این حال او در همه جا تلاش می کند تا مسیری را در این هرج و مرج بکاود.

"انسان در همه جا برای خود مسیری می سازد او در تمامی قلمروهای ذوات ، در تمامی قلمروهای قدرت استیلاگر راه می جوید و اینچنین از تمامی مسیرها بیرون افکنده می شود."

این هرج و مرج مادی یا فیزیکی به صورتی مداوم و پیشبینی ناپذیر در حال تغییر است : بی نظم است. این هرج و مرج حول مرگ تنیده می شود. چرا که این مرگ است که هیچکدام از مسیرهای ما را نمی پذیرد . هیچکدام از معانی ما را .

هرگاه که کسی بدنسازی می کند همیشه تلاش می ورزد تا امر فیزیکی را در مواجهه این مرگ ، درک و کنترل نماید. بی شک بدنسازی حول ناتوانی و شکست مرکزیت یافته است.

تضاد میان معنا و جوهر همیشه مورد توجه قرار گرفته است . ویتگنشتاین در "رساله" می نویسد :

"معنای جهان باید بیرون از جهان نهفته باشد. در جهان همه چیز همانطور که هست می باشد و همیشه همه چیز همانطور که رخ می دهد ، اتفاق می افتد . در آن هیچ ارزشی وجود ندارد . اگر کاری انجام شده هیچ ارزشی نداشته است . هر آنچه که اتفاق می افتد و هست ، تصادفی است."

اگر زبان متداول یا معنا بیرون از جوهر نهفته باشد ، موقعیت بازی زبانی که من آنرا زبان بدن نام نهاده ام چیست؟ بدنسازی (یک زبان بدن) زبان متداول را رد می کند و با این وصف برای خود زبانی را شکل می دهد ، روشی برای درک و کنترل امر فیزیکی که در این مورد ، امر فیزیکی منیت نیز می باشد.

اکنون مستقیماً درباره بدنسازی سخن می گویم.(با اینکه گفتار هرگز مستقیم نیست) بازی زبانی که زبان بدن نامیده می شود قراردادی نیست. وقتی یک بدنسازی می شمارد نفس خود را می شمارد.

کانتی از گدایان مراکشی سخن می گوید که بازی زبانی مشابه و ساده تر داشتند : آنها نام خدا را تکرار می کنند.

در زبان متداول معنا وابسته به زمینه‌ی موجود است. در حالی که مویه‌ی گدا هیچ معنای جز آنچه که هست ندارد. در مویه‌ی گدا امر غیرممکن (همانچیزی که ویتگنشتاین در رساله و هایدگر می‌پنداشتند) در یکسان شدن معنا و نفس رخ می‌دهد. اینجا این زبان، زبان بدن است و شاید به همین خاطر بدنسازان، بدنسازی را مانند یک تعمق تجربه می‌کنند. کانتی می‌گوید:

" من در زندگی که همه چیز را به یک تکرار کاهش می‌دهد نوعی اغوا می‌یابم. " زندگی که در آن معنا و جوهر دیگر در مقابل هم نیستند. زندگی تعمق .

"من آنچه را که آن گدایان کور واقعا هستند می‌فهمم: تکرار نام مقدسین"

تکرار عدد: نظری بر هرج و مرج یا جوهر

من در حال فعالیت بدنی هستم. شروع به کار می‌کنم. از "bench press" استفاده می‌کنم. روی آن می‌روم. عدد وزنه اولیه ام را نگاه می‌کنم. احتمالا از آنجایی که با وزنه های سبک آغاز می‌کنم، وزنه های مناسب را بر روی بار قرار میدهم. بار را بلند می‌کنم و سپس روی قفسه سینه ام قرار می‌دهم و می‌شمارم "۱". بار را نگاه می‌کنم و مطمئن می‌شوم که درست روی نقطه قفسه سینه ام قرار گرفته است. سپس آنرا دوباره به عقب برمی‌گردانم. "۲". همان حرکت را دقیقا تکرار می‌کنم "۳" و.... بعد از دوازده تکرار سی ثانیه می‌شمارم در حالی که سنگینی وزنه را افزایش می‌دهم. "۱" ... دوباره همین فرآیند را تکرار می‌کنم فقط این بار تا ۱۰ دفعه. این تکرار فقط وقتی تمام می‌شوند که من کار خود را تمام کنم. در شمارش: هر عدد معادل یک دم و بازدم است. اگر من شمارشم را متوقف سازم یا به هر دلیل دیگری تمرکز را از دست بدهم ممکن است وزنه از دستم رها شده یا بد به کار ببرم و بنابراین به بدن خود آسیب برسانم. در این دنیای تکرار تعداد اندکی از عناصر، در این پیچ و خم شنیداری، از دست دادن راه آسان می‌شود. وقتی همه چیز به جای تولدی معنا تکرار باشد، هر مسیری مشابه تمام مسیرهای دیگر خواهد بود.

