

Colecția Caravana UNATC Junior

# Despre expresivitate corporală în arta actorului

Romina Boldășu

UNATC PRESS

Romina Boldașu

DESPRE EXPRESIVITATE  
CORPORALĂ ÎN  
ARTA ACTORULUI

Echipei mele, BRAV

UNATC Press  
2019

# **Despre expresivitate corporală în arta actorului**

Carte publicată în cadrul proiectului

***Caravana UNATC JUNIOR***

*Proiect implementat de Master Pedagogie Teatrală,*

Finanțat de MEC, prin FDI 2019

Coordonatori: Conf. univ. dr. Bogdana Darie

Drd. Romina Boldășu

Drd. Andreea Jicman

Drd. Victor Bădoi

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**Boldășu, Romina**

**Despre expresivitate corporală în arta actorului / Romina**

Boldășu. - București : U.N.A.T.C. Press, 2019

Conține bibliografie

ISBN 978-606-8757-54-4

792

***Copertă: Cătălin Sîrbu***

***Tipografie: Print & Grafic***

## CUVÂNT ÎNAINTE

605 cuvinte

În marile școli de teatru, iar numărul este destul de mic, chiar pe plan mondial, construcția conceptului didactic este esențială. În cultura teatrală românească există o singură școală de teatru definită la nivel conceptual. Aceasta este reprezentată de secțiile de Arta actorului și Arta regizorului din UNATC, în tradiția instituțională a IATC, respectiv ATF. Specializările nou înființate în perioada de după 1990 au preluat exigența definirii unui drum pedagogic propriu asimilând componente ale conceptului inițial. Putem spune că universitatea noastră a reușit să-și definească ***un concept al formării tânărului artist în domeniul teatrului***.

În domeniul artei actorului avem Metoda Cojar, a cărei analiză la nivelul planului de învățământ, al obiectivelor de parcurs și a modului în care sunt definite examenele intermediare sau finale poate fi făcută cu maximă acuratețe. Nu mai puțin important, observând stilistica actorilor afirmați ca remarcabili ai scenei se observă acel aer comun, acea marcă a școlii care i-a format, nu doar ca profesioniști de performanță, ci și ca personalități unice și irepetabile. Legătura școlii de actorie cu tradiția teatrală românească este puternică, chiar indestructibilă prin metoda pedagogică și prin linia de mari artiști ai scenei românești ce i s-au dedicat.

În domeniul regiei de teatru, conceptul de formare a regizorului apare practic odată cu înființarea I.A.T.C. „I.L.Caragiale” în 1954 și se structurează în etape succesive. Într-o discuție, în anii ‘80, cu profesorii Valeriu Moisescu (regie) și Traian Nițescu (scenografie) am pus cu ingenuitate întrebarea: „Cum se explică că, atunci când școala de regie abia se înființa, primele promoții au fost realmente strălucite?”. Răspunsul a venit net, în același timp paradoxal și acoperit de realitate: „Pentru că atunci nu am avut pretenția că știm ce trebuie să-i învățăm.” (Traian Nițescu). Deosebirea fundamentală dintre felul în care s-au conturat conceptele pedagogice ale învățământului de actorie și regie vine din



raportarea diferită la tradiție: puternică și continuă pentru actori, originală și reprezentând un moment de ruptură pentru regizori. Întâmplarea a făcut ca învățământul de regie, întrerupt pentru câțiva ani, să treacă printr-un moment de refondare, în anii '60. Între cele două etape există linii de continuitate (profesorul George Dem. Loghin este activ în ambele momente), dar definitoriu este faptul că absolvenții anilor '50 devin profesorii anilor '70.

Conceptul de formare a tânărului regizor în ceea ce numim „școala de la București” este afirmat cu claritate în cadrul Simpozionului ITI cu tema „Dezvoltarea profesională a tânărului regizor”, iunie 1969. Textul prezentat de Radu Penciulescu - la acea dată șef al catedrei de regie este extrem de prețios pentru felul în care descrie și explică, sintetic, întregul parcurs formativ. Cu aceeași ocazie, criticul V. Silvestru a susținut un referat intitulat „Contribuția regiei tinere la cristalizarea teatralității românești contemporane”. Specificul teatral și teatralitatea sunt ideile fundamentale care îi preocupă pe cei doi oameni de teatru.

Amploarea (peste 100 de participanți din 29 de țări) și substanța evenimentului au atras atenția asupra valorii regizorilor formați în școala românească de teatru, dar și a actorilor, spectacolele studențești prezentate fiind remarcabile și sub acest aspect. Din păcate, perioada care a urmat nu a fost favorabilă unui eveniment similar, ocazie a unei afirmări internaționale a conceptului didactic de școală în domeniul artei actorului.

Astăzi nu mai suntem în aceeași situație. Se simte nevoia unui efort în direcția afirmării internaționale a universității noastre în planul pedagogiei teatrale, în specializările deja tradiționale, cât și în cele dezvoltate în ultimii 30 de ani, inclusiv pedagogia teatrală destinată mediului educațional. Schimburile ERASMUS, oportunitățile de participare în festivaluri și conferințe, publicarea de articole și cărți de specialitate trebuie exploatate având în față obiectivul afirmării internaționale a UNATC ca universitate cu un concept propriu, original și complex.

Conf. univ. dr. Nicolae Manda

# Cuprins

---

Teatrul azi / 7

Arta de a fi / 13

Mișcarea ca element esențial în pedagogia artei actorului  
(Physical Theatre) / 35

Procesul Atenție-Ascultare-Atingere în pedagogia artei  
actorului / 41

De la improvizația corporală la libertatea de expresie / 49

Clovnul și arta actorului / 57

Creativitatea corporală / 61

Propunere de abordare a artei actorului prin dezvoltarea  
disponibilității corporale / 72

Antrenamentul fizic-componentă esențială în formarea  
actorului contemporan / 90

Bibliografie / 93

Anexe



## Teatrul azi

---

Arta, în secolul XXI tinde să caute, să întâlnească și să justifice mai multe elemente ale existenței umane. Dacă în trecut teatrul era un instrument de recreare, un mod de a spune povești, în prezent, tehnicile și metodele de abordare a artei actorului se folosesc în vederea formării individului și dezvoltării abilităților specifice artei actorului. Yoshi Oida încheie lucrarea *Corpul Poetic* cu vorbele unui fost actor Kabuki: „Pot să te învăț tipul de gest care indică «privirea spre lună». Pot să te învăț toată mișcarea, până la vârful degetului îndreptat spre cer. Calea dintre vârful degetului și lună este propria ta responsabilitate”<sup>1</sup>. Formarea actorului se desfășoară de-a lungul unui proces etapizat, bine structurat, care de cele mai multe ori este în strânsă legătură cu abilitatea acestuia de a-și concentra atenția asupra antrenamentului continuu, conștient și supravegheat. Modalitatea de abordare a artei actorului propusă în această lucrare a apărut din nevoia actorului și a pedagogului teatral de a propune tehnici diferite în ceea ce privește formarea artistului, pedagog al artei sale. Corpul actorului a fost și este un instrument esențial în procesul de comunicare dintre actori și partenerii săi, dar și dintre actori și spectatori. Se propune dezvoltarea expresivității corporale în vederea facilitării elasticității și adaptabilității minții atât în cazul actorilor care abordează scenariul dramatic pornind de la text cât și în cazul celor care preferă o abordare experiențială din punct de vedere fizic.

În teatrul Oriental, se face o diferență clară între specificul profesionistului care evoluează pe scenă. „În aceste forme teatrale japoneze, «actoria» nu funcționează ca o meserie separată; orice spectacol este denumit fie «dans», fie «cânt», fie «vorbit»». Suma

---

<sup>1</sup> Yoshi Oida, Lorna Marshall, *Actorul Invizibil*, Colecția „Prezențe și metode”, ArtSpect, Oradea, 2009, p. 141.

acestor abilități este ceea ce occidentalii ar numi «actorie»”<sup>2</sup>, actorul european de cele mai multe ori trebuie să întrunească, într-un singur corp, caracteristicile și instrumentele necesare atingerii performanței în spațiul scenic. Pornind de la premiza faptului că mișcarea și disponibilitatea corpului determină plasticitatea creierului, actorul contemporan este antrenat în vederea dezvoltării unui sistem de lucru care să nu fie bazat pe vocabularul lingvistic ci pe dezvoltarea unui set de instrumente expresive non-verbale. Eugenio Barba menționează în lucrarea sa, *O canoe de hârtie*: „A da un nume senzațiilor și experiențelor actorului, percepțiilor spectatorului, chiar celor mai subtile, pare o abstracție ușuratică. Dar e premisa necesară pentru a sălta de la o situație în care suntem băgați și care ne domină, la o adevărată experiență, adică la ceva pe care suntem în măsură să-l analizăm, să-l dezvoltăm conștient și să-l transmitem”<sup>3</sup>. Formarea actorului este interconectată cu abilitatea lui de a înțelege mecanismul uman. El învață să controleze atât sistemul psihic, cât și pe cel fizic cu scopul de a extinde capacitatea de transmitere a mesajelor potrivite atât către public, cât și către partenerii săi. Antrenamentul teatral tinde să dobândească treptat calitatea unui ritual pe care fiecare actor îl practică atât individual, cât și în grup.

Antrenamentul corporal al actorului nu include analiza tehnicilor de dans specifice artei coregrafice, căci aceasta ține de studiul altui domeniu. Se împrumută din modul în care dansatorul își tratează corpul său ca instrument esențial în desăvârșirea actului artistic, cu scopul de a formula o serie de tehnici de reabordare a procesului scenic, ajustate nevoilor actorului. Etienne Decroux menționează în analiza valorii mimei în arta teatrului atât ca sistem de educare, cât și stimulare artistică faptul că „prin eliminarea oportunității actorului de a se mișca, se elimină oportunitatea spectatorului de a observa cât este de nepotrivit pentru o persoană să i se interzică virtual să arate ceea ce poate face”<sup>4</sup>. El continuă pledoaria în vederea încurajării actorului să se dezvolte expresiv

---

<sup>2</sup> *Ibidem*, p. 14.

<sup>3</sup> Eugenio Barba, *O canoe de hârtie*, Unitext, București, p. 103.

<sup>4</sup> Etienne Decroux, *Words of Mime*, Mime Journal, 1985, p. 151.

corporal, întrucât lipsa acestui tip de antrenament cauzează instaurarea unei senzații de confuzie în scenă și în spațiul de antrenament. Corpul care nu este viu se confundă la o primă privire cu spațiul de joc.

Propun antrenamentul și construcția scenelor dramatice în spațiul gol, „locul unde vizibilul și invizibilul pot să se întâlnească”<sup>5</sup>, după cum scrie Peter Brook, pentru a îi da șansa corpului să se contureze, să îmbine realitatea vieții cu mirajul artei într-un moment al prezentului, al imediatului și al concretului. Brook propune un spațiu de joc care „nu trebuie să sufoce și să închidă uși, metaforic vorbind, ci, dimpotrivă, să le deschidă”<sup>6</sup>. Astfel, actorului i se oferă posibilitatea de a crea nemijlocit, de a interacționa cu partenerii săi în vederea cunoașterii fără constrângerile impuse de un spațiu impus.

Lucrarea de față, destinată atât profesorilor, viitorilor instructori teatrali și studenților la arta actorului, urmărește să analizeze care sunt elementele esențiale în procesul de abordarea a artei actorului din prisma expresivității corporale ca punct declanșator al creației artistice.

Tehnicile referitoare la dezvoltarea aptitudinilor specifice ale studenților/actorilor, care recurg la corp drept resort, cum este cea bazată pe somatica individuală<sup>7</sup>, au fost formulate de mult timp în instituțiile și centrele de cercetare teatrală din lume<sup>8</sup>. Studiul artei actorului implică investigarea atentă și aplicată a comportamentului uman. Desmond Morris susține: „Ca specie, putem fi evaluați tehnic și filosofic, dar nu ne-am pierdut specificul animal - cel de a fi activ

---

<sup>5</sup> Peter Brook, *Spațiu gol*, Nemira, București, 2014, p. 10.

<sup>6</sup> *Ibidem*.

<sup>7</sup> Martha Eddy, „A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance”, *Journal of Dance & Somatic Practices*, vol. 1, 2009.

<sup>8</sup> Printre care se amintesc: American Society for the Alexander Technique, L'Ecole Internationale de Theatre „Jaques Lecoq”, Bologne-Billancourt Ecole- școală fondată de Etienne Decroux (studentul lui Charles Dullin la Ecole du Vieux-Colombier, condusă de Jacques Copeau care a inițiat tehnica numită Corporeal Mime), SITI Company New York, fondată de Anne Bogart și Tadashi Suzuki, SCOT (The Suzuki Company of Toga, Japan), The Actors Movement Studio, înființată de Loyd Williamson (actor și pedagog care a studiat cu Michael Howard și Sanford Meisner), Laban Dance Center Londra, Odin Teatret, Institutul Grotowski, Centrul de Practici Teatrale Gardzienice etc.

din punct de vedere fizic”<sup>9</sup>. El analizează în detaliu evoluția speciei umane pornind de la investigarea modului în care omul acționează. Morris depistează în fiecare acțiune corporală o secvență repetitivă (postură – mișcare) și un șablon caracteristic fiecărei unități corporale dinamice numită *fixed action pattern*, în traducere tipar al acțiunilor fizice. Corpul uman, creat cu milioane de ani în urmă și-a dezvoltat șabloane de mișcare. Analiza acestora atât din punct de vedere istoric, antropologic, cât și științific îl ajută pe actor să înțeleagă comportamentul uman. Cunoașterea modului în care individul acționează, procesul de transformare al gestului în acțiune și apoi în acțiune fizică dramatică îi permite actorului să-și contureze existența cu mai mare siguranță atât în spațiul scenic, cât și în sala de repetiție.

Morris menționează în introducerea lucrării sale faptul că individul poate să dețină forța inteligenței oferite de tehnologie și capacitatea de gândire analitică filosofică, dar proprietățile corpului, cele animalice, nu s-au pierdut de-a lungul timpului. Același autor susține că „nu este nimic jignitor în a privi omul ca un animal. (...) natura umană nu este mai mult decât un fel particular al naturii animale. De acord, specia umană este un animal extraordinar, dar și celelalte specii sunt la fel de extraordinare”<sup>10</sup>. Din studiul comportamentului animalelor, actorii învață ce înseamnă ascultarea sinceră a nevoilor fizice, reacția la impulsuri concrete în timpi reali, cât și ceea ce pentru animale și, extins, pentru oameni semnifică lucrul în echipă. Modele de interacțiune dintre animale, fixarea statutului sau a comportamentului altruist, sunt analizate de actor în vederea dezvoltării multiplelor șabloane de execuție a acțiunilor interumane. Introducerea elementelor de analiză științifică îi permit actorului să dezvolte o metodă prin care interacțiunea sistemelor fizice și psihice să fie una armonioasă, care astfel dă naștere la creații artistice valoroase. Mabel Elsworth Todd pledează pentru analiza corpului care gândește în vederea înțelegerii acestuia prin „studiul substanțelor chimice care fac parte din corp, a efectului

---

<sup>9</sup> Desmond Morris, *People watching. The Desmond Morris guide to body language*, Vintage, 2002, p. 3.

<sup>10</sup> *Ibidem*, p. xviii.

temperaturii asupra corpului, (..) a mecanismului prin care scheletul uman dobândește echilibru”<sup>11</sup> și chiar prin studiul modului în care oamenii se îmbracă, își construiesc casele sau își desfășoară activitatea. Întregul mod de organizare a vieții influențează actorul în munca sa, atât la nivel personal, cât și în felul în care acesta interacționează cu partenerii de scenă și cu publicul său.

În lucrarea de față se urmărește înțelegerea în teorie a sistemelor de funcționare și dinamică corporală, cât și experimentarea acestora în cadrul atelierului de expresivitate și disponibilitate corporală. Analiza ritualurilor animalelor pot inspira actorul în dezvoltarea vocabularului corporal și îl ajută pentru înțelegerea reacțiilor comportamentale ale oamenilor, spre exemplu altruismul. Desmond Morris analizează unde se situează ideea de sine în acțiunile altruiste ale individului, deoarece „din moment ce ființele umane sunt animale a căror predecesori au câștigat lupta de supraviețuire de-a lungul istoriei evoluționiste, nu pot fi genetic programați să afișeze sincer altruism”<sup>12</sup> și cu toate acestea oamenii acționează astfel. Cercetător, biolog, pictor și autor al bine-cunoscutului studiu despre evoluția omului de-a lungul timpului, *The Naked Ape*<sup>13</sup>, el privește corpul ca un container care poartă cu sine particularitățile genetice ale generației trecute. Astfel, omul este cel care încearcă să protejeze acest conținut valoros de la autodistrugere pe parcursul vieții sale. Această viziune, împrumutată de actor, îl determină pe acesta să trateze corpul nu doar ca pe un vector de acțiune, ci ca pe un sistem care face legătura dintre trecut și prezent. Prin comportamentul altruist, cel mai vizibil în acțiunea fizică umană, omul a reușit să supraviețuiască de-a lungul timpului schimbărilor climatice, atacurilor altor specii și dezastrelor naturale. Grijă față de semenii a dus la construirea unei structuri funcționale în care fiecare individ asculta de regula grupului și, în același timp, avea grijă de propria existență. Explicarea comportamentului uman pavează calea pentru definirea artei teatrului. Vakhtangov susține

---

<sup>11</sup> Mabel Elsworth Todd, *The Thinking Body. A study of The Balancing Forces of Dynamic Man*, Gestalt Journal Press, 2008, p. 3.

<sup>12</sup> *Ibidem*, p. 224.

<sup>13</sup> Desmond Morris, *The Naked Ape. A Zoologist's Classic Study of the Urban Animal*, Jonathan Cape Ltd, 1967.



idee de teatru ca artă de grup, întrucât „un actor genial nu este teatrul; este un monstru, un miracol. A prefera un actor bun în schimbul unei companii înseamnă a nega esența însăși a teatrului; conceptul de teatru include noțiunea de colectiv”<sup>14</sup>. În analiza corpului actorului în diferite medii și situații, se propune observarea acestuia nu în regim privat, ci în situația de antrenament colateral.

---

<sup>14</sup> Andrei Malaev-Babel, *The Vakhtangov Sourcebook*, Routledge, London, 2011, p. 87.

## Arta de a fi

---

Creierul spectatorului/studentului receptează emoția din mimica feței și din mișcările corpului rapid și parțial inconștient. La nivelul conștientului, informația se procesează în 284 de milisecunde, iar la nivel inconștient în 16 milisecunde<sup>15</sup>. Astfel, privitorul recepționează și prelucrează informația mai rapid decât aceasta este menită să fie transmisă. Paul Ekman<sup>16</sup>, în urma unei analize demarate pe toate continentele lumii, atât în mediile influențate de tehnologie, cât și în cadrul triburilor indigene, ajunge la concluzia că recunoașterea emoțiilor este universală, independentă de cultura fiecărui grup, de oameni sau națiune. Ekman a folosit actori și oameni fără formare în domeniul artelor spectacolului, cu ajutorul cărora identifică șase emoții recognoscibile de orice individ: bucurie, tristețe, dezgust, frică, surprindere și furie. Emoțiile transmise prin limbaj non-verbal au valoare culturală indiferent de spațiul și timpul în care acestea sunt transmise și dezvoltate, pentru că schema creierului uman este aceeași. Pentru a ajunge la această concluzie, cercetătorul și-a sacrificat zeci de ani din viață, a călătorit în întreaga lume și a recurs la folosirea ca materiale de cercetare a fotografiilor, filmelor scurte, rostirii de

fraze, chiar și a metodei de storytelling<sup>17</sup>. Indivizii sănătoși au în comun un set de treizeci și patru de grupe de mușchi, șaptesprezece pe fiecare parte a feței. Pentru a crea grimase, mișcări ale feței, mușchii se contractă și se relaxează, „schimbând

---

<sup>15</sup> Billie Lore, *Emotion and the Brain in Actors and the Audience*, University of Geneva, material prezentat în cadrul conferinței LdaVi VR Worldbuilding Lab, CINETic, 2017.

<sup>16</sup> Paul Ekman, <http://atlasofemotions.org/>

<sup>17</sup> Storytelling, termen de origine engleză, în traducere înseamnă a spune povești, este o metodă apărută înaintea introducerii comunicării prin scris, inserată inițial ca materie specifică în pedagogia alternativă britanică. Pornind de la studiile lui Peter L. Berger (*Viața omului are rădăcini narative*), s-au dezvoltat mai multe ramuri ale acestui domeniu, cum ar fi storytelling în învățământ, ca practică politică, ca instrument terapeutic, ca formă artistică.

distanța dintre elementele feței, formând cute ale pielii și riduri subliniind structura scheletului capului”<sup>18</sup>. Chiar dacă sunt aproape invizibile, contracțiile musculare ale feței se modifică în funcție de obiectele pe care privitorul le vede sau sentimentele pe care le trăiește. Există un număr de peste treizeci de studii care formulează meta-analize pentru a detecta care sunt modificările feței în raport cu emoțiile pe care le trăiește subiectul.

Prin desfășurarea studiilor, de-a lungul timpului, s-a descoperit că analiza expresiilor faciale la nou născuți aduce un plus de informație, întrucât ei nu își pot controla încă mușchii feței pentru a disimula emoția. Studiul lui Stenberg, Campos și Emde ce tratează mișcările feței la infanți arată faptul că, la vârsta de șapte luni, copilul este capabil să exprime furia. „Expresiile faciale ale copilului au fost codate în momentul când li se dădea o prăjitură, iar apoi prăjitura era luată și plasată undeva unde copilul nu putea ajunge. Aparent, copiii se încruntau atunci când prăjitura era pusă departe de ei și nu în gura lor”<sup>19</sup>. Studiile ulterioare arată faptul că este destul de dificil studiul emoțiilor la copii, dat fiind faptul că și ei pot induce în eroare codarea emoțiilor.

Chiar Compos realizează mai târziu, în anul 2007, că infanții nu exprimau furie, ci doar trăiau o senzație de neplăcere. În teatru, diferența de la exprimarea furiei la doar o simplă stare de nemulțumire sau neplăcere este una uriașă, iar studiul micromișcărilor ajută la dezvoltarea vocabularului corporal. Exprimarea cu acuratețe a unei stări de a fi ține foarte mult de cunoașterea corpului și, în același timp, de studiul microexpresiilor la nivel cultural. Fotografiile tipice pe care le cer agenții de audiții, mai ales în România, în care actorul trebuie să fie, bucuros, speriat etc. sunt un exemplu pentru faptul că actorul trebuie să fie un bun cunoscător al reacțiilor emoționale.

---

<sup>18</sup> D. Neth, A.M. Martinez, „Emotion perception in emotionless face images suggests a norm-based representation”, 2009 *apud* Lisa Feldman Barrett, Ralph Adolphs, Stacy Marsella, Aleix M. Martinez, Seth D. Pollak, „Emotional Expressions Reconsidered: Challenges to Inferring Emotion From Human Facial Movements”, *Psychological Science in the Public Interest*, 2019, vol. 20, p. 14.

<sup>19</sup> Stenberg, Campos, Emde, 1983 *apud Ibidem*, p. 23.

Pe lângă mimica feței, au fost studiate și mișcărilor corpului. Micromișcărilor corpului au fost analizate descrise și de dansatoarea Violet Stuard. Ea propune o resegmentare a corpului în vederea analizei acestuia de către spectator. Noțiunea de micromișcare este definită de Jo Butterworth și Liesbeth Wildschut în lucrarea *Contemporary Choreography (Coregrafia Contemporană)* prin apel la neuroștiințe și fenomenologie. Ele folosesc termenul pentru a „descrie ansamblul de micromișcări din corp care contribuie la regularea, coordonarea și controlul multiplelor straturi de funcționare a mișcărilor automate sau voluntare care duc la construcția corpului”<sup>20</sup>. Pornind de la premisa că dansul este greu de privit dacă este abstract, Stuard propune reteatralizarea corpului. Îl invită astfel pe actorul dansator să experimenteze limitele de percepție ale mișcării și să analizeze nivelul de implicare a privitorului în actul artistic. Elementul esențial pe care îl propune Violet Stuard este investigarea vocabularului corpului în mișcare prin deconstrucția mișcărilor și crearea *corpului disociat*. Tehnica disocierii propune mișcări ale corpului într-un spațiu foarte mic, majoritar în partea de sus a corpului astfel încât „spectatorul va trebui să aleagă spre ce să-și direcționeze atenția, și unde să se uite pentru a găsi punctul declanșator pentru a înțelege și direcția mișcării dansatorului”<sup>21</sup>. Propunerea lui Stuard funcționează în mai mică măsură în regim de spectacol, totuși ajută în cazul analizei micromișcării corpului în detaliu. Atât actorul, cât și spectatorul este privit pentru a detecta impactul modificării unei poziții corporale. Tehnica disocierii implică concentrarea atenției asupra corpului și menținerea acesteia pe parcursul întregului exercițiu teatral. Mișcarea bruscă sau automată, cum ar fi sughitul, sparge discursul corporal și cere ca întreg exercițiul să fie reluat. Căutarea acestui limbaj neconvențional invită actorul la introspecție. Asemenea animalului care stă la pândă și supraveghează mișcările prăzii pentru a găsi momentul oportun să acționeze, actorul invită, prin această tehnică, privitorul să analizeze cu atenție intenționalitatea corporală a executantului în vederea

---

<sup>20</sup> Jo Butterworth și Liesbeth Wildschut, *Contemporary Choreography*, Routledge, 2018, p. 423.

<sup>21</sup> *Ibidem*, p. 424.

înțelegerii și chiar prevestirii mesajului dramatic. Narațiunea corporală trezește interesul omului pentru că apelează la cele mai intrinseci abilități ale acestuia. În devenirea sa, actorul va fi mereu interesat de ceea ce îl deosebește pe el de ceilalți. Calitatea mișcării, a expresiei, a microactivității corporale sunt elemente care fac ca scenariile de viață ale oamenilor să se diferențieze între ele.

Poveștile sunt unele dintre cele mai vechi resurse prin care omul și-a putut descoperi trecutul și, astfel, istoria comportamentală. Terapeutul George Burns, care a călătorit în Asia, Europa, Africa, Australia și America pentru a aduna povești cu scop vindecător, spune: „Aceste povești îndeplinesc diferite funcții. Ele nu doar relatează faptele petrecute, ci comunică și ceva despre noi, despre experiențele noastre, despre percepțiile noastre și despre viziunea noastră asupra lumii”<sup>22</sup>. Revenind la cercetarea lui Ekman, el recunoaște că la începutul studiului, în 1966-1967, nu știa la ce să se aștepte. Psihologul american a pornit de la studiile lui Darwin, *Expresia emoțiilor la Oameni și Animale*<sup>23</sup>, „prima lucrare științifică în limba engleză care folosește fotografii”, înarmat cu un interes personal, anume cercetarea omului în condiții traumatice, motivație determinată de afecțiunea mamei lui, care suferea de o boală rară, bipolaritate. Astfel, Ekman ajunge să-și petreacă întreaga viață în încercarea de a decodifica codurile mesajelor nonverbale, întrucât „mare parte din activitatea noastră mentală, multe sau chiar toate deciziile și evaluările importante pe care le facem, apar în afara zonei noastre conștiente. Lucrurile de care suntem conștienți, gândurile asupra cărora ne concentrăm atenția, sunt vârful unui foarte mare ghețar”<sup>24</sup>. Arta actorului implică o incursiune detaliată în cunoașterea psihicului uman care pleacă de la mecanismele neuronale până la procesele psihice recurente în viața de zi cu zi.

De-a lungul timpului, s-au găsit nenumărate modalități de a înțelege diferențele interumane. Pentru a aprofunda cunoașterea,

---

<sup>22</sup> George W. Burns, *101 povești vindecătoare pentru adulți*, Trei, București, 2012, p. 23.

<sup>23</sup> Charles Darwin, *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, William Clowes and sons, London, 1872.

<sup>24</sup> Paul Ekman, *Nonverbal Messages: Cracking the Code*, Paul Ekman Group, USA, 2016, p. 88.

diverși oameni de știință și psihoterapeuți au dezvoltat modele ale personalității. După ce au elaborat metode de analiză și clasificare a nenumăratelor trăsături care contribuie la alcătuirea identității personale a fiecăruia, au descris modelele, tipurile de personalități. Aceste modele includ factori precum caracterul, comportamentul și istoria dezvoltării personale. Toate aceste trăsături, luate împreună, sunt apoi definite drept *personalitate*, în termeni specifici fiecărui model. Fiecare individ are propria combinație unică a trăsăturilor de personalitate. Această însumare a trăsăturilor de personalitate creează atât diferențe, cât și punți de legătură între indivizi. În procesul de descoperire a unui rol dramatic, actorul poate aplica o analiză a acestor modele, care nu sunt valabile pe un anumit teritoriu, ci fac parte din tiparul comportamental uman universal. Au fost identificate șase adaptări de bază ale personalității pe care indivizii le dezvoltă ca rezultat atât al programării genetice, cât și al experiențelor timpurii de viață. Aceste adaptări sunt universale, în sensul că fiecare om posedă o combinație a lor. Acest model a fost formulat pentru prima oară de doi persoane cu idei inovatoare. Unul dintre ei este doctorul în medicină Paul Ware, psihiatru și psihoterapeut. Celălalt este Taibi Kahler, doctor în filosofie, un psiholog clinician, psihoterapeut și expert în management. Teoria creată de Ware, Kahler și Capers a fost dezvoltată mai târziu de Joines. Paul Ware a observat, inițial, cele șase adaptări în timp ce trata adolescenți într-un program de tratament staționar. A început să-și dea seama că sunt foarte multe moduri în care un individ se poate adapta în familia sa originară pentru a supraviețui și pentru a satisface așteptările acesteia și ale societății. Aceste adaptări nu presupun nici sănătate, nici patologie, ci doar stiluri adaptare. În acest timp, Taibi Kahler face o cercetare bazată pe un chestionar asupra diverselor aspecte ale personalității și folosește câteva idei teoretice cheie din Analiza Tranzacțională. El era interesat în mod deosebit de „dezvoltarea personalității – cum fac oamenii lucrurile, dar și de conținut, ce anume fac oamenii”<sup>25</sup>. Bazându-se pe

---

<sup>25</sup> Kahler, 1972 *apud* Gerard Collignon, Pascal Legrand, John Parr, *Parlez-vous Personality. Process Communication for Coaches*, Kahler Communication Europe, 2012, p. 18.

cercetarea sa, Kahler a început să distingă șase modele diferite de personalitate.

Cercetarea lui Vann Joines<sup>26</sup> susține ideea potrivit căreia, în timp ce majoritatea oamenilor folosesc comportamente ale tuturor adaptărilor, fiecare persoană va tinde să aibă anumite stiluri preferate, deci o anumită adaptare de personalitate. Este o unicitate și, în aceeași măsură, universalitate. Din aceste considerente, personajul interpretat de actor va fi cunoscut oriunde în lume pentru acea adaptare de personalitate. Este importantă deosebirea dintre adaptările personalității, cum sunt folosite în cadrul modelului lui Taibi Kahler, și tulburările de personalitate listate în manualele de diagnostic, precum *DSM-IV-TR*<sup>27</sup>. Astfel, actorul poate învăța cum să abordeze un personaj sănătos versus cum să abordeze un personaj cu aceeași adaptare de personalitate care este intrat în patologie (având comportamente disfuncționale). Manifestarea individuală a oricărei adaptări de personalitate poate fi sănătoasă sau se poate afla în orice punct al continuumului psihopatologic. Adaptările de personalitate pot fi găsite de-a lungul întregului spectru al sănătății mintale, de la absolut sănătos până la total disfuncțional și pot fi interpretate de actor. Numele adaptărilor a stârnit controverse legate de terminologie, iar în final au fost acceptate aceste denumiri date de Joines. Denumirile lui sugerează atât aspectele pozitive, cât și pe cele negative ale adaptărilor; menirea lor este de a arăta că fiecare reprezintă un stil adaptativ particular – un continuum de la sănătate la disfuncții. Aceste adaptări sunt denumite după cum urmează: entuziast-suprareactiv (истерic/histrionic), responsabil-dependent de muncă (obsesiv-compulsiv), genial-sceptic (paranoid), creativ-cu capul în nori (schizoid), jucăuș-rezistent (pasiv-agresiv), fascinant-manipulator (antisocial). Structurarea acestor tipologii oferă actorului un șablon pe care acesta îl poate manipula în vederea construcției unei tipologii de individ real sau fictiv. În sala de antrenament, modelele prezentate pot oferi scheletul caracterului dramatic, care, apoi, prin expresivitate corporală, se conturează într-o formă plină de

---

<sup>26</sup> Julie Hay, „Personality Adaptation and AP3”, 2013.

<sup>27</sup> *American Psychiatric Association, Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Washington, American Psychiatric Association, 2000.

esență. În acest fel, privitorul poate recunoaște tipologiile din cadrul unui spectacol de teatru datorită șabloanelor cotidianului. Acest fapt îi ușurează spectatorului înțelegerea și îi stimulează atenția.

În cercetările de neuroștiință cognitivă în raport cu arta teatrului se dezvoltă teorii privind relația dintre privitor și actor. Maria Alessandra Umiltà<sup>28</sup> spune că, datorită neuronilor oglindă, nu suntem doar martorii comportamentului celorlalți, îl și împrumutăm, astfel că observatorul și cel observat împărtășesc același sistem minte-corp pe durata interacțiunii acestora. Omul are capacitatea de a stabili o legătură directă între ceea ce simte cineva și face sau simte celălalt, element esențial în arta actorului, întrucât determină procesul prin care indivizii comunică prin intermediul empatiei. Neuronii individului se activează atunci când cineva execută o mișcare, la fel și atunci când altcineva acționează cu un anumit scop. Percepția vizuală influențează acest proces de oglindire pentru că odată ce gestul unui individ își schimbă direcția (semnalează că scopul acțiunii va fi altul decât intenția inițială), în creier se activează o altă zonă și creează astfel o „hartă dansatoare”<sup>29</sup> a creierului care se luminează concomitent cu schimbarea direcțiilor gesturilor. Astfel, între spectator și actor se creează un dialog involuntar prin care aceștia comunică concomitent cu derularea spectacolului de teatru. Prin crearea unei dinamici interne, corpurile privitorilor și executanților fac un schimb continuu de imagini prin care se conturează liniile spectacolului. În funcție de natura spectacolului de teatru, interactiv sau unidirecțional, acest proces are loc fie între actor-partener și public, fie doar între partener și actor, neuronii oglindă a spectatorului fiind angrenați doar prin receptarea informației, nu și transmiterea acesteia. Peter Brook spune că: „în teatru popular, încă de la prima bătaie de tobă, muzicanții, actorii și publicul împart cu toții aceeași lume. Sunt în armonie. Prima mișcare, primul gest creează legătura și de-atunci înainte același ritm îi unește pe toți și îi

---

<sup>28</sup> Clelia Falletti, Gabriele Sofia, Victor Jacono (coord.), *Theatre and Cognitive Neuroscience*, Bloomsbury, 2016, p. 15.

<sup>29</sup> *Ibidem*, p. 7.



poartă prin poveste”<sup>30</sup>. Brook vorbește de un teatru sacru, adică despre un teatru care poate face vizibil ceea ce nu este vizibil prin intermediul legăturii create în scenă. În „teatru sacru”<sup>31</sup>, imaginația își spune cuvântul. Cu cât mai multe simțuri activate, spectatorul este purtat de firul roșu al poveștii pentru a vedea invizibilul.

Teatrul se construiește prin legătura dintre om și spectator. Dacă teatrul nu ar mai fi îndeplinit funcția socială, omul ar fi preferat cinematograful. Rolul actorului este de a capta atenția spectatorului doar prin propria prezență. Prin propriul corp, ca mecanism care declanșează respirația și determină echilibrul sau dezechilibrul, actorul poate atrage privirea spectatorului. De la Stanislavski, Grotowski, până la antropologul teatral al zilelor noastre, Eugenio Barba, practicienii teatrali au căutat explicația științifică pentru acest proces care implică angrenarea creierului uman într-o dimensiune unde dezechilibrul fizic corespunde cu cel psihic, unde imaginarul se împletește cu realul, pentru a da naștere unei convenții universale noi, anume teatrul. Stanislavski caută să definească și să cerceteze „motoarele vieții psihice”<sup>32</sup>. Dacă inițial acestea erau considerate mintea, voința și sentimentul, cercetările vremii redefinesc acest trio: reprezentarea, evaluarea și voința-sentiment. Lucrul cu aceste elemente le transformă în „arma voastră interioară, armata voastră operațională pentru interpretarea creatoare”<sup>33</sup>. În antrenamentul actorului, Grotowski nu urmărește crearea unui sistem de predare-învățare, ci înlăturarea rezistenței organismului la procesul psihic. „Rezultatul este eliminarea diferenței de timp dintre impulsul intern și reacția externă, în așa manieră încât impulsul intern este deja reacție externă. Impulsul și acțiunea sunt concomitente: corpul dispare, arde, iar spectatorul vede doar o secvență de impulsuri vizibile. Calea noastră este cea a *via-negativa* – nu a însușirii aptitudinilor, ci eliminarea cărămizilor”<sup>34</sup>.

---

<sup>30</sup> Peter Brook, *Fără secrete. Gânduri despre actorie și teatru*, Nemira, București, 2012, p. 52.

<sup>31</sup> Peter Brook, *Spațiu gol*, Nemira, București, 2014, p. 65.

<sup>32</sup> Konstantin Sergheevici Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 1, Nemira, București, 2013, p. 500.

<sup>33</sup> *Ibidem*, p. 511.

<sup>34</sup> Jerzy Grotowski, *Towards a Poor Theatre*, Methuen, London, 1981, p. 16.

Nivelul la care actorul trebuie să ajungă pentru a fi capabil să urnească în spectator această disponibilitate spre a crea împreună, în complicitate, este numit de Barba nivelul pre-expresivității. Acesta are două componente: echilibru în acțiune și dinamica opozițiilor între diferite părți ale corpului, căci „paradoxul actorului este acela că, nemișcat, are capacitatea de a mișca spectatorul”<sup>35</sup>. În prezent, cu ajutorul neuroștiinței, se poate analiza ce se petrece atât în creierul actorului, cât și în cel al spectatorului, de ce omul a manifestat mereu un interes față de artă și care este legătura dintre teatru, creație și gândire. Creierul uman se află în strânsă conexiune cu corpul, între cele două se stabilește o relație de interdependență, în care cel din urmă reacționează la cugetările generate și invers. Dacă se examinează modul în care actorul își abordează execuția tehnicii sale în raport cu analiza proceselor psihice prin care el trece, legătura dintre creier și corp merită studiată îndeaproape. Peter Shoenberg menționează în lucrarea *Psihosomatica, utilizări în psihoterapie* faptul că „emoțiile și gândurile noastre sunt într-o continuă interacțiune cu corpul nostru. Roșim când ne este rușine, transpirăm și tremurăm când suntem anxioși, avem insomnii, suntem obosiți și epuizați cu ușurință în depresie. La fel, inima ne bate mai repede și simțim o mult mai mare energie fizică atunci când suntem entuziasmați”<sup>36</sup>. Cu toate că uneori cercetarea implică despărțirea laturii cognitive de corp, în noul model de abordarea a artei actorului se propune analiza acestora nu doar concomitent ci, mai mult, în dialog direct și continuu. Pentru actor este esențial un stil de viață sănătos, unde își permite să coreleze mereu senzațiile cu expresivitatea corporală. Parte din antrenarea corpului creativ este dezvoltarea capacității de a observa în ce mod experiența emoțională afectează, în bine sau în rău, schema corporală.

Psihosomatica este știința care studiază modul în care mintea influențează corpul. De cele mai multe ori, tulburările psihosomatice sunt declanșate de o poziție defectuoasă a coloanei

---

<sup>35</sup> Eugenio Barba, *The Paper Canoe*, Routledge, London, 2001, p. 13.

<sup>36</sup> Peter Shoenberg, *Psihosomatica, utilizări în psihoterapie*, Trei, București, 2017, p. 27.

vertebrale combinate cu excitația sistemului nervos vegetativ. Pe de altă parte, deseori depresia, boala secolului XXI, produce modificări la nivelul corpului. Analiza aprofundată a acestor conexiuni poate conduce la depistarea și implicit tratarea acestor tulburări care de multe ori nu sunt înțelese de medicii clinicieni. Actorii, care lucrează cu întregul sistem corp-minte trec deseori prin perioade lungi de depresie și anxietate, motiv pentru care sunt adeseori considerați a fi partea neînțeleasă a societății. Prin explorarea continuă a sistemelor prin care se face legătura dintre creier și trup, cum ar fi sistemul nervos central sau cel vegetativ, sistemul endocrin și cel imunitar, actorul este influențat emoțional atât la nivel conștient, cât și inconștient.