من در فعالیت بدنی ام هر روز همان حرکات کنترل شده را با همان وزنه ها با همان دفعات ... همان الگوهای تنفسی تکرار می‌کنم اما رفته رفته، با سرگردان شدن در پیچ و خم های بدن خودم به چیزهایی دست می‌یابم. چیزی که می‌توانم بشناسم چرا که شناخت وابسته به تفاوت است. یک رویداد نامنتظره. اگرچه من حرکات مشخصی را در بازه های زمانی مشخص تکرار می‌کنم اما بدنم، وجود مادی آن هرگز یکسان باقی نمی‌ماند. بدن من با تغییر و باز هم تغییر کنترل می‌شود.

برای مثال دیروز بر روی سینه کار کردم. معمولا من میله را با شصت پوند برای ۶ دفعه را پرس سینه را به آسانی حرکت می‌دهم. دیروز به طور نامنتظره ای من این وزنه را در ششمین دفعه نتوانستم حرکت دهم. دنبال دلیل می‌گشتم. خواب آلودگی؟ رژیم؟ هر دو در حد معمولی بودند. فشار کاری یا عاطفی؟ نه خیلی بیشتر از حد معمول. آب و هوا؟ نه به اندازه کافی خوب. شکست نامنتظره من در ششمین دفعه به من اجازه داده که گویی از پنجره به درون بدن خودم و کار خودم نگاه بباندازم. من مجاز بودم به قوانینی که بدن مرا کنترل می‌کند، تغییرات و یا شانس آنرا نگاه کنم، قوانینی که اگر اصلا شناختنی باشند، به ندرت قابل شناسایی اند.

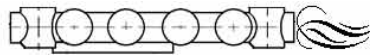
با وجود تلاش برای کنترل و شکلی دهی به بدنم از طریق ابزارهای محاسباتی و روش های بدنسازی و زمان و تکرار و اتخاذ این روشها برای ناتوان شدن، در می‌یابم که نمی‌توانم در نهایت بدنم را کنترل کرده و بشناسم.

در همین مواجهه است که بدنسازی جذاب است. یعنی مواجه شدن با هرج و مرج، با ناتوانی خودم یا با شکلی از مرگ. کانتی معماری خانه های نوعی پیچ و خم های مراکشی را توصیف می‌کند. درون خانه سرد و تاریک است. اگر پنجره ای

هم وجود داشته باشد به بیرون باز نمی شود. ساختار کلی این خانه ، پنجره ها و غیره به سمت درون هدایت شده اند. به طرف حیات مرکزی ، تنها جای آفتاب گیری که وجود دارد.

این معماری آینه ای بدن است. وقتی زبان لفظی را به معنایی حداقلی به تکرار صرف کاهش می دهم . پنجره های بیرونی بدن را می بندم. معنا در حین بدنسازی به نفس روی می آورد. شروع به حرکت از درون پیچ و خم های بدنم می کنم برای ملاقات تنها یک ثانیه آنچه که آگاهی نمی تواند ببیند. هایدگر می گوید "وجود - آنجا"ی انسان تاریخی به معنای قرار گرفتن در رخنه است که درون آن قدرت برتر وجود در نمودش از هم پاشیده می شود. تا آنکه این رخنه نیز خود در مقابل "وجود" باید شکسته شود.

ما در فرهنگ خود ورزشکار ، کارگر بدن ، را هم تحقیر و هم بتواره می کنیم. چرا که هنوز تحت نشانه های دکارتی زندگی می کنیم. این نشانه همچنین نشانه پدرشاهی است. تا زمانی که بدن را که در معرض تغییر ، شانس و مرگ است ، همچون امری منزجر کننده و خصمانه بنگریم مجبوریم همچنان منیت خویش را همچونان دیگری خطرناک بنگریم.



www.mindmotor.com