Publicul citește involuntar ceea ce vrea actorul să transmită datorită codurilor și semnelor corporale care s-au creat de-a lungul dezvoltării civilizației. Norman Doidge menționează faptul că atunci „când vorbim, creierul nostru convertește un șir de simboluri – litere și cuvinte gândite – într-un șir de mișcări efectuate de limbă și de mușchii buzelor”<sup>37</sup>. Fie că sunt mișcările mușchilor feței, fie că sunt cele corporale, creierul are capacitatea de a decoda aceste mesaje criptate în vederea înțelegerii mesajului transmis. Spectatorul vine la un spectacol de teatru, de regulă, cu disponibilitatea de a fi modificat pe parcursul desfășurării acțiunii. El dorește să facă parte din povestea care se derulează în fața ochilor săi. Cu toate acestea, „abilitatea actorului ideal este aceea de a elimina gândul că este privit în scenă și să uite de faptul că viața lui este limitată de existența scenică și de cercul personajelor”<sup>38</sup> și integrează astfel publicul prin intermediul minții, într-o existență universală. Viața din scenă trebuie să întâlnească aceeași nevoie cu cea din real, poate chiar puțin mai mult. Comportamentul social al individului poate fi reflectat pe scenă dacă actorul devine un bun maestru al corpului său și al emoțiilor ce îl determină să acționeze.

---

<sup>37</sup> Norman Doidge, *Creierul se transformă. Experiențele neuroplasticității*, Paralela 45, Pitești, 2007, p. 47.

<sup>38</sup> Andrei Malaev-Babel, *The Vakhtangov Sourcebook*, Routledge, London, 2011, p. 247.

Ipoteza reperului somatic<sup>39</sup>, formulată de Antonio Damasio, sugerează faptul că procesul de luare a deciziilor devine defectuos atunci când „informația somatică nu este disponibilă pentru a ghida luarea deciziilor”<sup>40</sup>. În studiul artei actorului, studentul este mereu încurajat să experimenteze fizic și psihic. În cazul în care acestuia i se cere rememorarea unei întâmplări, de cele mai multe ori amintirea este însoțită și de o senzație fizică. Înlăturarea eventualelor blocaje emoționale se poate face prin apelul la știința comportamentală. Realizarea faptului că o anumită activitate creează repulsie datorită reperelor somatice transmise de către corp creierului poate înlătura întrebarea actorului „nu știu de ce nu pot să fac acest lucru”. Nedumerirea poate fi înlocuită cu răspunsul oferit de neuroștiințele sociale și se poate lucra în vederea eliminării repulsiei din trecut. În același timp, calitatea individului de a-și reaminti corporal experiențele bune și rele face ca acesta să se poată feri de eventualele experiențe neplăcute din viitor. Actorul lucrează cu întreaga gamă de emoții, iar modelele de recunoaștere a acestora descoperite de neurobiologie contribuie la asumarea și analiza lor ca elemente care modifică calitatea corporală a actorului și implicit modul de joc.

Studiul lui Alexandro Almeida Da Silva cu privire la rolul spectacolului și interacțiunii teatrale în cazul dezvoltării empatiei corporale dintre actori și spectatori pornește de la ipoteza conform căreia interacțiunea fizică interumană este foarte importantă în contextul zilelor noastre. Empatia constituie abilitatea umană de a percepe ce simte celălalt nu doar la nivel cognitiv, ci și fizic „așa cum este observat prin stimularea zonelor unde este percepută durerea în creier”<sup>41</sup>. Prin urmare, actorul are capacitatea de a transmite, educa și forma spectatorii săi, precum și de a se cultiva pe sine prin stimularea capacității corporale de a reprezenta diferite problematici

---

<sup>39</sup> Simon Moss, „Somatic marker hypothesis”, <https://www.sicotests.com/psyarticle.asp?id=408>, accesat pe 30.08.2019.

<sup>40</sup> Jennifer S. Beer, *op. cit. apud* Eddie Harmon-Jones, Piotr Winkielman, *op. cit.*, p. 18.

<sup>41</sup> Riess, 2013 *apud* Alexandro Almeida Da Silva, „Interactive Art, Performance and Scientific Research into Corporeal Empathy”, *Journal of Problem Based Learning in Higher Education*, vol. 6, nr. 1, pp. 39-54.

psihologice. Artistul și cercetătorul observă faptul că, din cauza telefoanelor mobile și celorlalte instrumente tehnologice, oamenii încep să relaționeze din ce în ce mai greu, pentru că scade capacitatea acestora de a empatiza. Rolul teatrului și a practicianului în acest context este acela de a readuce în lumea contemporană concepte precum empatie corporală, comunicare directă, atingere pozitivă, în vederea creării canalelor adecvate pentru asigurarea unei interacțiuni autentice între oameni. Un „proces autentic de comunicare depășește simpla transmitere automată de informații și implică *problema relației cu celălalt*, cu alteritatea, problema înțelegerii mesajelor și a gestionării diferențelor care sunt co-prezente”<sup>42</sup>. În același timp, așa cum sublinia și Stanislavski, tot ceea ce face parte din mediul înconjurător, fie obiect, ființă sau fenomen, comunică, pentru că reflectă caracteristici referitoare la intenția cu care a fost creat, așa cum poate recepționa la rândul său emoțiile și gândurile celui cu care relaționează: „cu aceleași obiecte, cărora reușești să le dai ceva din tine sau să primești ceva din ele, se creează un scurt moment de comunicare”<sup>43</sup>. În acest sens, în studiul său, Almeida evidențiază faptul că „spectacolul de dans live poate stabili relații empatice”<sup>44</sup>, iar aportul tehnologiei poate fi utilizat pentru a îmbunătăți conexiunile empatice în contextul artistic.

În contextul lumii tehnologice, metodologia de lucru a actorului trebuie să conțină această legătură dintre analiză științifică și tehnică și cea de ordin creativ, empiric. Stanislavski aplică original principiile psihologice în teatru: „Psihotehnica, tehnica mentală pe care Stanislavski a sintetizat-o prin termenul «perejvanie», nu se reduce la identificarea actorului cu presupusele sentimente și stări sufletești ale personajului. Poate fi desigur folosită în scopul de a oferi privirii spectatorului un «efect de verosimilitate», iluzia de a asista la o fâșie din viața reală. Dar ea atinge o problemă generală și esențială: oricare ar fi estetica punerii în scenă, trebuie să existe un raport între partitura acțiunilor fizice și «sub-partitura», punctele de

<sup>42</sup> Grigore Georgiu, *Comunicare interculturală. Probleme, abordări, teorii*, comunicare.ro, București, 2010, p. 76.

<sup>43</sup> Konstantin Sergheevici Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 1, Nemira, București, 2013, p. 422.

<sup>44</sup> Alexandro Almeida Da Silva, *op. cit.*, p. 523.

sprijin, mobilizarea interioară a actorului. Este, cu alte cuvinte, problema corpului-spirit, a globalității psiho-fizice a acțiunii”<sup>45</sup>. Problematika corpului este analizată în contextul dezvoltării sistemelor de lucru care funcționează la nivel unitar, nu segmentar. Efectul de verosimilitate despre care vorbește Eugenio Barba este transmis prin intermediul corpului atât la nivel senzorial, cât și la nivel neuronal și fizic.

Se urmăresc caracteristicile voinței ca motor în demararea procesului de creație, precum și felul în care gândirea influențează procesul de explorare al corpului creator, întrucât „cel ce-i înzestrat cu voință nu încetează niciodată să vrea ceva; el nu-și atinge și nu-și stăpânește niciodată bunul cu atâta certitudine, așa încât să se poată culca pe laurii săi”<sup>46</sup>. Meseria de actor implică dezvoltarea unei discipline a muncii și a modului de abordare a ființei sale, ca un întreg creator, generator de material artistic, cât și de rezultate științifice care pot contribui la evoluția umanității și îmbunătățirea condițiilor de trai.

Mihai Ralea, în descrierea modelului omului de succes, sugerează că „un alt element, care este favorabil accesului unei personalități pe scara succesului și care depinde de individ, este o aptitudine psihologică care constă într-o lungă răbdare, în tenacitatea, în voința cu care se urmărește un lucru”<sup>47</sup>. Actorul de succes are această abilitate antrenată în cadrul orelor de antrenament propuse de cercetarea de față. Capacitatea de rezistență la schimbare, de adaptare la nou doar pentru a funcționa artistic, răbdarea de a lucra cu partenerii și disponibilitatea de a-i înțelege reprezintă elemente care se dezvoltă odată cu concentrarea atenției asupra trupului individului. Esteticianul definește și termenul de expresivitate drept calitatea unui individ care are „o voință de influențare, de comunicare, care adeseori devine o propagandă și de punerea în vedere, izolarea unui lucru, înrămarea lui pentru a putea ca toate privirile societății să conveargă asupra lui”<sup>48</sup>. Termenul de

---

<sup>45</sup> Eugenio Barba, *O canoe de hârtie*, Unitext, 2003, p. 127.

<sup>46</sup> Dufrenne Mikel, *Ideii contemporane pentru om*, Politică, 1971, p. 67.

<sup>47</sup> Mihai Ralea, *Prelegeri de Estetică*, Ed. Științifică, București, 1972, p. 520.

<sup>48</sup> *Ibidem*, p. 521.

expresivitate sugerează astfel ideea unui individ care este capabil să manipuleze, să farmece, să coordoneze un grup în vederea aderării acestuia la o credință unanimă. În contextul antrenamentului teatral, se propune crearea corpului expresiv, adică construirea unui instrument de lucru al actorului care este capabil să convingă și, în aceeași măsură, să se adapteze convingerilor celorlalți atât fizic, cât și psihic.

Apariția termenului de *Physical Theatre*<sup>49</sup>, în urmă cu aproximativ treizeci de ani, determină modificarea discursului despre arta teatrului. Chiar dacă nu a fost denumit astfel în trecut, conceptul de teatru fizic este abordat de militanți ai noilor forme de teatru ca Brecht, Meyerhold sau Artaud. Peter Brook, menționat de Simon Murray și John Keefe în lucrarea lor critică despre teatru fizic ca metodă de îmbinare a teatrului clasic și a dansului, afirmă faptul că „a fi fizic în teatru, înseamnă, aparent a fi progresist, proaspăt, actual, riscant”<sup>50</sup>. De asemenea, teatru fizic presupune distanțarea față de formele învechite de teatru, teatru static, numit de Peter Brook, mort. Noua abordare se bazează pe o viziune interdisciplinară, care implică atât artele conexe, cât și științele exacte, cum ar fi cercetarea medicală, a sporturilor și chiar a neuroștiinței. Dacă relația dintre textul dramatic și compoziția de ordin spectacular se diminuează datorită apariției noilor forme de limbaj, a mișcărilor și gesturilor, atunci este necesară formularea unei noi strategii de lucru. Natura corpului actorului trebuie modificată, reactualizată, asemenea unui software, în vederea dezvoltării capacității de corporalizare și articulare fizică în cazul unui dialog artistic. Celălalt pol al comunicării este deseori diferit și variază atât din punct de vedere cultural, cât și economic. Termenul de *embodiment*<sup>51</sup>, preluat din limba engleză, înglobează acest mod

---

<sup>49</sup> Termen care definește noțiunea de teatru fizic și care face referire la un mod de abordare a artei teatrului prin crearea unor noi strategii de lucru care implică simbioza între corp și textul dramatic.

<sup>50</sup> Peter Brook *apud* Simon Murray, John Keefe, *Physical Theatre. A Critical Introduction*, Routledge, 2016, p. 17.

<sup>51</sup> Termenul de *embodiment*, care semnifică în limba engleză „întrupare”, este folosit în cercetarea de față pentru a sugera ideea de organicitate a actorului, ceea ce implică capacitatea de a transmite cu corpul informația prelucrată de psihicul și sistemul emoțional.

complex de abordare a artei teatrului. Capacitatea de corporalizare a actorului implică disponibilitatea acestuia de a construi o conexiune fizică cu orice tip de spectator și de a păstra mesajul textului dramatic cu autenticitate. În ultimii ani, legătura dintre corp și minte în cazul artei actorului a fost analizată atât de neurologi, cât și de teoreticieni și practicieni teatrali.

Rick Kemp menționează în lucrarea sa, *Embodied Acting*, faptul că ceea ce duce la consolidarea unui caracter dramatic este întocmai acest proces de conectare a eului mental cu trupul. Actorul și regizorul de teatru se referă la instrumentele fizice ale actorului ca mijloace de activare a procesului de creație. El conchide că „imaginația este mai ușor stimulată prin activitatea fizică”<sup>52</sup>.

Corporalizarea implică abordarea creativității prin intermediul simțurilor, iar astfel se dezvoltă abilitatea de a spune o poveste atât prin intermediul corpului, cât și prin intermediul cuvântului. Un exemplu de bună practică este dat de Ariane Mnouchkine și Theatre du Soleil<sup>53</sup>, care creează împreună cu trupa companiei teatrale spectacole de cotație internațională. Helen Richardson afirmă despre Mnouchkine faptul că „metodologia ei este înrădăcinată în cerințele de moment și în modul ei de înțelegere intuitiv a potențialului creativ al actorului poziționat la marginea necunoscutului”<sup>54</sup>. Metoda propusă se folosește de disponibilitatea fizică și psihică a actorului și atinge, în acest fel, un înalt nivel de virtuozitate fizică și implicare teatrală. Actorii acestei companii teatrale incorporează și reprezintă caractere dramatice care pot crea scenarii, învață mișcări și dansuri acrobatică, recrează marionete și animale și, totodată, sunt muzicieni. Un alt exemplu este oferit de Theatre de Complicite, redenumit simplu în anul 2006, Complicite<sup>55</sup>. Membrii acestei companii caută să integreze în spectacolele lor, text,

---

<sup>52</sup> Rick Kemp, *Embodied Acting. What neuroscience tells us about performance*, Routledge, Londra/New York, 2012, p. xviii.

<sup>53</sup> Companie teatrală faimoasă, fondată în 1964, în Paris, coordonată de Ariane Mnouchkine și care este recunoscută prin grandoarea spectacolelor sale care îmbină mișcarea cu acrobatica, multimedia și teatrul.

<sup>54</sup> Alison Hodge, *Actor Trainig*, Routledge, London/New York, 2010, p. 259.

<sup>55</sup> Companie teatrală fondată în 1983, în Londra, de Annabel Arden, Fiona Gordon, Marcello Magni și Simon McBurney.



muzică, imagini și acțiuni, pentru a crea spectacole surprinzătoare. Considerată a fi cea mai influentă companie teatrală din Marea Britanie, cei care o alcătuiesc spun despre munca lor că „este o colaborare între indivizi care au un limbaj fizic și imaginativ comun”<sup>56</sup>.

Manifestarea teatrului fizic evoluează din ce în ce mai mult și are nevoie de susținere academică concretizată prin formularea mai multor teorii despre corp și actorie. Dacă teatrul scris, scenariul dramatic, este recunoscut de literatură, corpul actorului, în ultima decadă, devine subiectul analizei în vederea construcției unei metode de lucru care cuprinde practici teatrale care nu sunt susținute de limbajul vorbit, ci de interpretarea corporală a actorului. Odată cu apariția companiilor de teatru care produc spectacole axate pe limbajul nonverbal, academiile de specialitate încep să introducă cursuri de mișcare în cadrul departamentului de studiul artei actorului. Cursurile acestea sunt diferite de cele de dans sau balet. Disponibilitatea fizică, conexiune dintre mișcarea corpului și gând se exersează în cadrul orelor de expresivitate scenică, de improvizație de contact și de comunicare nonverbală. François Delsarte propune un sistem de antrenament actoricesc, atât în Marea Britanie, cât și în America încă de la începutul secolului al XX-lea. Michael Sanderson descrie antrenamentul acestuia ca „un sistem de exerciții fizice valoros în special pentru relaxarea corpului; dând flexibilitatea mișcării și eliminând din încordarea de zi cu zi”<sup>57</sup>. Acest set de exerciții are o însemnătate majoră în cazul participanților la antrenament care provin dintr-un mediu social rigid, unde corpul lor nu este în comunicare directă cu emoțiile.

Se propune investigarea metodelor de înlăturare a automatismul și identificarea unui „echivalent extraordinar al clipelor de viață”<sup>58</sup>. Comportamentul învățat, moștenit, general generează o

---

<sup>56</sup> <http://www.complicite.org/ourhistory.php>, accesat pe 03.07.2019 apud Simon Murray, John Keefe, *op. cit.*, p. 20.

<sup>57</sup> Michael Sanderson, 1984, p. 43 apud Mark Evans, *Movement Training for the Modern Actor*, Routledge, Londra/New York, 2009, p. 42.

<sup>58</sup> Christina Gutekunst, John Gillett, *Voice into acting*, Bloomsbury Methuen Drama, Londra, 2014. Christina Gutekunst este profesoară directă la East 15 Acting School, unde predă diferite metode de antrenament în ceea ce privește tehnica vocală a actorului, pentru care folosește de cele mai multe ori și antrenamentul corporal.

serie de mecanisme care, în cazul artei actorului, nu reprezintă punct de interes central. Prin explorarea fizică, se caută descoperirea diferențelor corporale care dau specificitate atât vieții, cât și artei teatrului. Prin antrenament fizic, joc, se pot trasa cu ușurință limitele dintre ceea ce înseamnă libertate de creație și perimetrul în care acestea se desfășoară fără a căuta cuvinte specifice sau explicații îndelungate. În atelierul de lucru, se conturează, de comun acord, anumite reguli atât de conduită, cât și de abordare a artei actorului. Acestea funcționează în interiorul atelierului de lucru, precum și în viața personală a actorilor, ceea ce le conturează personalitatea și le accentuează instinctele primare. Plasticitatea fizică conduce la antrenarea capacității de concentrare a atenției, a empatiei, a memorie și nu numai. Se urmărește analiza în amănunt a blocajelor creației în vederea formulării unui argument științific referitor la importanța dezvoltării aptitudinilor fizice în raport cu eliminarea stimulilor inhibitori specifici fiecărui tânăr și, cu precădere, la persoanele preocupate de studiul umanului și al expresiei sale în artă. Datorită instrumentelor tehnologice, societatea de tip occidental comunică prin intermediar, iar legătura directă dintre emițător și receptor dispare în spatele codurilor. În ciuda mijloacelor de comunicare atât de diverse și accesibile aproape tuturor indivizilor, relațiile din societatea modernă sunt ocazionale și construite fragmentar.

Comunicarea interumană a fost o preocupare majoră a celor ce au abordat probleme de lingvistică, de sociolingvistică, de psihologie, psihologie socială și sociologie. Realizarea actului comunicării depinde de interacțiunea mai multor factori. Pe de o parte, aceasta implică aprecierea situației sociale în care are loc comunicarea, evaluarea și selectarea elementelor constitutive, în raport direct cu pregătirea culturală a vorbitorului, cu datele sale personale și cu informațiile, complete sau doar sumare, pe care le deține cu privire la interlocutori. Pe de altă parte, include apariția procesului de selectare din totalul variantelor lingvistice disponibile a acelora ce corespund situației în care vorbitorul se află și a intențiilor sale. Așa se face că se impune abordarea analizei ansamblului de roluri pe care un vorbitor le poate juca, precum și a caracteristicilor

unor anumite comunități. Prin *rol* trebuie înțeles modul funcțional de a acționa într-o anumită societate și într-un anumit context. Un individ care *comunică* poate îndeplini mai multe roluri; poate fi, pe rând, părinte, cadru didactic, prieten, pieton, actor, politician-orator, diplomat etc. Rolurile au anumite caracteristici referitoare la gestică, mimică, vestimentație și, mai ales, comportament verbal.

Ansamblul rolurilor de comunicare dintr-o comunitate sunt considerate a fi *matricea comunicării*; acesteia îi corespunde o altă țesătură de rezistență, anume matricea codurilor; aceasta reunește codurile și subcodurile funcționale în cadrul matricei comunicării. Prin coduri și subcoduri, se înțeleg și diferitele limbi utilizate în cadrul unor comunități multilingvistice, precum și sensurile unor cuvinte sau sintagme folosite în anumite situații în care vorbitorul se află; decodificarea lor revine în sarcina ascultătorilor.

În sociologie și psihologia socială, procesele de comunicare sunt considerate a fi, în mod fundamental, instrumente sociale. Comunicarea, ca schimb de mesaje cu semnificații aparte, depinde în mod hotărâtor de natura semnificațiilor împărtășite, de motivele și de efectele acestei tranzacții. Este unanim admis că o comunicare este emisă cu un scop foarte precis și că, de cele mai multe ori, urmărește apariția unor modificări ale comportamentelor, a atitudinilor, a reprezentărilor și a cunoștințelor individului sau grupului implicați. Acest scop depinde însă de câțiva factori: situația individului sau a grupului, efectul spontan al decodificării mesajelor (și reacția celui, celor care au ascultat). În plus, calitatea răspunsurilor celui care a ascultat poate determina modificări în aria mesajelor transmise. În plan strict tehnic, se poate spune că se numește comunicare orice schimb de mesaje (verbale, gestuale, atitudinale) pornite dintr-un punct (de la un emițător) și direcționate către un altul (un receptor). Deci, există comunicare acolo unde (într-un anumit timp, într-un anumit loc) apare un schimb de semnificații dintr-o anumită arie unanim acceptată. Aceste date se vor analiza îndeaproape pentru a transpune tot acest schimb de informații prin folosirea canalului de comunicare al corpului actorului. Teatrul este o artă care se bazează în primul rând pe comunicarea directă, lucidă și diversă. În lucrarea de față, se analizează ecoul cuvântului asupra

corpului, la fel cum se caută descoperirea și demonstrarea necesității cuvântului în urma acțiunii fizice și a discursului corporal, nu inversul procesului. Astfel, actorul învață să-și calibreze timpul necesar pentru a transmite o idee și se folosește de întreaga sa ființă și se joacă cu forțe care sunt dincolo de cuvânt.

Credința lingvistului cognitiv David McNeill este că „gestul și limbajul sunt egale în procesul de comunicare a sensurilor”<sup>59</sup>. Cercetătorul, chiar dacă nu este interesat direct de manifestarea teatrală, subliniază faptul că excluderea componentei corporale în procesul de comunicare, practic o formulă deja devenită tradițională, este ca și cum individul ar ignora jumătate din semnalele transmise și totodată jumătate din creier. Întregul sistem corporal contribuie la transmiterea informației. În cazul aplicării acestei sintagme în procesul de abordare a artei actorului, lipsa implicării fizice în procesul de creație și reprezentarea poate fi interpretată ca un mod greșit al actorului de înțelegere a profesiei sale. Efectul limbajului scris și vorbit este acela de a segmenta și liniariza înțelesul. McNeill propune citirea limbajului gesturilor în vederea eliminării acestei segmentări. În momentul în care studentul de la facultatea de teatru, departamentul arta actorului, începe să deslușească mecanismele de construcție a caracterului dramatic, el descoperă și faptul că în multe situații limbajul vorbit nu poate fi susținut în totalitate. Se impune astfel adăugarea, peste structura scenariului dramatic, a gestului, a implicării corporale. Artă actorului constă în capacitatea acestuia de a transforma segmentele scrise în gânduri care par a fi create spontan. În limbajul scris, segmentarea sensului nu este mediată de acțiune fizică, iar atunci când limba este vorbită, sensul poate fi întărit sau modificat de gest.

În lumea contemporană, sunt integrate sisteme nenumărate de comunicare care sunt supuse interpretării. Limbajul vorbit poate fi interpretat diferit de oamenii din contexte culturale diferite; tocmai de aceea, prin antrenamentul propus în cercetarea de față, actorul poate comunica și interacționa liber, fără frica de a fi neînțeles prin limbajul corpului. McNeill menționează faptul că gesturile sunt diferite

---

<sup>59</sup> Rick Kemp, *op. cit.*, p. 64.

față de cuvinte, deoarece sunt „multidimensionale și prezintă înțelesuri complexe fără a fi supuse segmentării și liniarizării. Gesturile sunt globale și sintetizatoare, niciodată ierarhice”<sup>60</sup>. Dacă limba poate crea structuri diferențiate, gesturile folosite în comunicarea creată de actori sunt universale. Se urmărește dezvoltarea unui proces de lucru prin care actorul să-și construiască propria artă, iar prin folosirea resurselor interioare să fie capabil să supraviețuiască și să adapteze noilor transformări culturale și tehnice. Studiul își propune formularea unui antrenament specific actorului contemporan, care să-i confere disponibilitatea de a-și articula propria manifestare artistică atemporală și funcțională în orice spațiu al lumii contemporane.

Propun crearea unui concept asemănător celui propus de Eugenio Barba despre Al Treilea Teatru. Barba vorbește despre „un teatru creat de oameni care se definesc ca și actori, regizori, muncitori teatrali cu toate că aceștia rar au absolvit o școală de teatru și de aceea nu sunt recunoscuți ca profesioniști. Dar ei nu sunt amatori. Întreaga lor viață este plină de experiențe teatrale, uneori de ceea ce numesc ei antrenament, sau de pregătirea unui spectacol pentru care ei trebuie să se lupte să găsească public”<sup>61</sup>. Barba descrie situația actorului contemporan, care, chiar dacă a absolvit o academie de teatru, se regăsește în situația de a lucra în regim de colaborare, nu angajare, și să-și caute de muncă pe întregul teritoriu al lumii fie independent, fie în cadrul unui grup cu același statut.

Antrenamentul din cadrul formării profesionale a individului trebuie să preconizeze nevoia acestuia de a fi propriul dezvoltator al creațiilor sale. Astfel, ideea unui „al treilea sistem de antrenament” cu accent asupra dezvoltării schemei corporale are intenția de a unifica metoda clasică a școlii românești cu noile tendințe de manifestare teatrală din lume. Acest sistem de antrenament îmbină metoda psihologică cu cea corporală în fenomenul de înțelegere a procesului de lucru al actorului. Se creează astfel un sistem care

---

<sup>60</sup> McNeill, 2000, p. 19 *apud Ibidem*, p. 64.

<sup>61</sup> E. Barba, 1986, p. 193 *apud* Ian Watson, *Towards a Third Theatre. Eugenio Barba and the Odin Teatret*, Routledge, 1993, p. 19.

este eficient atât artistului, cât și profesorului de arta actorului, care are menirea de a forma creatori universal, specializați și încrezători în forțele proprii. Asemănător antrenamentului propus de Eugenio Barba la Odin Teatret, care este „mai aproape de spiritul biomecanicii lui Meyerhold decât a realismului psihologic a lui Stanislavski” și în care acțiunea fizică și interpretarea paralingvistică a textului dramatic preced naturalismul, cel înaintat de cercetarea prezentă propune combinarea informațiilor din domeniul antropologiei, arhitecturii, prin conceptul de spațiu, și neuroștiințelor cu metoda propusă de Ion Cojar<sup>62</sup> ca succesor al lui Stanislavski<sup>63</sup>. Acest element de noutate face ca antrenamentul să fie unul specific actorului contemporan și care se poate aplica nu doar în cazul grupurilor de lucru conaționale, ci și la nivel internațional, cu diferiți actori și profesori de arta actorului, indiferent de formarea lor profesională de la acel moment. Cercetarea științifică permite omului modern să-și controleze mai bine emoțiile și să controleze procesul de creație, ca acesta să nu fie unul întâmplător, ci stimulat activ de resortul fizic. Norbert Elias, în analiza procesului de civilizare a lumii, spune că „în era pe care o numim modernă, oamenii au ajuns la un nivel de auto-detașare”<sup>64</sup>. Acest lucru permite individului să se plaseze într-o poziție obiectivă, unde procesul de cunoaștere este controlat și detașat. Benedetto Croce menționează că „elaborând impresiile, omul se eliberează de ele. Obiectivizându-le, le îndepărtează de el și le devine superior. Funcția eliberatoare și purificatoare a artei este un alt aspect și un alt mod de formulare a caracterului ei de activitate. Activitatea este eliberatoare tocmai pentru că alungă pasivitatea”<sup>65</sup>. Același efect pe care îl are arta în general se regăsește în procesul de mișcare. Activitatea fizică îl determină pe actor să se elibereze de ideile preconcepute, să alunge meditația generatoare de noi enigme și să acționeze în crearea corpului creator

---

<sup>62</sup> Ion Cojar, *O poetică a artei actorului*, Paideia, București, 1999.

<sup>63</sup> K.S. Stanislavski, *op. cit.*

<sup>64</sup> Norbert Elias, *Procesul civilizării*, trad. Monica-Maria Aldea, Polirom, Iași, 2002, p. 477.

<sup>65</sup> Benedetto Croce, *Estetica*, Univers, 1970, p. 94.

Actorul contemporan se formează sub semnul libertății creatoare, într-un spațiu al tuturor posibilităților unde școala îi oferă mediul cel mai sigur de a explora. Jocul cu întregul corp implică atenția pedagogului de a ajusta de fiecare dată exercițiul fizic la nevoile individuale ale studentului. Filozofia pedagogică a lui Dal Vera, „extrage corect-ul sau greșit-ul din pedagogia teatrală și în schimb valorifică expresivitatea, sinceritatea, claritatea și un sistem bazat pe descoperirea instrumentelor nu a regulilor”<sup>66</sup>, stă la baza cercetării practice din cadrul tezei. Astfel, se propune un mod de a aborda arta actorului în care corpul este generator de sens și material creativ, nu un impediment în dezvoltarea procesului scenic. Prin corpul său, actorul poate să construiască spații de joc acolo unde nu există, poate lega dialog cu oameni a căror limbă nu o vorbește, poate să se integreze într-un grup nou și, mai presus de toate, poate să-i înțeleagă pe alții, iar astfel servește scopului artei sale.

---

<sup>66</sup> Anne Fliotsos, Gail S. Medford, *New Directions in Teaching Theatre Arts*, Palgrave Macmillan, 2018, p. 153.

## Mișcarea ca element esențial în pedagogia artei actorului (Physical Theatre)

---

În ultimii ani, metodele de abordare ale artei actorului variază din ce în ce mai mult datorită liberei circulații a informației de-a lungul continentelor, deși este în constantă legătură cu tradiția. Totodată, termenul *tradiție* este redefinit odată cu trecerea timpului, căci ceea ce este odată descoperit intră în sfera cunoașterii și, după modelul vechilor filosofi, are menirea de a fi contestat și reinventat. Din aceste motive, acest studiu nu dă la o parte din niciun punct de vedere vechile principii după care se ghidează școala românească de teatru, ci se încearcă îmbunătățirea sistemului pedagogic prin introducerea conceptului de mișcare în interiorul orelor de arta actorului, ca o extensie a programei deja formulată. Ceea ce britanicii, de exemplu, numesc *Physical Theatre*<sup>67</sup> (teatru fizic) creează o nouă platformă de lucru care se folosește de corp pentru a comunica intercultural și exploata potențialitatea creatoare a fiecărei culturi, indiferent de eventualele bariere lingvistice sau estetice: „Atunci când lucrăm cu mâinile și corpul nostru pentru a crea artă, sau pur și simplu pentru a proiecta o idee în exterior, imprimăm acel produs cu semnătura transpirației, cu strălucirea și mirosul pe care doar corpul fizic o poate produce.

Acestea sunt produsele colaterale ce rezultă în urma întâlnirii dintre lumi prin intermediul corpului fizic. Este dovada vizibilă a faptului că se poate evolua de la concept spre produs. Corpurile noastre sunt deopotrivă și elemente artistice și instrumente care comunică la nivel intuitiv”<sup>68</sup>.

---

<sup>67</sup> Simon Murray, John Keefe, *Physical Theatre. A Critical Introduction*, Routledge, 2016.

<sup>68</sup> Maria Delgado, Caridad Svitch, *Theatre in Crisis?*, Manchester University Press, 2002, p. 241.



Indiferent de timp și spațiu, în ciuda diferențelor care sunt demne de studiat îndeaproape, activitatea omului se subordonează unor reguli comune. Astfel, anumite funcții cum ar fi cea economică, religioasă, educativă și politică sunt întâlnite constant. Umanitatea are șansa de a mai spera la salvare, cu condiția de a accepta faptul că istoria nu a început odată cu primele manifestări ale culturilor scrise și mai apoi a tehnicii. Dacă Jean-Jacques Rousseau afirmă „trebuie mai întâi să observi diferențele ca să descoperi proprietățile”, Claude Levi-Strauss continuă ideea și remarcă faptul că aceste diferențe îmbogățesc cercetarea antropologică, întrucât „o civilizație nu se poate gândi pe sine dacă nu dispune de alta sau altele care să-i servească drept termen de comparație”<sup>69</sup>, asemenea profesorului care nu poate descoperi sau exista decât în raport cu partenerii, studenții săi, echivalentul publicului pentru actor. Exemplul actorului din Teatrul No care trebuie să dobândească „riken no ken”<sup>70</sup> este suficient de elocvent. Teatrul, în Japonia, are o funcție de intermediar între cunoașterea vieții și a artei, adică țelul de a educa omul, de a-l pregăti pentru surprizele și provocările societății actuale. Balansul dintre subiectiv și obiectiv este un joc continuu în care omul pendulează între adevăr și imaginar.

Corpul uman este asemenea unui ambalaj care, prin antrenament și autocunoaștere, poate arăta interiorul cadoului, anume vortexul emoțiilor, balansul dintre echilibru și dezechilibru. Pendularea corectă între momentele de mișcare și nemișcare, acțiune și pauză, cuvânt și liniște, face ca mesajul care dorește a fi transmis de către pedagog studentului să fie primit clar, asertiv și fără presiune negativă. Din vremuri îndepărtate, filosofii au fost preocupați de studiul mișcării. În *Despre mișcarea animalelor*<sup>71</sup>, Aristotel atinge acest subiect și menționează o diferență clară între mișcările animalelor și ale omului, cele din urmă sunt într-o dependență clară cu rotația cosmică. Pentru ca mișcarea să fie posibilă, mai întâi este nevoie să existe un punct mobil, în cazul

---

<sup>69</sup> Claude Levi-Strauss, *Antropologia și problemele lumii moderne*, Polirom, Iași, 2012: În momentul marilor descoperiri geografice se sublinia nu faptul că există o nouă lume, ci că „s-a regăsit trecutul celei vechi”.

<sup>70</sup> Privirea actorului care se privește pe sine ca și cum ar fi el publicul.

<sup>71</sup> Aristotel, *De motu animalium*, Univers Enciclopedic Gold, 2013.

omului, articulațiile joacă un rol decisiv. Mișcarea și nemișcarea au un rol foarte important atunci când forța cuvântului a fost și este insuficientă. Asemenea unei simfonii, raportul dintre forță și candoare/mișcare și nemișcare, este un element pe care profesorul trebuie să ajungă să-l controleze cu măiestrie pentru a capta atenția elevului și a respecta principiile didactice: principiul intuiției, principiul accesibilității și individualizării învățării, principiul legăturii teoriei de practică, principiul însușirii temeinice a cunoștințelor și deprinderilor, principiul sistematizării și continuității în învățare. Respectarea acestor principii, care au caracter dinamic și alcătuiesc un sistem unitar, asigură echilibru în procesul de educare.

Întâlnirea viitorului actor atât cu instructorii de arta actorului, cât și cu partenerii grupului de lucru, iar mai apoi cu publicul, este facilitată de disponibilitatea corporală, receptivitatea involuntară de care corpul poate dispune și pe care unii o denumesc folosind termenul de prezență. Aceasta se dobândește în urma antrenamentului psiho-fizic. Jane Goodall<sup>72</sup> formulează două definiții ale conceptului de prezență: „în primul rând, prezența intrinsecă, misterioasă, unde puterea interioară este radiată în exterior de actor și, în al doilea rând, prezența construită prin aptitudini și tehnica pe care actorul o dezvoltă de-a lungul antrenamentului”. Erika Fisher-Lichte face diferența între prezența interioară a corpului actorului din punctul de vedere fenomenologic și abilitatea activă a actorului de a „controla atât spațiul, cât și atenția publicului prin măiestria anumitor tehnici și practici la care privitorul răspunde” empatic și fizic. Conceptul de prezență poate fi decriptat prin analiza relației active dintre public și actor, asupra căreia mulți cercetători teatrali și-au aplecat atenția. Un aspect cheie a fost acela de a analiza și face posibil ca actorul să trăiască clipa prezentă, iar acest lucru constituie principala sursă de energie și putere. Stanislavski a descoperit acest fapt și a definit actoria ca *experiență* de viață. Lecoq a încurajat răspunsul energetic al actorului prin termenul de *spontaneitate jucăușă*, Meisner a pus accent pe *realitatea de a face* (acțiunea), Grotowski a descoperit *ciclul impulsurilor vii*, iar Brook a căutat în

---

<sup>72</sup> Erika Fischer-Lichte, *The Transformative Power of Performance*, Routledge, 2008.

actor starea de „deschidere și instantaneitate” pe care a numit-o *transparentă*. Toate aceste definiții sunt legate de același aspect, anume coordonarea dintre corpul și mintea actorului.

Prin concentrarea energiei asupra corpului creator, actorul se poate angaja pe deplin în procesul de reprezentare, interpretare și transmitere a mesajului dorit atât de el, cât și de profesor. Conceptul de *somatic acting*, formulat de Bonnie Bainbridge Cohen în abordarea Body-Mind Centering (centrare în creier-corp), subliniază legătura dintre corp (analizat anatomic și biologic) și psihicul actorului. Pornind de la premisa că „trupul tău nu este un instrument, ci ești tu”, se analizează faptul că senzația fizică este direct conectată cu memoria senzorială și creează fundamentul în procesul de construcție a comportamentului fizic în momentul prezent al reprezentării scenice și în sala de repetiție. Termenul *soma* este definit de Thomas Hanna „pentru a evidenția corpul experienței în contrast cu corpul obiectivat”. Corpul somatic definește ceea ce este actorul și nu ceea ce se poate vedea într-o fotografie. Conectarea corpului cu rațiunea presupune sincronizarea activității corpului cu cea a minții, adică „a învăța să-ți bazezi expresia pe senzație”<sup>73</sup>.

Pentru a preda cu succes cursul de Arta Actorului, pedagogul trebuie el însuși să înțeleagă cu claritate care sunt principalele mijloace de care actorul se folosește în procesul său creator sau în parcurgerea etapelor către Eul determinat de situația dramatică dată. Profesorul Ion Cojar<sup>74</sup> propune termenul de actualizare a potențialității individului, prin care se înțelege că omul-actor nu trebuie împins spre interpretarea unor roluri departe de adevărul lui, ci ajutat în găsirea și dezvoltarea propriilor resorturi în vederea creării de noi existențe posibile. Viola Spolin urmărește „lărgirea capacității studentului de a intra în contact cu mediul său înconjurător și de a-l experimenta personal”, iar astfel se perfecționează „aparatură senzorială care va fi eliberată de orice preconcepții, interpretări și presupuneri”<sup>75</sup>. Aceste abordări pornesc

---

<sup>73</sup> Taavo Smith, „On Somatic Acting”, *Perfformio*, vol. 1, nr. 2, pp. 21-33, 2010.

<sup>74</sup> Ion Cojar, *op. cit.*

<sup>75</sup> Viola Spolin, *Improvizație pentru teatru*, UNATC Press, 2014.

de la analiza în detaliu a instrumentelor fizice pe care le are studentul, în vederea identificării și îmbunătățirii acestora, în funcție de abilitățile fiecărui individ. Shakespeare, considerat unul dintre primii pedagogi ai artei actorului, vorbește despre „năzuința înflăcărată a poporului spre o viață mai bună, indignarea lui față de nedreptățile orânduirii existente, setea lui de acțiune, dragostea activă pentru viață, intransigența față de toate aspectele răului social”<sup>76</sup>, iar acestea se reflectă în modalitatea lui de abordare a personajelor, atât din punct de vedere al expresivității corporale, cât și al elasticității psihice. Filosofia lui Shakespeare viază de la subiect la subiect, nu e nicicând statică, spune G. Knight<sup>77</sup>.

Astfel, se identifică o reală nevoie a actorului de a-și cunoaște în detaliu corpul și, mai presus de toate, de a-și controla balansul dintre echilibru și dezechilibru. Prin intermediul lui Shakespeare, actorul aflat la început de drum poate să-și contureze propria metodă de abordare a artei actorului. Pentru a deveni rege, a lupta pentru adevăr, a muri pentru dragoste sau a-și sacrifica propria fericire în favoarea fericirii altuia, asemenea personajelor din lumea lui Shakespeare, este nevoie ca actorul să dețină un vocabular al expresivității corporale variat care îi facilitează înțelegerea din punct de vedere etic și moral a alegerilor pe care le fac caracterele shakespeareiene. Jan Kott evidențiază că travestirea implică transformarea individului atât din punct de vedere sacru, cât și profan, întrucât „este realizarea eternului vis al omului de a depăși granițele propriului lui trup și ale propriului lui sex”<sup>78</sup>. Dacă se ia în considerare principiul domnului profesor Ion Cojar, construirea caracterului dramatic pornește întotdeauna de la individualitatea ființei interpretului, iar Shakespeare propune, din scriitură, personaje care implică o disponibilitate fizică extraordinară, pentru că „omul este el însuși și în același timp este o ființă deosebită, cineva asemeni lui și totuși distinct”<sup>79</sup>. Viața actorului dispus să atingă culmile performanței artistice, pe care o impune dramaturgul britanic,

---

<sup>76</sup> A. Anixt, *Istoria Literaturii Engleze*, Ed. Științifică, 1961.

<sup>77</sup> G. Wilson Knight, *Principles of Shakesperian Production*, Penguin Books, 1936.

<sup>78</sup> Jan Kott, *Shakespeare, contemporanul nostru*, Ed. pentru Literatură Universală, București, 1969, p. 265.

<sup>79</sup> *Ibidem*.

trebuie să cuprindă două valențe: cea a omului nonactor, în care cutumele cotidiene se derulează și urmează șirul normalității și cea a omului actor, a vieții extra-ordinare care implică antrenamentul zilnic al corpului și al minții.

# Procesul Atenție-Ascultare-Atingere în pedagogia artei actorului

---

Există o legătură clară între procesul de predare și cel de reprezentare a unor idei sub forma unui spectacol de teatru. Ambele manifestări, una de ordin artistic și alta de ordin informațional, au în cele din urmă același scop: acela de a transmite un mesaj, de a crea o modificare sau de a ridica o întrebare în spectatorul elev/om. Atât în pedagogia teatrală, cât și în cea generală, unul dintre obiectivele principale nu este acela de a da răspunsuri, ci de a ridica problematici, a stârni curiozitatea omului spre cunoașterea universală și a propriei persoane. După cum spune Carnicke<sup>80</sup>, Stanislavski a pătruns în câmpul de investigare a dinamicii corpului actorului în raport cu intelectul acestuia și a extins conceptele psihologului francez Theodule Ribot<sup>81</sup>. Practicianul teatral a enunțat că „în fiecare acțiune există un element psihologic și în psihologic, ceva fizic”<sup>82</sup>. Înainte de a exista notația muzicală sau orice sistem folosit pentru a reprezenta vizual muzica percepută prin folosirea unor simboluri scrise, oamenii învățau să cânte printr-o tehnică numită chironomie<sup>83</sup>. Kinezica este arta de a folosi mișcările mâinilor sau gesturile în oratoria tradițională, practică în lumea antică, de greci și de romani<sup>84</sup>. Există documente din antichitate ce demonstrează eficacitatea acestei tehnici în procesul de învățare corectă și exactă a cântecelor. Astfel, în dreptul fiecărui cuvânt sau

---

<sup>80</sup> Sharon Marie Carnicke - actriță, regizor, dansatoare și pedagog, autoarea cărții *Stanislavski in Focus*.

<sup>81</sup> Psiholog care a susținut că emoția nu poate exista fără consecințe fizice.

<sup>82</sup> Sharon Marie Carnicke, *Stanislavski in focus*, Routledge, 1989.

<sup>83</sup> <fr. nom féminin (grec. kheironomia, patrimoine = jeu expressif des mains et des doigts soulignant une ligne mélodique et utilisé par des chefs de chœurs ou d'ensembles instrumentaux, ainsi que dans certaines danses, comme la danse hindoue, în traducere în limba română: kinezică = știința comunicării prin gest și expresie facială în cadrul codat al unei anumite societăți sau civilizații)

<sup>84</sup> Gilbert Austin, *Chironomia or a treatise on rhetorical delivery*, 1806.

imagini care reprezintă acțiunea dezvoltată în melodie, există un sistem de linii și puncte ce trasează calitatea și forma mișcărilor mâinilor. Astfel, se putea transmite clar calitatea sunetelor (înalte, joase, închise, deschise, glissando etc.)<sup>85</sup>.

Așadar, nevoia de învățare, pe de o parte, și cea de împărtășire a informațiilor sau experiențelor, pe de altă parte, au existat mereu în individ. Prin acceptarea emoțiilor, atitudinilor personale și prin înglobarea în procesul de predare a diferite tehnici de autocunoaștere (atât la nivel corporal, cât și psihic), profesorii și elevii pot îmbunătăți sistemul de învățământ, întrucât așa cum spune Henry Bergson: „Corpul este o tăietură instantanee în devenirea conștiinței”<sup>86</sup>. Profesorii transmit, odată cu datele științifice, și anumite atitudini, păreri sau gânduri dedicate fie unui grup sau cu o țintă directă spre un anumit student. În studiul lor, Barbara Grant și Dorothy Grant Hennings, vorbește despre faptul că „profesorul care predă în clasă și care posedă înțelegerea modului în care mișcările pot fi utilizate în clasă (...) poate să producă secvențe de mișcări care mai degrabă să ajute decât să dăuneze predării sale verbale”<sup>87</sup>. În urma acestei cercetări, fundamentată atât pe strângerea datelor în legătură cu mișcarea în procesul predării<sup>88</sup>, cât și pe baza studiului de caz, a reieșit faptul că mișcările profesorului pot fi clasificate în două categorii: de instruire și personale. În ceea ce privește mișcările de instruire, profesorul poate fi antrenat în vederea utilizării acestor mișcări conștient, pentru ca acestea să devină o componentă naturală a modului său de predare.

În ceea ce privește antrenamentul propus, participarea profesorului activ în procesul de predare este esențial. Făcând o combinație între sistemele de operații verbale și cele neverbale, instructorul își dezvoltă un model de predare creat ca rezultat a

---

<sup>85</sup> Raul Alexandro Iaița, muzician, regizor și pedagog, cercetează din 1994 această tehnică și o aplică în cadrul atelierelor de lucru la care am participat în vara anului 2015.

<sup>86</sup> Henry Bergson, *Matter and memory*, George Allen and Unwin, London, 1911.

<sup>87</sup> Barbara M. Grant, Dorothy Grant Hennings, *Mișcările, Gestica și Mimica Profesorului. O Analiză a Activității Neverbale*, EDP, București, 1977, p. 16.

<sup>88</sup> Barbara M. Grant, *A Method for Analysing the Non-verbal Behaviour (Physical Motion) of Teachers of Elementary School Language Arts* (lucrare de disertație/doctorat nepublicată), Institutul pedagogic, Universitatea Columbia, 1969.

suprapunerii dintre mișcările personale și cele de instruire pe care acesta le folosește conștient. Necesitatea de a cercata continuu modul în care profesorul își dezvoltă metoda este un dat general, care coexistă cu nevoia de a-și confrunta ideile atât artistice, cât și teoretice cu grupul de lucru. Jacques Lecoq afirmă că dorește să predea „mai ales pentru a cunoaște. Numai predând, îmi urmez calea întru cunoașterea mișcării. Numai predând, înțeleg mai bine cum «e cu mișcarea». Numai predând, am descoperit că un corp știe lucruri pe care capul nu le știe încă! Această căutare mă pasionează și, chiar și azi, doresc să o împărtășesc”<sup>89</sup>.

În afara dorinței de a împărtăși pentru evoluție, în spatele întregului proces de predare a artei actorului prin intermediul corpului, există un sistem, un ansamblu de metode adaptate și transferate grupului de lucru, în cazul de față, studenților de licență și master din cadrul departamentului de Arta Actorului. Acestora, în primul an de lucru, li se oferă instrumentele necesare în vederea reconstrucției corpului creator, se pleacă de la ceea ce înseamnă corp, din punct de vedere anatomic, și se ajunge la ceea ce se poate numi corp artistic, fără a încadra acest termen într-o categorie elitistă. Astfel, se propune o traiectorie precisă, de la tehnică spre conceperea unui spectacol (de la *Ascultare spre Atingere*), în care studentul este îndrumat să-și descopere și să-și dezvolte abilitatea de a lucra cu propriile mecanisme. Pentru ca acest lucru să fie posibil, se urmărește redescoperirea mecanismelor de funcționare a corpului uman. Stanislavski susține că există construcții ideale, care trebuie construite: „Pentru asta, trebuie întâi de toate să analizăm bine corpul și să înțelegem proporțiile părților sale componente. Înțelegându-i defectele, trebuie să le corectăm, să dezvoltăm mai bine ceea ce nu a fost dus până la capăt de natură și să păstrăm ceea ce i-a ieșit foarte bine”<sup>90</sup>. Se analizează sistemul locomotor și nonlocomotor, implicând senzorialitatea prin intermediul jocurilor teatrale non verbale.

---

<sup>89</sup> Jacques Lecoq, în colaborare cu Jean-Gabriel Carasso și Jean-Claude Lallias, *Corpul Poetic*, ArtSpect, Oradea, 2009, p. 22.

<sup>90</sup> Konstantin Sergheevici Stanislavski, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 2, Nemira, București, 2013, p. 18.



Chateau<sup>91</sup> explică faptul că gesturile aparent spontane ale bebelușilor nu sunt altceva decât antrenarea corpului în vederea dezvoltării sale viitoare: „activitatea ludică a corpului este o recapitulare activă a omenirii primitive”. Datorită codurilor lingvistice, care țin atât de limbile vorbite, cât și de valorile etice și morale ale diferitelor grupuri de apartenență, chiar dacă acestea aparțin aceleiași naționalități, cuvântul devine mai mult o metaforă decât o realitate de care are nevoie studentul în momentul demarării procesului de autocunoaștere. Asemenea copilului, a cărei naivitate și sete de cunoaștere sunt piloni în dezvoltare, studentul este încurajat să revină la începuturi. Problematika nu este aceea de a elimina cuvântul, ci de a introduce conceptul de tăcere. Dacă se elimină unul dintre instrumentele principale de comunicare ale secolului al XXI-lea, individului nu-i rămâne altă soluție decât aceea de a-și apleca atenția asupra propriului mecanism de funcționare.

Pornind de la spusele lui Jean Klein, „când ești în ascultare te simți în vastitate, în imensitatea în care nu există ascultător sau privitor. Numai în ascultare se poate produce transmutația de la cunoașterea acumulată la cunoașterea ca ființă”<sup>92</sup>. Prin ascultare, individul admite să nu prezică ceea ce i se va întâmpla, ci să îi permită corpului să observe ce se petrece cu el. Prin analiza și înțelegerea modului de organizare a părților propriului corp, omul nu numai că are posibilitatea de autodezvăluire, ci va fi instigat să caute mecanisme asemănătoare sau, din contră, în partenerii de lucru, pentru că „ceea ce-l frapează pe om în spectacolul oferit de ceilalți oameni sunt aspectele prin care aceștia îi seamănă”<sup>93</sup>.

Ascultarea este strâns legată de conceptul de timp, deoarece subiectul necesită o perioadă în care să se analizeze, pentru care își folosește toate simțurile (eventual, se anulează pe rând unul dintre cele cinci simțuri), doar astfel el va învăța să (se) descopere continuu. Merzenich, cercetător în domeniul neuroștiințelor care a descoperit faptul că „hărțile cerebrale sunt

---

<sup>91</sup> Jean Chateau, *op. cit.*

<sup>92</sup> Jean Klein, *Cine sunt eu?*, Herald, București, 2012, p. 120.

<sup>93</sup> Claude Levi-Strauss, *op. cit.*, p. 20.

dinamice”<sup>94</sup>, consideră că „nu te poți mișca normal, nu poți face predicții corecte dacă nu poți determina durata unui eveniment”<sup>95</sup>. Același autor observă că „educația timpurie a copiilor este atât de importantă – este mai bine să faci lucrurile să meargă bine de la început, înainte ca *proastele năravuri* să capete un avantaj competitiv”<sup>96</sup>. Sigur că acest lucru nu poate fi controlat de școală și implicit pedagogii teatrali, ci doar luat în considerare în momentul începerii procesului de lucru cu studentul. Așadar, prin demararea procesului de investigație corporală, se declanșează și mecanismul de observare a individului în raport cu sine, cu ceilalți, cu spațiul și cu timpul. Toate aceste elemente vor fi analizate treptat, respectând unul dintre metodele pedagogice pe care le urmărește și Jacques Lecoq, la Școala Internațională de Teatru din Paris, anume: „metoda evolutivă, care merge de la cel mai simplu la cel mai complex”<sup>97</sup>.

Dat fiind faptul că s-au formulat nenumărate idei și metode în privința teatrului fizic, în prezent se asistă la reconfigurarea unui sistem adaptat nevoilor cotidiene care țin și de individualitatea fiecărei culturi. Pentru o mai bună înțelegere, Murray și Keefe propun analiza pedagogiilor lui Meyerhold și Lecoq în paralelă cu Stanislavski și Decroux. Deși aveau uneori păreri contrarii, ei și-au respectat munca și au luat în considerare părerile precursorilor lor: „Copeau, Grotowski și Barba s-au folosit de exercițiile lui Meyerhold și mima lui Decroux, în timp ce Decroux a studiat cu Copeau, Meyerhold și Michael Cechov cu Stanislavski, și Copeau cu Grotowski și-au dezvoltat exercițiile pornind de la euritmia lui Jaques-Dalcroze. Copeau și-a declarat afinitatea în ceea ce privește munca lui Meyerhold; Grotowski și Barba se inspiră din munca lui Delsarte, dar doar în ceea ce privește antrenamentul, nu și spectacolul; Mnouchkine a început prin utilizarea metodelor lui Stanislavski, totodată citind Copeau și antrenându-se cu Lecoq: Lecoq cunoștea munca lui Decroux, dar a spus despre aceasta că este prea mecanică și rigidă pentru a fi integrată în teatru. Legăturile

---

<sup>94</sup> Norman Doidge, *op. cit.*, p. 63.

<sup>95</sup> *Ibidem*, p. 67.

<sup>96</sup> *Ibidem*.

<sup>97</sup> Jacques Lecoq, în colaborare cu Jean-Gabriel Carasso și Jean-Claude Lallias, *op. cit.*, p. 27.

sunt mult mai multe, și într-adevăr așa un dialog inter-contextual este interesant, dar foarte dificil de monitorizat”<sup>98</sup>. Toți acești practicieni și teoreticieni teatrali s-au străduit să-și formuleze conceptele teatrale, adaptate la particularitățile contextului acelor vremuri, așadar au trasat noi linii de dezvoltare în abordarea artei actorului.

Procesul în care se desfășurau repetițiile era strâns legat de actul pedagogic, în care corpul actorului sau studentului era antrenat în vederea înțelegerii acțiunilor, alegerilor, emoțiilor umane. Actorul se mișcă în vederea descoperirii și justificării sentimentelor, care de cele mai multe ori nu pot fi traduse decât prin acțiuni, adică prin articularea fizică a gândului. Descoperirea metodei implică astfel studierea trecutului și adaptarea informațiilor acumulate la ceea ce înseamnă teatrul contemporan. În prezent, în era comunicării libere, unde granițele devin treptat doar niște convenții politice, iar tânărul artist este marcat din ce în ce mai mult de manifestările culturale de pe întregul continent, antrenarea limbajului corporal este fundamentală în formarea actorului. Omul se naște învățat să comunice nonverbal și își transmite nevoile, fricile și bucuriile prin expresii corporale și faciale. Această informație rămâne încriptată în memoria corpului adult, iar pedagogul teatral face apel la aceasta pentru încurajarea studentului să parcurgă traseul Ascultare-Atingere.

Charles Darwin susține că „atunci când mintea noastră este afectată, așa sunt și mișcările corpului nostru”<sup>99</sup>. Biologul afirmă că există o legătură strânsă între mișcările animalelor și cele ale oamenilor și analizează principiile generale de expresie, modurile de expresie la animale, manifestări speciale om versus animal (ex. suferința, plânsul, bucuria etc.), exprimarea sentimentelor de exaltare, precum și ceea ce înseamnă reflecția, meditația și autoanaliza. Limbajul trupului oferă privitorului informațiile de care acesta are nevoie în vederea formulării unei atitudini și luării unei decizii optime. De exemplu, pasul în față determină partenerul să

---

<sup>98</sup> Lea Logie, *Developing a Physical Vocabulary for the Contemporary performer*, NTQ, 1996, p. 232.

<sup>99</sup> Charles Darwin, *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, Amazon, p. 8.

răspundă mișcării printr-o altă acțiune care vine instinctual, asemenea animalelor, „trupurile noastre au tendința de a spune povești mai sincere decât fețele”<sup>100</sup>. Aici intervine din nou procesul de ascultare, întrucât cutuma socială, regulile de bună cuviință sau nevoia de recunoaștere în cadrul unui grup fac ca instinctul prin care omul acționează spontan să fie inhibat. Prin ascultarea atentă a corpului, acesta reînvăță să acționeze liber.

Mersul este una dintre caracteristicile mamiferelor care le definește. Dacă, de exemplu, felinele au un anumit tip de mers, felul în care oamenii merg este individualizat, caracterizat de abilitățile corporale și elasticitatea emoțională specifică. Analiza mersului face ca studentul să-și regăsească centrul de greutate, să se joace cu distanțele dintre membre și să-și antreneze disponibilitatea de a intra și ieși din echilibru atât fizic, cât și corporal. În același timp, mersul face ca întâlnirea dintre oameni să fie posibilă, în primă fază de antrenament. Unul dintre elementele esențiale pentru definirea teatrului fizic, adaptată studentului contemporan european, depinde de modul în care se construiește relația dintre parteneri și, mai apoi, cea cu publicul.

Meyerhold afirmă că „esența relațiilor interumane este determinată de gesturi, poziții, priviri și tăcere. Cuvintele singure, nu pot spune totul. (...) Cuvintele captează urechea, plasticitatea ochiul”<sup>101</sup>. El definește plasticitatea ca acea calitate care nu corespunde cuvintelor, dinamica care caracterizează imobilitatea și mișcarea. Grotowski a combinat muzicalitatea și plasticitatea lui Meyerhold cu procesul psihologic propus de Stanislavski și creează astfel un sistem de antrenament care tinde spre introspecție și explorarea elementelor și ființelor care ies din sfera personală. Fiecare individ are un spațiu intim, a cărui limite depind de fiecare individualitate în parte. Femeile au o limită interpersonală mai mică, în timp ce bărbații, între ei, una mai mare, observă Tonya Reiman. Pedagogia teatrală prin intermediul mișcării se folosește de această limită personală pentru a o explora și a o micșora. Antrenarea

---

<sup>100</sup> Tonya Reiman, *Limbaul Trupului*, Curtea Veche, București, 2010, p. 37.

<sup>101</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *A Dictionary of Theatre Anthropology*, Routledge, London, 2006, p. 174.

plasticității face ca distanța dintre partenerii de lucru să varieze în funcție de necesitate și nu datorită anumitor blocaje psihologice.

Tehnologizarea instrumentelor de lucru impune, la un anumit nivel, și robotizarea interacțiunilor interumane, în consecință atingerile sunt considerate, de cele mai multe ori, „atingeri rele”. Asemenea animalelor care interacționează fie prin atingerea anumitor părți ale corpului, fie printr-un dans al împerecherii sau al cunoașterii, fie printr-o luptă în vederea câștigării dominației, studentul va reînvăța să-și folosească corpul în vederea cunoașterii. Descoperirea modurilor extra-ordinare prin care un om poate interacționa cu un altul este una dintre cele mai incitante și îmbucurătoare segmente ale antrenamentului propus. Strângerea de mână, îmbrățișarea, sărutul fac parte din rutina zilnică. Ca aceste elemente să redevină parte din codul mișcărilor cu valoare artistică, se propune deconstrucția acestora din punct de vedere tehnic și reorganizarea acestor acțiuni pornind de la ceea ce se petrece în corpul participanților în momentul întâlnirii. „Noi oamenii, suntem atât extrem de teritoriali, cât și disperați după atingere”<sup>102</sup>, așadar, pentru a crea o relație bazată pe încredere și libertate pedagog-student, student-student, satisfacerea nevoii de a primi atingeri bune este esențială.

---

<sup>102</sup> Tonya Reiman, *op. cit.*, p. 155.

## De la improvizația corporală la libertatea de expresie

---

Pedagogul artei teatrului prin mișcare este doar un catalizator, un facilitator, care oferă studentului metode și-l îndeamnă să caute în vederea găsirii propriului mod de exprimare corporală. Cunoașterea studentului presupune lucrul alături de el și executarea mișcărilor pe care acesta le propune. Artă actorului presupune cunoașterea umanului, iar corpul este adjuvant în acest demers, pentru că lumea este formată din corpuri (însuflețite sau neînsuflețite), iar celelalte corpuri pot fi folosite ca materii de lucru și descoperire. Drept urmare, se propune urmărirea traseului propus de structura cursului de la artă actorului<sup>103</sup> în raport cu instrumentele care pot fi folosite din structura antrenamentului corporal. Obiectivele propuse de cursul de artă actorului (capacitatea și dezvoltarea aptitudinilor specifice; primul contact cu genul dramatic; punerea în valoare a conflictului, ca element esențial în existența scenică; descoperirea necesității justificării cuvântului; introducerea mecanismului logic specific; aplicarea mecanismului logic specific studiat anterior prin Asumare; dobândirea capacității de a conduce procesul scenic; dezvoltarea temei privind căutarea Alterității; descoperirea gradului de libertate în raport cu condiționarea pe care o impune situația dramatică; dezvoltarea capacității de păstrare a unei idei regizorale în parcurs actoricesc organic) se intersectează cu obiectivele și scopurile antrenamentului corporal. Odată atinse, acestea nu sunt eliminate din procesul pedagogic, ci observate din interior pentru a se redobândi noi limite, asemenea elasticității corporale.

Improvizația este un segment important în parcursul pedagogic al studentului actor, deoarece acest element este

---

<sup>103</sup> Bogdana Darie, *op. cit.*

definitoriu în setul de instrumente pe care tânărul profesionist le va accesa odată cu terminarea studiilor. Întrucât „disciplina arta actorului poate fi un ritual de constrângeri și subordonări la canoane rigide, dresaj, în care cenzurarea și autocenzurarea comportamentelor individuale și colective capătă rolul principal”<sup>104</sup>, rolul improvizației este acela de a-l ajuta pe student să-și clarifice clar termenii: teme, probleme, situații, sarcini, scopuri și punct de concentrare; ca mai apoi să exploreze limitele și intersecțiile dintre universul său și al celorlalți. Prin improvizație fizică, se creează conexiunea dintre ceea ce vrea corpul să arate și ceea ce gândul dictează și se exclude forța cuvântului *trebuie* sau frica de critica celor din jur. Actorul François Delsarte a încercat să inoveze modul de antrenament al actorului și a pus emfază pe legătura dintre gest și emoție - conexiune care facilitează exprimarea emoției prin imaginație la cel mai înalt nivel și fără factori inhibitori. El propune nouă legi ale modului de analiză a corpului în mișcare (motilitate, viteză, direcție și extensie, reacție, formă, personalitate, opoziție, secvență, ritm) pentru a interpreta cu ușurință relația omului dintre corp, suflet și minte. Prin folosirea acestor moduri de interpretare ale mișcării, improvizația fizică accelerează procesul prin care studentul devine mai receptiv, liber în a lucra cu propriile temeri și deschis propunerilor venite din exterior. Profesorul cercetează alături de grupul de lucru felul în care corpurile participanților se pot modela, micșora, extinde pentru a crea un spațiu sigur, unde nimeni nu excelează și nimeni nu greșește, ci toată lumea cercetează. Regula jocului în improvizația fizică este aceea că este interzis să-ți rănești partenerul sau să-ți provoci rău conștient. Celelalte norme sunt impuse de întregul grup, altfel nu s-ar mai numi improvizație. Pornind de la premisa că absolut nimeni nu poate dicta mișcarea sau limita corpului partenerului, pentru că subiectul este singurul care știe exact ceea ce se întâmplă în corpul său, „prin improvizație, se urmărește scoaterea în exterior a ceea ce se găsește în interior”<sup>105</sup>. Exercițiile bazate pe impuls și pe improvizație de contact sunt cele

---

<sup>104</sup> Ion Cojar, *op. cit.*, p. 83.

<sup>105</sup> Jacques Lecoq, în colaborare cu Jean-Gabriel Carasso și Jean-Claude Lallias, *op. cit.*, p. 39.

care îl ajută pe student să-și calibreze real informația pe care corpul său o primește de la partener. Așadar, prin acest joc de forțe, care pot fi în colaborare sau în disjuncțiune, corpul este antrenat să răspundă real temelor date având ca punct de concentrare o parte diferită a corpului.

În interiorul atelierului, prin libertatea oferită de improvizație, atenția studentului este îndreptată și spre alte două concepte esențiale în arta actorului: ritm și repetiție. Jocul fără cuvinte, care extinde bucuria de a descoperi disponibilitatea corpului la un alt nivel, se creează un anumit ritm interior pe care Yoshi Oida îl numește *Jo, Ha, Kyu* și îl definește ca fiind un ritm care se simte real. Acesta spune: „Datorită faptului că *Jo, Ha, Kyu* este un model fundamental pe care publicul îl recunoaște la nivel inconștient ca fiind «veridic», utilizarea acestuia face ca interpretarea să pară mai organică și mai «naturală». Mai mult, munca într-un ritm «real» și adecvat acțiunilor pe care le faci ușurează scoaterea la iveală, în mod spontan, a sentimentelor adevărate”<sup>106</sup>. Ritmul este ceea ce determină în om mișcarea sau nemișcarea. Bătăile inimii sunt primul ritm pe care fătul îl aude încă din uterul mamei. Veridicitatea unei acțiuni este dată și de rapiditatea sau lentoarea în care corpul se modifică pentru a răspunde. Improvizația nu impune reguli, dar prin improvizația corporală regulile se autoimpun în interiorul grupului, căci adevărul vieții va avea întotdeauna supremație în fața adevărului individual. Lecoq vorbește de diferența dintre măsură (care poate fi cuantificată fiind geometrică) și ritm. Cel din urmă este definit ca răspunsul la elementul viu care nu poate fi altul decât ceea ce se petrece *aici și acum*, după cum spune Stanislavski. În teatrul No, actorul este învățat să vorbească despre experiențe universale, nu de cele personale. Răspunsul corporal, de exemplu, la o mângâiere, poate fi acela de aplecare a capului, căci eventualul conflict dintre participanții cărora le este greu să colaboreze este unul insular, nu general valabil. Desigur, improvizația dă dreptul studentului să acționeze și contrar părerilor sau așteptărilor celorlalți, însă acest lucru trebuie să fie ca un rezultat al tehnicii, nu impulsului

---

<sup>106</sup> Yoshi Oida, Lorna Marshall, *op. cit.*, p. 53.



emoțional, deoarece „sensibilitatea trebuie controlată atent pe scenă, dacă dorește să ajungă la ființa lăuntrică a spectatorului căruia i se adresează”<sup>107</sup>.

Denis Diderot, filosof francez, personalitate marcantă a perioadei iluministe, își dedică viața scrisului și încearcă prin operele sale teatrale să întâlnească nevoile publicului din timpul său. El face o introspecție asupra a ceea ce putea fi definit ca modul de abordare al actorului și militează pentru echilibru, măsură, precizie și, poate fără a analiza îndeaproape subiectul, caută ritmul natural, suplinind versul cu proza. Acesta spune că „spectacolul este aidoma unei societăți bine așezate, în care fiecare își sacrifică drepturile elementare pentru binele întregului și al tuturor”<sup>108</sup>. În interiorul acestei *societăți*, actorul are obligația de a crea în interiorul unor parametrii teatrali care sunt fie impuși, fie descoperiți.

Dezvoltarea abilității se face prin a exprima corporal și a improviza în interiorul unui set de reguli. Libertatea uneori creează haos. Acest haos în care corpul își caută modalități diferite de exprimare și relaționare este binevenit atâta timp cât este introdus și termenul de repetiție, care calibrează entuziasmul tânărului prin instaurarea disciplinei și autocontrolului. Stanislavski observă „ce plăcut este să vezi pe scenă un artist stăpân pe sine, fără mișcări convulsive și spasmodice. Ce clar apare desenul rolului în cazul controlului exterior”<sup>109</sup>. Termenul de repetiție are dublă semnificație: refacerea unui traseu și recompunerea unei mișcări, în care i se păstrează întru totul forma. Stăpânirea de sine pe scenă vine și din sentimentul faptului că acțiunea ce urmează a fi efectuată este descoperită de însuși actorul prin improvizație, calibrată și structurată în cadrul repetițiilor. În cazul de față, definiția noțiunii de repetiție este absolut necesară, întrucât termenul se conturează în mai multe etape. Inițial, repetiția este înțeleasă asemenea unei benzi de casetă care poată fi dată înainte și înapoi. Această abordare se regăsește în cadrul pedagogiei propuse de Meyerhold, anume biomecanica. Antrenamentele sale includeau cel puțin o oră de

---

<sup>107</sup> Denis Diderot, *op. cit.*, p. 23.

<sup>108</sup> *Ibidem*, p. 49.

<sup>109</sup> K.S. Stanislavski, *op. cit.*, p. 330.

biomecanică, obligatorie pentru toți studenții. „Meyerhold a prezentat biomecanica ca echivalentul teatral al industriei timp-mișcare (...) unde munca nu este privită ca un blestem, ci ca o necesitate vitală și îmbucurătoare”<sup>110</sup>. Această repetiție, aparent fără scop clar, creează în actor rezistența fizică care îi va determina rezistența psihică. Repetarea unei anumite acțiuni, păstrându-i cu precizie structura, implică atât concentrarea atenției studentului asupra tuturor detaliilor, cât și crearea unei mari rezistențe în ceea ce privește surmenajul fizic. Refacerea traseului repetitiv are pentru unii practicieni teatrali ca sursă de inspirație artele marțiale sau dansurile orientale, care își definesc performanța chiar prin capacitatea mentală și fizică extraordinară de a executa cu precizie setul de mișcări transmis transgenerațional. De exemplu, Eugenio Barba, printre alții, a lucrat și cu actorii de kabuki, kathakali, noh: „Ei explorau pozițiile statice, mișcarea prin spațiu cum ar fi întoarceri și rotații, ca simple sarcini cum ar fi mersul sau alergatul, accentuând în același timp o anumită parte a corpului”<sup>111</sup>.

Pe de altă parte, repetiția nu implică doar automatism, ci refacere, așa cum spunea profesorul Ion Cojar, sau sub-partitură, conform lui Eugenio Barba. Sub-partitura este „un sprijin interior, un eșafodaj ascuns, pe care actorul îl schițează pentru sine și nu se străduiește să-l înfățișeze”<sup>112</sup>. Acest traseu interior se formulează, se conturează prin intermediul repetiției și angrenează corpul sută la sută de fiecare dată. Memoria este selectivă și competitivă, individul ține minte ceea ce l-a traumatizat, surprins sau informația de care este interesat la timpul prezent, corpul, pe de altă parte, dacă este antrenat, nu uită atât de ușor. Datorită traseului executat, prin intermediul corpului, actorul poate rememora partitura sau scenariul dramatic, pentru care implică, de asemenea, procesul cognitiv. În capitolul despre improvizație, Vakhtangov scrie: „Fiecare repetiție trebuie să fie o nouă repetiție. Trebuie să cauți noul în fiecare

---

<sup>110</sup> Edward Braun, *Meyerhold. A revolution in theatre*, Methuen, UK, 1998, pp. 172-173.

<sup>111</sup> Ian Watson, *Towards a third Theatre. Eugenio Barba and the Odin Teatret*, Routledge, London, 1993, p. 46.

<sup>112</sup> Eugenio Barba, *Casa în flăcări. Despre regie și dramaturgie*, Nemira, București, 2013, p. 74.

repetiție, nu să repeți ceea ce ai făcut anterior de la început la final... Partenerul nu ar trebui să-i spună colegului niciodată ce are de gând să facă pe scenă. Totul pe scenă ar trebui să fie neașteptat, și reacțiile ar trebui să fie spontane”<sup>113</sup>.

Un alt rol esențial pe care repetiția îl are în ceea ce privește expresivitatea corporală a actorului este acela de a-l face pe student să aibă răbdare. De cele mai multe ori, tinerii se precipită în acțiuni, au senzația că nu sunt ascultați sau înțeleși și nu reușesc să-și înțeleagă partenerul. Prin raportarea totală la un simplu gest, actorul învață să-și oprească spiritul critic și să-și respecte partenerul, oferindu-i timpul necesar pentru a duce la capăt un exercițiu. Barba propune repetiția ansamblului de mișcări propus de un participant către ceilalți membrii ai grupului. Astfel, pedagogul scoate în evidență potențialul expresiv al fiecărui corp, captează pe rând interesul fiecărui participant, monitorizează cu precizie modul în care elevii reproduc mișcarea și atrage atenția participanților atunci când ei omit anumite detalii (poziția degetelor, ritmul secvenței etc.). În aceeași măsură, se ține cont de învățăturile lui Stanislavski: „Gestul de dragul gestului nu trebuie să existe pe scenă”<sup>114</sup>.

Improvizația de contact, o tehnică aparținătoare dansului postmodern, tratează interacțiunea corporală ca punct demarator în improvizația fizică și expresivitate. Astfel, studentul acționează doar ca răspuns la greutatea și intenția partenerului și creează partitura dramatică treptat, iar structura exercițiului se bazează doar pe realitatea celor două corpuri, ancorată în autenticitate și cu un scop clar. Prin improvizația de contact, se poate introduce conceptul de conflict dramatic. În studiul artei actorului, termenul de conflict este introdus pentru a produce schimbarea atât în firul poveștii, asemenea firului narativ, cât și în comportamentul actorului. Prin improvizația de contact, se pot crea momente narative, care în urma analizei pot elucida pașii spre apariția unui conflict și rezolvarea acestuia. „Dezvoltându-vă voința în domeniul mișcărilor și al acțiunilor corpului, vă va fi mai ușor să o folosiți în momentele puternice în domeniul interior. Și atunci veți învăța ca fără să stați pe

---

<sup>113</sup> Andrei Malaev-Babel, *op. cit.*, p. 104.

<sup>114</sup> K. S. Stanislavski, *op. cit.*, p. 26.

gânduri, să treceți Rubiconul, lăsându-vă complet și imediat în puterea intuiției și inspirației. Astfel de momente există în orice rol și sper ca acrobația să vă ajute, în măsura posibilităților ei, să învățați să vă autodepășiți”<sup>115</sup>. Stanislavski introduce în antrenamentul său exerciții acrobatiche nu pentru a crea gimnaști, ci pentru a dezvolta în actor o disponibilitate corporală care are ca rezultate și elasticitatea mintală. Gimnastica și acrobația sunt folosite în antrenamentul actorului în vederea deblocării resorturilor creatoare fără impedimentul grijii de a acționa forțați de îndemnul lui *trebuie*.

Jacques Lecoq denumește *gimnastică dramatică* acea pregătire corporală care nu vizează atingerea unui model corporal sau impunerea unei forme teatrale deja preexistente, ci pregătește corpul pentru a fi disponibil atât fizic, cât și psihic. Conflictul dramatic este ghidat după principiile jocului, care, în cele din urmă, prin intermediul competiției pozitive, oferă un învingător. Cel care nu câștigă nu pierde jocul, ci intermediază reușita celui alt prin crearea platformei necesare jocului. Corpul celui alt partener poate fi folosit, în multe cazuri, ca o materie în vederea conturării scenariului dramatic. Dacă se presupune că trupul uman are propria inteligență, atunci rezultă faptul că uneori corpul știe mai bine ce are de făcut decât creierul. Factorul înăscut, răspunsul existenței războiului modern, determină omul să coopereze, „ca moștenire a trecutului nostru de vânători, când ori cooperam, ori muream de foame”<sup>116</sup>. Așadar, datorită instinctului, individul are deprinderea să colaboreze sau să-și înlăture competiția, iar astfel, se creează conflictul. Aceste deprinderi instinctive, de-a lungul dezvoltării, sunt inhibitate și ținute sub control sub forma „mișcărilor intenționate”<sup>117</sup>, acele acte care semnalează intențiile viitoare. În același timp, în pedagogia mișcării, această intenție de a acționa este semnalată de un moment de imobilitate în interiorul mișcării, care, în funcție de necesitate, poate fi plasat la începutul, mijlocul sau finalul ansamblului de gesturi care conturează o acțiune și, în cele din urmă, o atitudine. Atitudinea este așadar un ansamblu de forțe care acționează localizat și cu scop

---

<sup>115</sup> *Ibidem*, p. 20.

<sup>116</sup> Desmond Morris, *People watching*, Vintage, Croydon, 2002, p. 9.

<sup>117</sup> *Ibidem*, p. 258.

precis. În luptă pentru corpul viu, această atitudine reiese din interiorul ființei și nu este construită formal, asemenea jocurilor copilăriei. „Mișcările acrobatice sunt, aparent, gratuite. Ele nu «folosesc» la nimic dacă nu folosesc jocului. Ele sunt primele mișcări naturale din copilărie. (...) obiectivul meu constă în a-l face pe actor să regăsească această libertate a mișcării, care predomină la copil înainte ca viața socială să-i impună alte comportamente, mai convenționale (...) Prin jocul acrobatic, actorul atinge o limită a expresiei dramatice”<sup>118</sup>. Pedagogul francez împrumută tehnica măștii neutre de la Copeau și introduce în antrenamentul studenților săi tehnica măștii neutre și apoi a clovneriei, pentru care folosește cea mai mică mască din lume, nasul roșu. „Efectul măștii este acela de a-i face pe studenți vulnerabili”<sup>119</sup>. În pedagogia teatrală, nasul roșu și masca sunt introduse pentru a recompune corpul actorului în vederea descoperirii corpului neutru. Cu ajutorul măștii, studentul poate deveni „celălalt corp”<sup>120</sup>, unul fără gesturi sociale înrădăcinate, un corp liber, gol, în interiorul căruia se pot crea trasee noi, prin accesarea memoriei corporale. Așadar, corpul este capabil să vorbească publicului fără a fi nevoie de articularea cuvintelor.

---

<sup>118</sup> Jacques Lecoq, *op. cit.*, p. 83.

<sup>119</sup> Mark Evans, *Movement Training for the Modern Actor*, Routledge, Oxton, 2009, p. 81.

<sup>120</sup> Jacques Lecoq, *op. cit.*, p. 135.

## Clovnul și arta actorului

---

Clovnul este folosit în pedagogie pentru a-l determina pe actor să caute în interiorul său elementele cele mai sensibile. Clovnul personal nu implică crearea unui personaj, ci descoperirea propriei identități. Întreaga societate este construită din clovni, pentru că, paradoxal, tot omul se crede frumos, deștept, bun, până în momentul în care situația este deturnată, iar imaginea creată este anulată de ceea ce este specific umanului: imperfecțiunea. Momentul deturnării este momentul declanșării râsului. Cu cât mirarea actorului care este «descoperit» de partener este mai mare, cu cât lupta studentului de a-și ascunde defectele este mai crâncenă, cu atât actorul-clovn (care reprezintă o unitate) este mai autentic. Pentru a ajunge la performanța de a fi adevărat, pedagogul ajută studentul să-și surprindă inocența în momentul rateului. Clovnul, asemenea copilului, este mereu surprins de ceea ce i se întâmplă. El se așteaptă la lucruri extraordinare, la magie, la spectacol, iar realitatea vieții, imposibilitatea dată de natura umană îl surprinde asemenea copilului care descoperă cu stupefacție că nu poate să zboare. Conflictul clovnului nu trebuie creat, el este în permanență în conflict cu el însuși, iar relația cu ceilalți clovni este construită ca urmare a acestor lupte interioare dintre realitatea individuală și cea a celorlalți. Pentru a fi un clovn bun, este necesar ca acel nas roșu să fie purtat de un corp expresiv, dispus să-și arate naivitatea și fragilitatea. Adaptarea și reinventarea clovnului este un proces de zeci de ani; mimii și clownii apar încă din Grecia antică; de la Sophron din Siracuză, la commedia de' ll arte a secolelor XV, XVI, la arlechinii secolului nouăsprezece, la filmele burlesque ale lui Buster Keaton și Chaplin, la teatrul francez propus de Jacques Copeau, Etienne Decroux și Jacques Lecoq, până în zilele secolului XXI când masca este folosită doar ca o amintire a tradiției sau pentru a exploata doar un anumit gen de teatru.

Adaptarea conceptului de mimă și clown la nevoile teatrului contemporan depinde de modul de abordare a acestora. Nonverbalul nu implică mimesisul sau imitarea cuvântului fără a fi vorbit, ci transmiterea mesajului într-un mod diferit, printr-o tehnică bine asumată, integrată în procesul psihic al actorului și totodată asimilată și înțeleasă de privirea spectatorului. Dario Fo explică încercarea unui clown să se urce într-un hamac: „Este o chestiune de balans, echilibru și dinamică. Astfel încât, atunci când te cațări cu un genunchi trebuie să te împingi puțin. Și apoi să aștepți ca hamacul să vină înapoi înainte de a pune al doilea picior. Privește cum se înalță. Îți schimbi greutatea pe mâini. Respiri. Aștepți legănatul. Te întinzi. Și hai! Îți întinzi piciorul. Aștepți legănatul. O respirație. Schimbi mâinile. Schimbi poziția. Te întinzi. Schimbi mâinile. Deschizi picioarele. Unul pe o parte. Unul pe partea cealaltă. Și gata! Ai reușit! Totul stă în dinamică”<sup>121</sup>. Uneori este necesar ca explicația pedagogică să fie una clară și în detaliu, pentru că se pregătește actorul care își desfășoară activitatea în fața unui public, care nu mai vine la teatru doar ca să consume actul artistic și să plece. Spectatorul zilelor din prezent participă la actul artistic pentru a fi implicat, pentru a se simți esențial în procesul de desfășurare al acțiunii scenice, pentru a i se da șansa de a modifica actorul, de a-i decide reacția și traiectoria. Munca actorului cu trupul său este o cerință *fiziologică*, precum setea și foamea. Ariane Mnouchkin vorbește de „bodyliness”<sup>122</sup>, antrenamentul fizic ca nevoie de bază a individului. Aceasta menționează faptul că, asemenea omului care își îngrijește organismul pentru a nu-l supune riscului de a se îmbolnăvi, actorul trebuie să dezvolte un cult al trupului. Pentru a se feri de posibilitatea de a îmbrățișa diletantismul, artistul privește antrenamentul ca un medicament preventiv. Linia corpului armonios

---

<sup>121</sup> Joseph Farrell, Antonio Scuderi, *Dario Fo: Stage, Text and Tradition*, Southern Illinois University Press, 2000, p. 30.

<sup>122</sup> Termen folosit în cercetarea teatrală care însumează procesul în care trăsăturile fizice sunt parte componentă în procesul de creare de sens atât în cazul analizei teoretice, cât și practice. Sursa: Anton Franks, „What have we done with the bodies? Bodyliness in drama education research”, <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13569783.2015.1059266?scroll=top&needAccess=true>, accesat pe 09.09.2019.

este dată de modul în care actorul privește munca, se antrenează constant și încearcă să-și depășească limita. Prezența corporală și co-prezența trupurilor studenților facilitează procesul de predare a artei actorului prin metode practice, mai mult decât doar la nivel teoretic.

Bertolt Brecht este de asemenea interesat de clown, ca modalitatea de a se exprima în teatrul epic. El propune clownul ca instrument pentru demitizarea a ceea ce poate însemna magia teatrului și de a intra în contact direct cu publicul. În jurnalul său, Brecht scrie: „Am văzut un clown excentric de o statură imensă care împușca lumina cu un pistol, s-a împușcat în cap, a făcut o săritură grandioasă, a tăiat lumina și a mâncat-o. Am fost fermecat: aici exista mai mult spirit și stil decât în întregul teatru contemporan”<sup>123</sup>. Clownul lui Brecht este folosit ca instrument în conturarea *Verfremdungseffekt*, efectul de distanțare, pe care îl exploatează de-a lungul întregii sale cariere. Prin clown, se exprimă cu mai mare ușurință mesaje grele, politice, sociale, educaționale. Corpul clownului este liber, poate avea orice dimensiuni și, datorită laturii sale ludice, clownul poate vorbi despre orice. Poate împușca lumină, așa cum spune Brecht în jurnalul său, poate jongla cu ideea de metaforă reducând ideea acesteia la gest. Acest proces de aducere în teluric a conceptelor, prin intermediul ideii de clown, ajută studentul să înțeleagă arta sa atât la nivel teoretic, cât și practic. În ciuda candorii, umorului, drăgălășeniei care este purtată de imaginea clownului, aceasta aduce în procesul de predare-învățare a artei actorului o viziune pragmatică asupra vieții. Clownul este un vector prin care studentul învață să exprime emoții, trăiri mari prin jocuri, prin gesturi mici, cu relaxare și bucurie.

Din punct de vedere pedagogic, clownul poate fi folosit pentru a crea un vocabular al gesturilor care îl ajută pe student să transmită mesaje reale, pline de conținut. „Ca o formă de comunicare, fără voce, corpul mimic depinde de un vocabular teatral care poate fi considerat un limbaj universal al gesturilor. Purtând o mască, sau o mustață care au aceeași funcție ca masca roșie a

---

<sup>123</sup> Bertolt Brecht, *Diaries*, Herta Ramthum, London, 1997, p. 32.



clovnului, vedem mimul folosindu-și corpul și fața, fără a avea cuvinte, pentru a exprima și comunica arhetipuri și stereotipuri de bază ale emoțiilor și ideilor umane”<sup>124</sup>. Într-o lume în care indivizii se înțeleg și transmit mesaje mai degrabă prin imagini, vechile simboluri de comunicare pot funcționa. În unele cazuri, convențiile teatrale s-au păstrat până în prezent. Preluade de la manifestările teatrale grecești, modul de comunicare nonverbal, prin intermediul simbolurilor a fost și este folosit în teatru și s-a creat o tradiție a teatrului fizic, care încă necesită analiză. Clovnul este un simbol al continuității și valorii formei de-a lungul transformărilor paradigmelor teatrale și culturale. Un exemplu al faptului că în teatru și în pedagogia teatrală stereotipurile fizice pot funcționa în măsura în care nu se încearcă preluarea lor în același context, ci adaptarea acestora în funcție de noile metode de abordare a lumii și a artistului integrat în societate. Simbolul clovnului poate fi simbolul actorului care, de-a lungul vremii, se adaptează noului cu lejeritate, cu bucurie și cu seriozitate. El își ia în serios munca și transmite prin corpul său vechi imagini, prin modalități și tehnici actualizate. Arta sa constituie un medicament sau o prevenție împotriva distanțării, conformismului, a liniarității și a înstrăinării spre care tinde omul tehnologic al zilelor de azi.

---

<sup>124</sup> Mark Evans, *op. cit.*, p. 64.

## Creativitatea corporală

---

Pedagogia artei actorului, în România, stă sub ocrotirea profesorului Ion Cojar, care vorbește de mecanismul logic specific. „Aceasta înseamnă un alt mod de a fi în lume, înseamnă a vedea lucrurile din perspectiva unei experiențe specifice, a unei credințe și mentalități care le dă o altă dimensiune”<sup>125</sup>. Această caracteristică a actorului total este dată de capacitatea acestuia de a-și concretiza meseria într-un proces continuu de observare și antrenament. Prin dezvoltarea senzorialității, actorul devine mai receptiv la detaliile care fac diferența atunci când vine vorba de asumarea și interpretarea unui anumit caracter dramatic. Așa cum mersul, modul de a întoarce a capului, atingerea, ridicarea și coborârea sunt specifice fiecărui individ, felul în care lumea este privită de către un actor stă sub semnul analizei și observației în detaliu, căci meseria de actor implică lucrul cu specificul și nu cu generalul. Dacă Stanislavski condamnă munca în general și invită actorul să elimine contradicțiile dintre viață și realitatea scenică, Vakhtangov consideră că, pentru a face arta actorului să fie posibilă, „artiștii și profesorii trebuie în primul rând să cadă de acord asupra faptului că falsitatea nu este dușmanul actorului, ci prietenul lor”<sup>126</sup>. Vakhtangov explică cum diferența dintre un simplu actor și un actor extraordinar este dată de curaj. Bucuria de a crea o altă personalitate ce vine din puterea de a crea un adevăr nou din contradicțiile existente. Corpul uman este plin de contradicții: emisfera stângă ghidează acțiunile părții drepte și viceversa; pentru a înainta, corpul își face avânt în spate; pentru a îmbrățișa, corpul face o mică mișcare de închidere ca mai apoi să se deschidă și iar să se închidă.

Curajul de a face lucruri extraordinare stă în puterea studentului de a înțelege că are o meserie extraordinară. Succesul

---

<sup>125</sup> Ion Cojar, *op. cit.*, p. 37.

<sup>126</sup> Andrei Malaev-Babel, *op. cit.*, p. 25.

executării unei tumbe perfecte este echivalentul interpretării unui rol dus la limita extremului posibil. Această limită se oprește atunci când corpul zice stop sau simțul concretului își spune cuvântul. Prin lucrul cu instrumentul actorului, corpul, este foarte greu ca procesul de asumare să nu fie dus până la capăt, pentru că aceasta ar însemna că studentul nu își asumă mișcarea, gestul propriului trup. Realitatea situației dramatice este impusă de realitatea prezenței corporale care este dictată de mișcările făcute în timp real, în contextul dramatic dat. Publicul este interesat de problematici reale, nu de presupuneri sau generalități, întrucât nimic în viață și în pedagogia artei actorului nu este guvernat de o lege unică și infailibilă.

Prin intermediul mișcării, pedagogul își dă seama dacă privirea actorului asupra caracterului dramatic este una exterioară sau actorul trăiește povestea scrisă cu propria pasiune, voce, sânge, nervi și acțiuni. Corpul reacționează mai repede uneori decât gândul, iar asta face ca actul artistic să fie unul just, cu măsura lucrului făcut în acord cu trupul. Momentul de încălzire înainte de începerea repetițiilor sau unui spectacol nu este altceva decât acordarea corpului cu mintea. Asemenea violoniștilor care își acordează instrumentele, actorii, prin exerciții fizice simple și mai degrabă tehnice decât emoționale, își pregătesc corpul și mintea pentru a avea puterea de a se lăsa surprinși de ceea ce se poate întâmpla în scenă. Personajele nu sunt create, pur și simplu, doar prin introspecție și analiza modului specific de gândire a unei posibile persoane. Asemenea oamenilor, acestea se formează odată ce interacționează unele cu altele. „Caracterul personajului nu înseamnă pasiunile personajului, nici stările care îl animă, nici măcar situațiile în care se află, ci liniile de forță care îl definesc”<sup>127</sup>, argumentează Lecoq, care pledează pentru o construcție care pornește de la forțele individuale ale studentului, pentru că personajul tinde aproape întotdeauna să revină la persona care îl *reprezintă*. Termenul de reprezentare în acest context este definit doar în raport cu ceea ce vede publicul sau privitorul extern. Un caracter nu poate fi reprezentat de către un actor în măsura în care

---

<sup>127</sup> Jacques Lecoq, *op. cit.*, p. 4.

omul-actor nu se poate autoreprezenta. Acesta poate doar să-și facă apariția, să meargă, să se oprească.

Modul în care omul alege să-și poarte corpul poate fi reprezentativ pentru un anumit grup de oameni. Așadar, pedagogia artei actorului prin intermediul mișcării propune structurarea unui sistem de antrenament prin care actorul poate avea mai multe variante în alegerea modului în care își poartă corpul în funcție de cerințele regizorale și dramatice, păstrându-și autenticitatea și individualitatea. În analiza mișcării pentru aplicarea acesteia în procesul pedagogic, se propune un set de legi care determină validarea sistemului: nu există acțiune fără gând; nu există acțiune fără reacțiune; mișcarea are întotdeauna scop și precizie, resortul mișcării este nemișcarea și lipsa de echilibru, punctul fix al mișcării este întotdeauna în mișcare; orice acțiune fizică are un ritm; variația de nivel și ritm determină schimbare atât motrică, cât și psihică; contactul fizic are valoare simbolică. Toate aceste legi duc la fundamentarea unei tehnici care reprezintă întrecerea limitei fiecărui individ. Așadar, legile se aplică universal, iar tehnica se dezvoltă individual. „Este eterna întrebare cum să predai fără să predai. Cum să depistezi propriile reguli fără a aplica Regula. Soluția este un proces pedagogic ce se neagă pe sine însuși și progresează prin viraje paradoxale”<sup>128</sup>, recomandă Eugenio Barba, pe baza modelului său de lucru de la Odin Teatret.

În construirea și interpretarea unui caracter dramatic se poate aplica principiul pedagogic de care vorbește Eugenio Barba. Prin antrenarea plasticii fizice și mintale, actorul poate deveni în fiecare zi acel personaj, pornind de la traseul corporal construit, la care adaugă noi descoperiri. Un actor nu poate deveni ceea ce nu este, ci poate doar alterna între aptitudinile specifice pentru conturarea liniilor de forță ale caracterului dramatic. „Așadar, în procesul desfășurării rolului, trebuie să avem în vedere două perspective: una care aparține rolului și o alta care îi aparține artistului însuși”<sup>129</sup>. Perspectiva artistului vizează gradarea energiei

---

<sup>128</sup> Eugenio Barba, *Teatru. Singurătate, meșteșug, revoltă*, Nemira, București, 2013, p. 125.

<sup>129</sup> K.S. Stanislavski, *op. cit.*, p. 187.

cu care evoluează în scenă și îi oferă măsură adevărului. Traseul rolului merge în concomitent cu traseul artistului, asemenea unei partituri de pian care reprezintă concomitent notația muzicală atât pentru mâna dreaptă, cât și pentru mâna stângă.

Implicarea mișcării în pedagogia artei actorului reduce riscul ca profesorul să-i însușească studentului propriile viziuni asupra caracterului dramatic, lucru destul de des întâlnit, pentru că meseria de pedagog teatral este una subiectivă, plină de capcane emoționale. Astfel, prin mișcare, doar studentul știe care sunt punctele de resort ale corpului său și nimeni altcineva nu poate interveni sub acest aspect. Prin asigurarea unei condiționări specifice, procesul pedagogic evoluează în condiții optime. În teatrul No, actorul personaj se numește *shite* și este cel care acționează și cel care caută. Zeami spune că „pentru a ajunge stăpân pe propria artă, acesta trebuie să depășească stadiul în care interpretarea sa e o simplă imitare a mișcărilor și a vocii maestrului; când rolul pe care îl joacă vine din inimă și este carne din carnea lui, ușurința și naturalețea jocului îl vor transforma într-un adevărat maestru, iar personajul său va prinde viață”<sup>130</sup>.

În viața cotidiană, simțul tactil se folosește cel mai puțin, iar rolul lui este limitat la a proteja omul de arsuri sau îngheț. Cu toate că acoperă tot corpul, acest înveliș, această carcasă a individului este explorată foarte puțin de actor. Prin atingere, corpul poate fi ghidat prin spațiu, pentru a-i da șansa caracterului dramatic să apară și prin porii actorului. „Ghidarea corpului este un mod politicos și eficient de a controla direcția în care se mișcă o altă persoană”<sup>131</sup>. Astfel, caracterele dramatice pot controla sau pot fi controlate în scenă fără a folosi strigătul drept instrument principal. Corpul poate striga mai tare decât orice soprană sau tenor, iar strigătul corpului poate fi înțeles de toate culturile lumii. Antrenarea corpului duce la largirea paletei emoționale atât a actorului, cât și a personajului, întrucât „atunci când un Pantalone furios face un salt periculos în

---

<sup>130</sup> Zeami, *Șapte tratate secrete de teatru No*, Nemira, București, 2013, p. 95.

<sup>131</sup> Tonya Reiman, *op. cit.*, p. 182.

spate, publicul nu trebuie să spună: «Ce frumos e acest salt periculos!», ci «Câtă furie!»<sup>132</sup>.

Pornind de la elementele concrete ale corpului uman, prin tehnică se dezvoltă expresivitatea scenică de care are nevoie actorul contemporan pentru a juca pe scena universală a teatrului. Pedagogia artei actorului este o aventură atât spirituală, cât și fizică care implică buna cunoaștere a psihologiei umane. Lucrurile care nu pot fi spuse reies din mișcare, iar fiecare individ are nevoi specifice. Cu toate că antrenamentul corpului propune un set de exerciții clare, o disciplină de lucru impecabilă și respectul față de parteneri se subînțelege, modul de predare a artei actorului prin intermediul mișcării este unul individualizat. Scopul final al antrenamentului este acela de a crea actori disponibili, care sunt maeștrii propriei arte. Prin abordarea diverselor tehnici de expresivitate corporală i se dă șansa elevului să aleagă calea potrivită pentru corpul și mintea sa. Lucrurile pot evolua doar prin intermediul schimbului de informație și colaborării dintre generații. Teatrul universal este acel teatru în care oamenii își înțeleg problematicile, indiferent de spațiul cultural, și aleg rezolvarea acestora într-o manieră artistică interesantă și inovatoare. Fie că este vorba de spectacole de teatru dans, de dans sau de teatru clasic, actorul are nevoie ca trupul său să fie antrenat. Pentru a-și depăși limitele, actorul caută mai întâi să și le descopere. Stanislavski consideră că dansul nu numai că îndreaptă corpul, ci dezvoltă mișcările, iar dansatorii nu se mișcă doar de dragul mișcării, ci pentru a simți.

Procesul de creație al actorului ar trebui să pornească de la tipul de poziționare propus de Socrate: „nu știu, dar aș vrea să aflu de la tine”. Arta actorului este un mod de a gândi, iar gândul are consecință directă asupra individului și, implicit, asupra vieții lui. Unul dintre elementele care definesc omul și îl fac unic este pasiunea, la care se adaugă determinarea, voința, disponibilitatea și puterea. Stanislavski observă că „multe dintre cele mai importante laturi ale inconștientului nostru artistic nu se supun unui control conștient, natura fiind singura care știe să stăpânească aceste laturi

---

<sup>132</sup> Jacques Lecoq, *op. cit.*, p. 129.

inabordabile ale noastre”<sup>133</sup>. Determinant în acest proces este modul profesorului de abordare și cercetare a artei actorului prin care îi facilitează naturii să lucreze în interiorul studenților săi și să sape adânc în sertarele cele mai ascunse ale sufletului și minții acestora. Studentul trebuie, în primul rând, să-și înțeleagă statutul său ca mediator între lumi și, pentru a face acest lucru, el/ea începe un demers de căutare și înțelegere a realităților celorlalți oameni pe care și le asumă și le trece, aproape inevitabil, prin propriul filtru al existenței sale. Profesorul Ion Cojar îl menționează pe Levy-Bruhl pentru a-și susține argumentarea faptului că inteligența umană nu este una liniară, ci se adaptează mentalității, fapt foarte important pentru munca actorului de pretutindeni. Filosoful francez enunță o lege a participării conform căreia lucrurile și fenomenele sunt legate și prin *reprezentările comune*; așadar, omul-actor vine pe scenă cu propriul univers, care este mai mult sau mai puțin interconectat cu cel al partenerilor de scenă sau al publicului datorită reprezentărilor pe care le formulează de-a lungul vieții. Actorul intră în scenă cu latura sa umană, cu propriile sale reprezentări, care sunt acordate în funcție de contextul dramatic dat.

Credințele privind faptul că procesul de creativitate este unul în care individul se lasă purtat de valul gândurilor și se lasă influențat de orice impuls exterior sunt false. Creativitatea implică disciplină, necesită control și voință: „(...) disciplina de fier. Ea este necesară în orice creație colectivă, fie că e o orchestră, cor sau orice tip de ansamblu. Cu atât mai mult se referă la un spectacol scenic complex”<sup>134</sup>. Disciplina nu este doar un fel de a fi, o manifestare psihică, ci implică și o anumită conduită fizică. Există o diferență clară dintre capacitatea de a fi creativ, de a avea idei și transpunerea acestora într-o manifestare scenică de înaltă calitate. Probabil majoritatea indivizilor ascund idei absolut remarcabile în creierul lor, diferența dintre oamenii extraordinari și restul este faptul că primii acționează prin implicarea tuturor resurselor creatoare. Lucrul fizic intens creează o atmosferă de lucru productivă și favorizează construirea unui spațiu unde problemele personale fie devin

---

<sup>133</sup> K.S. Stanislavsky, *op. cit.*, vol. 1.

<sup>134</sup> K.S. Stanislavski, *op. cit.*, vol. 2, p. 349.

colective, fie sunt eliminate. Lucrul în echipă este determinant în munca actorului. Ulla Koivula și Sanni Kukka, în studiul despre rolul abordărilor multiculturale în procesul creativ, menționează faptul că „descoperirile științifice cele mai mari au apărut, de cele mai multe ori, după o colaborare intensă între oamenii cu interese comune, dar moduri foarte diferite de gândire”<sup>135</sup>. Încurajarea colaborărilor interdisciplinare este una dintre cheile reușitei în ceea ce privește producerea unui act artistic calitativ. Diversitatea umană implică și diversitate ideologică. Prin lucrul în grup, inițiativa fluxului de idei poate fi preluat treptat, de fiecare membru în parte, asemenea exercițiului fizic în care fiecare partener, prin proprie voință, preia controlul jocului și modifică intensitatea ritmului, nivelurile de explorare sau calitatea mișcării. Restul grupului urmează liderul până în momentul în care intervine un alt lider care introduce schimbarea. Așadar, chiar dacă individul este lipsit de idei, își poate formula platforma de lucru prin intermediul partenerilor, oferindu-și permisiunea să exploreze creativitatea cu ajutorul oamenilor din jurul lui.

Guy Claxton<sup>136</sup> propune o metodă prin care creativitatea poate fi stimulată, și anume *thinking at the edge* (gândind la limită/pe muchie - TATE)<sup>137</sup>. Această metodă de explorare a creativității nu oferă din start scopul final al proiectului, ci lasă ca lucrurile să apară în mod spontan. De cele mai multe ori, individul se bucură de descoperirea unei noi formule de rezolvare a unei situații, și nu de descoperirea informației cu privire la chestiunea în sine. Corpul creativ este rezultatul dezvoltării abilității individului de a căuta întrebări sau variante de rezolvări, în detrimentul răspunsurilor directe și neutre. Gardner<sup>138</sup> propune un set de reguli pentru a stimula gândirea creativă: gândește ca un copil, fii curios, joacă-te cu ideile, creează noi conexiuni, râzi mai mult, gândește în afara limitelor tale. În concluzie, fiecare persoană are capacitatea de a

---

<sup>135</sup> Ulla-Majja Koivula, Sanni Kuikka, *See me! Multicultural encounters with creative methods*, Tampere University of Applied Sciences, TAMK, 2015, p. 69.

<sup>136</sup> G. Claxton, „Thinking at the Edge: Developing Soft Creativity”, *Cambridge Journal of Education*, Vol. 36, Nr. 3, septembrie 2006, accesat pe 09.08.2019.

<sup>137</sup> Concept formulat de filosoful american Eugene Gendlin.

<sup>138</sup> Howard Gardner, *Multiple Intelligences*, Basic Books, New York, 2006.



gândi creativ și inteligent. Modurile acceptate cultural și social de a gândi sunt uneori limitative.

Antrenarea disponibilității de a gândi deschis, de a experimenta noul de fiecare dată, determină eliminarea blocajelor creativității. Experimentarea cu întreaga ființă implică riscuri cum ar fi gradul de vulnerabilitate ridicat, însă de asemenea aduce beneficii extreme. „Evoluția mișcărilor corpului specializate este un avantaj evident pentru specii, iar pentru oameni, această adaptare este extinsă prin capacitatea de a folosi unelte”<sup>139</sup>. Gardner afirmă faptul că abilitatea omului de a-și exprima emoția cu corpul drept interlocutor (asemenea dansatorului), de a participa la un joc fizic (asemenea sportivului), sau de a crea un nou produs (o invenție) reprezintă dovezi clare a implicației cognitive în utilizarea corpului. Eliminarea momentelor de impas în ceea ce privește procesul de creație al actorului, fie că acesta implică construcția unui spectacol sau antrenamentul zilnic, se face treptat, prin acceptarea momentelor de neliniște

Dacă se pornește de la premisa că teatrul este un sistem de semne, atunci actorul este pilonul central al acestei ecuații. Dezvoltarea unui model de antrenament centrat pe componenta fizică a actorului ca mijloc de deblocare a resorturilor creatoare psihologice și corporale s-a demonstrat a fi o necesitate din trecut care a devenit acută în prezent. Jiri Veltrusky, autor al mai multor studii cu privire la semiotica teatrală, menționează faptul că „figura actorului este unitatea dinamică a unui set întreg de semne (...). Lucrul important este ca actorul să centralizeze sensurile”<sup>140</sup>, acest lucru fiind posibil prin intermediul acțiunilor sale care pot înlocui cuvinte. Actorul poate fi privit ca un convertor al textului, care, prin arta sa, conectează seturi de limbaje în vederea comunicării mesajelor.

Dinamica dintre textul dramatic, actor, parteneri de scenă, spațiu și spectatori este antrenată și alimentată de modul în care

---

<sup>139</sup> *Ibidem*, p. 10.

<sup>140</sup> Veltrusky, 1964, p. 84 *apud* Elaine Aston, George Savona, *Theatre as a sign-system. A Semiotics of Text and Performance*, Routledge, London/New York, 1991, p. 102.

aceștia interacționează la nivel paralingvistic, cu ajutorul limbajului semnelor. Corpul actorului, prin analiză, ajută la identificarea existențială proprie și a celorlalți. Căutarea continuă a elementelor comune și diferențelor dintre corpuri ușurează munca actorului în înțelegerea etapelor pe care le are de parcurs în procesul său de convertire în artistul creator.

Teatrul nu este o necesitate a vieții, ci un cadou. Arta teatrului exprimă tabloul vieții la care se adaugă încă o serie de elemente, sub forma unui germen de mirare, de imposibil, de extraordinar. Opera de artă, susține Martin Heidegger, „face cunoscut public altceva, ea relevă un altceva: ea este o alegorie. În opera de artă, un lucru confecționat mai este pus laolaltă și Altceva. (...) Opera este simbol”<sup>141</sup>. Acest altceva care este pus laolaltă de foarte multe ori nu poate fi exprimat în cuvinte și, dacă totuși cineva reușește, există riscul ca receptorul să nu înțeleagă precis mesajul dorit. Corpul devine astfel vectorul care unește și creează un spațiu comun, un spațiu teatral, iar publicului spectator îi revine rolul de a traduce mesajul simbolic al operei de artă. Trupul actorului aduce explicația, justifică și argumentează încărcătura emoțională a actorului. În același timp, în pedagogia artei actorului, corpul poate fi considerat punctul zero al studentului. Punctul de la care se pleacă în demersul creativ și destinația finală sunt unul și același. Astfel, studentul nu simte că se pierde, ci cu curaj își determină rătăcirea prin spațiu, pentru că are siguranța faptului că știe drumul înapoi spre sine. Studentul vine în sala de repetiție cu tot universul înconjurător. Corpul său poartă atât istoria generațiilor trecute, comportamente moștenite, cât și oboseala unui somn zbuciumat sau agitația primului semn de îndrăgostire. În sala de antrenament, actorul și coordonatorul au datoria să înțeleagă că, odată intrați în spațiul de lucru, corpul lor necesită să fie curățat, eliberat prin mișcare de cotidian și împins spre extraordinar. Impedimentele din viața de zi cu zi nu sunt anulate, ci transformate. Brook spune că „în fiecare clipă, orice problemă practică este de fapt una artistică. Cel mai incoerent și cel mai stângaci actor este la fel de implicat în

---

<sup>141</sup> Martin Heidegger, *Originea operei de artă*, Univers, București, 1982, p. 33.

probleme care țin de ton, mers, ritm, intonație poziție, distanță, culoare și formă, ca și cel mai rafinat<sup>142</sup>. Cercetarea de față anulează ideea de actor netaalentat, de individ a cărei posibilitate de a juca este suprimată. Nu există actor prost, ci doar unul care nu și-a descoperit potențialitățile prin antrenamentul adecvat, ceea ce îl transformă într-un artist inexpressiv, incapabil să transmită sens prin corpul său. Peter Brook spune că estetica, în cazul artei actorului, se află în strânsă legătură cu exercițiul practic al artistului. Repetiția, ca proces de dezvoltare, nu ca mecanism de manifestare robotică a aceluiași traseu, îl dotează pe actor cu rezistență fizică și psihică.

Repetiția, în contextul analizei corpului în arta actorului, la care se alătură jocul de improvizația și clownerie, îi permit actorului să se definească și să-și creeze identitatea artistică. Friederich Schiller scrie că „numai când știm bine ceea ce suntem și cea ce nu suntem, învingem pericolul aprecierilor străine, care ne pot împinge fie spre îngâmfare prin laudă, fie spre lășitate prin subestimare”<sup>143</sup>. În urma antrenamentului propus, actorul își va crea propriul sistem de operare în care corpul este unitatea de măsurare a calității muncii sale. În condițiile de muncă ale actorului contemporan, el are obligația de a fi conștient mereu care îi sunt calitățile și punctele slabe. Scena produce un efect de miraj, ceea ce poate păcăli atât actorul, cât și publicul. Pericolul de a se lăsa păcălit de bucuria unui mic succes, de aplauzele dintr-o seară sau de reușita unui exercițiu este iminent în cazul fiecărui artist. Prin formularea unei metodologii de lucru, studentul la arta actorului este capabil să înlăture această amenințare. Forța psihică este dată de forța musculară, dezechilibrul psihic generează și este determinat de cel fizic, traseul emoțional este imprimat în structura osoasă a actorului. Sistemul cognitiv se combină cu schema și structura corporală a individului. Crearea unui schimb de informații liber dintre acești doi poli stimulează procesul creativ care nu se limitează doar în cazul unei reprezentații, ci devine un mod de a fi al actorului.

Schiller, în analiza estetică a artei tragice, menționează faptul că „cu cât reprezentările sunt mai vii, cu atât sufletul este mai

---

<sup>142</sup> Peter Brook, *op. cit.*, p. 148.

<sup>143</sup> Friedrich Schiller, *Scrieri estetice*, Univers, București, 1981, p. 8.

îmboldit spre activitate, cu atât sensibilitatea lui este mai excitată și cu atât mai mult capacitatea lui morală este mai provocată la rezistență<sup>144</sup>. Viul despre care vorbește esteticianul era căutat și analizat încă din trecut. Calitatea activă, care stârnește empatie și participare din partea spectatorilor la jocul scenic, este dată de capacitatea actorului de a exprima cu trupul ceea ce este încriptat în textul dramatic și subtextul emotiv al regizorului și implicit al interpretului.

---

<sup>144</sup> *Ibidem*, p. 50.

## Propunere de abordare a artei actorului prin dezvoltarea disponibilității corporale

---

Conceptul antrenamentului propus este acela de a întâlni nevoia studenților de la arta actorului și de a îmbina modul de lucru tradițional cu noile genuri de teatru contemporan. Tensiunea dintre vechi și nou, dintre metodele tradiționale și actuale, se propune a fi una benefică, care creează echilibru. Studiul intersectării acestor dimensiuni are ca rezultat o abordare interdisciplinară a modului de formulare al antrenamentului actorului. Specializarea este un element esențial în câmpul de lucru. Actorii au nevoie, mai ales în timpul formării lor, de o platformă profesională care să le ofere variante de abordare diferite ale artei actorului. Astfel, aceștia au libertatea de a alege, ulterior, modul de lucru pe care ei îl preferă și pe care se pliază cel mai adecvat, fără a nega celelalte metode. Scopul cercetării de față este acela de a propune un alt mod de a trata arta actorului. Aceasta este privită ca ansamblu de sisteme expresive verbale și nonverbale, iar punctul esențial în dezvoltarea acestora este corpul. În cadrul atelierului de lucru, se urmărește crearea unui spațiu comun, a unui vocabular comun, a unui corp creator disponibil atât în regim de individualitate, cât și în grup.

Unul dintre obiectivele principale ale antrenamentului este acela de a învăța studentul, actorul, adolescentul să dobândească încredere în corpul său indiferent de forma, dimensiunea sau greutatea acestuia. În cadrul sălii de antrenament, nu există corp urât sau frumos, ci doar corpul disponibil sau indisponibil. Naomi Rokotnitz menționează faptul că „încrederea este fondată pe o uniune necesară dintre biologie și cultură, corp și minte”<sup>145</sup>. Legătura dintre lumea exterioară și cea interioară, dintre ceea ce se vede și

---

<sup>145</sup> Naomi Rokotnitz, „«It Is Required You Do Awake Your Faith»: Learning to Trust the Body through Performing *The Winter's Tale*”, în Bruce McConachie, F. Elizabeth Hart, *Performance and Cognition. Theatre studies and the cognitive turn*, Routledge, 2006, p. 122.

modul în care este transmis este analizată în detaliu în cadrul antrenamentului. După cum a fost evidențiat și în experimentele pilot, exersarea corporală determină o îmbunătățire a modului în care omul creează conexiuni atât cu cei din jur, cât și cu propriile sisteme de executare a funcțiilor cognitive și fizice. Încrederea în propriul corp, în mișcare, în capacitatea de a descoperi prin intermediul corpului și de a elimina elementele de blocaj psihologic conduce la dezvoltarea unui corp creator.

Pornind de la modul de lucru propus de Eugenio Barba, s-a creat un atelier de lucru în continuarea orelor de actorie, care a fost numit atelierul Pisica<sup>146</sup>. În cadrul acestui atelier, s-au explorat exercițiile propuse de Eugenio Barba, care, mai apoi, prin îmbinarea experienței personale cu alte procedee și concepte analizate în capitolele anterioare, au devenit o metodă de lucru de sine stătătoare. Atelierul continuă direcția cursurilor de actorie, nu le înlocuiește, ci dimpotrivă le subliniază importanța și accentuează nevoia de implicare mentală și corporală în procesul de creație al actorului. Abordarea modalității de lucru pleacă de la credința lui Barba conform căreia „modul în care ne folosim corpul zi de zi este diferit substanțial față de modul în care îl folosim în cazul unui spectacol. În ziua de zi cu zi, ne folosim de tehnicile corporale condiționate de cultura noastră, statutul nostru social, și profesia noastră. În cazul unui spectacol, utilizarea corpului este complet diferită”<sup>147</sup>. Astfel, în cadrul orelor de lucru se propune inițial analiza elementelor corporale dobândite din viața de zi cu zi, trezirea corpului prin angrenarea întregii coloanei vertebrale, cercetarea impactului atingerii partenerului, lucrul cu corpul celuilalt, aplicarea conceptelor triadei atenție-ascultare-atingere și descoperirea în final a corpului creator care este capabil atât să improvizeze liber, cât și să-și formeze trasee fizice expresive în vederea descoperirii caracterelor dramatice și construirii spectacolelor de teatru.

Antrenamentul se diferențiază în funcție scopul final al acestuia. Primele etape de lucru sunt identice în cazul oricărui regim

---

<sup>146</sup> Nume preluat de la exercițiul de încălzire corporală propus de Eugenio Barba și actorii săi de la Odin Teatret, „the cat”.

<sup>147</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *op. cit.*, p. 258.

de lucru, fie că acesta este pregătirea examenului de arta actorului, fie doar atelier, fie spectacol. În cadrul primelor întâlniri, participanții sunt invitați să înceapă să-și trateze corpul ca parte esențială a existenței sale și să caute bucuria descoperirii acestuia asemenea copilului care își descoperă părțile trupului pentru prima dată. Anatomia corporală, extinderea corpului, plasticitatea, echilibrul și dezechilibrul sunt analizate în primă fază în vederea dobândirii corpului disponibil. Exerciții de dezvoltare a mișcărilor mâinilor, a picioarelor, a feței, ochilor, sunt propuse pentru a determina studentul să-și aplece atenția asupra trupului său. Analiza corpului poate declanșa un flux puternic al emoțiilor care trebuie controlat tot prin intermediul corpului. Antrenamentul Pisica pornește de la propunerea unui set de exerciții de încălzire pentru a ajunge la efectuarea corectă a exercițiului de încălzire a coloanei propus de Eugenio Barba. Deblocarea fiecărei zone a coloanei este un proces etapizat, necesită constanță în lucru și răbdare. Acest obiectiv va rămâne mereu unul dintre cele mai importante în cazul fiecărei întâlniri la care se vor adăuga analiza altor elemente. Participanții sunt încurajați să-și păstreze discreția în ceea ce privește greutatea cu care efectuează mișcarea, să se ajute prin privire între ei și să-și seteze două limite, una personală și una comună cu grupul, care, de la o ședință la alta, trebuie depășite.

În partea a doua de lucru, instructorul pune accent pe importanța mecanismelor de mișcare, pe analiza reflexelor, a posturii, a reacțiilor psihologice care sunt oglindite în mișcare. Participanții, prin intermediul jocului cu bețe, învață să creeze o conexiune între corpurile sale, să se deplaseze în spațiu și să analizeze dimensiunile locului de antrenament. Concepte generate de jocul complimentelor de loc precum sus, jos, deasupra, peste, între, sub, lângă sunt explorate. Treptat, spațiul de lucru începe să se transforme dintru-unul neutru, în unul specific grupului de lucru. În același timp, sistemul de comunicare începe să se dezvolte și să dobândească specificitate. În cadrul acestei etape începe și analiza dintre forța scheletului și forța musculară. Studentul învață să-și folosească scheletul osos în vederea ridicării greutății partenerului. Se propun exerciții acrobatice și de improvizație de contact în

vederea descoperirii importanței balansului dintre forță și greutate în vederea dezvoltării comunicării între corpuri. Astfel, se urmărește dezvoltarea sistemului proprioceptiv, modul în care corpul se integrează în spațiul de lucru, ca element care stimulează organicitatea modului în care actorul interacționează scenic, în calitate de purtător al unui corp extra-ordinar. Acest sistem, în colaborare cu celelalte simțuri, „ghidează reacțiile noastre totale la lumea exterioară în ceea ce privește mișcare spre sau departe de anumite obiecte”<sup>148</sup>. Mai mult, sistemul proprioceptiv este responsabil de felul în care „individul arată ca o unitate organizată în timp ce se mișcă”<sup>149</sup>, menționează Mabel Elsworth Todd. Stimularea acestui sistem prin exerciții fizice determină actorul să controleze modul în care el se prezintă fizic într-un anumit context și felul în care el reacționează și totodată stărnește răspunsuri din partea celorlalți, fie ei parteneri de lucru sau spectatori. În contextul atelierului de mișcare, termenul de spectator poate fi înlocuit cu cel de observator activ al lucrului, noțiune în acord direct cu felul în care este perceput astăzi spectatorul.

Se pornește de la conceptul că echilibrul nu este important, ci căutarea acestuia este interesantă, iar următoarea etapă de lucru invită participantul să-și dezvolte modul propriu de testare a limitelor corporale în raport cu el și cu grupul de lucru. Testarea ritmicității corporale, a modului în care respirația se activează în cazul corpului antrenat, analiza expresivității corporale ca prelungire a expresivității corporale sunt elemente care se testează în a treia etapă de lucru. În cadrul acestei faze, se introduc concepte teatrale în analiza directă cu exercițiul fizic. Empatia corporală este dezvoltată în raport cu emoția. Transformările schemei corporale sunt marcate în vederea descoperirii adevărilor generatoare de personaje dramatice reale. Se propune structura modului de dezvoltare a unui curs de expresivitate corporală (Anexa 23), ca extensie a orelor de actorie din cadrul Facultății de Teatru, din UNATC. Chiar dacă aceasta este detaliată pe parcursul a celor trei ani de studiu, licență, modelul de lucru poate fi preluat în oricare situație de lucru, pentru că se

---

<sup>148</sup> Mabel Elsworth Todd, *op. cit.*, p. 27.

<sup>149</sup> *Ibidem*.



urmărește calibrarea dificultății exercițiilor cu nivelul de pregătire a participanților. Obiectivele cursului sunt mereu în acord cu cele formulate în fișa disciplinei. După finalizarea celor trei etape de lucru esențiale, antrenamentul corporal continuă în vederea stimulării constante a creativității. Exercițiile lucrate în prima etapă pot fi adaptate în vederea creșterii nivelului de greutate, prin adăugarea schimbărilor de ritm, de explorare pe diferite niveluri, de conectare cu partenerii. După cum se observă, exercițiile sunt o extensie a celor de actorie, iar executarea lor în sine, fără scop artistic este nejustificată. Cuvintele, în stadiul ultim al antrenamentului, sunt invitate să apară în vederea analizei plasticității corporale în funcție de tensiunea replicii din textul dramatic creat în cadrul atelierului sau aduse din exterior.

Este esențial ca toți participanții la antrenament să se implice cu aceeași intensitate. Chiar dacă în sala de lucru există observatori, acești sunt invitați să-și noteze observații, ca la finalul atelierului să le împărtășească cu grupul de lucru. Astfel, relația dintre actant și spectator poate fi analizată încă din cadrul atelierului, prin observarea modului și intensității la care mișcarea modifică atitudine fizică și psihică a privitorului. În același timp, se observă cum, în cazul apariției unui corp nou în spațiul de lucru, dinamica de lucru se modifică, corpul nou este primit sau respins în funcție de atitudinea celui din exterior, iar contextul de lucru, asemenea spectatorului de teatru care este invitat să intre în dialog cu actorii. Treptat, dacă antrenamentul este unul de lungă durată, participanții sunt invitați să coordoneze câte un atelier: își aleg din exercițiile propuse pe cele preferate și găsesc propriul fel de expunere, testare și analiză a acestora. În felul acesta, antrenamentul facilitează formarea actorului creator, actorului pedagog și al actorului maestru al propriului meșteșug. Un astfel de artist este capabil să lucreze în contexte diferite în care este deopotrivă capabil să comunice fizic, să propună și să accepte sugestii din partea celorlalți.

Ordinea celor trei exemple de punere în practică a etapelor de lucru, examene, ateliere, spectacole este decisă în funcție de cum s-a dezvoltat metodologia antrenamentului. Inițial, grupul de lucru a fost format din studenți de la specializarea arta actorului anul

I și II. Cu aceștia, în urma antrenamentului, s-au prezentat în examen exemple de bună practică în ceea ce privește legătura dintre antrenamentul corporal și procesul psihic creator, îmbinarea tehnicilor formulate de Ion Cojar<sup>150</sup> și Bogdana Darie<sup>151</sup> și cele propuse de cercetarea de față. Cele două prezentări, o scenă din „Pecărușul” de A.P. Cehov și un exercițiu de abordare a teatrului românesc în versuri, „Răzvan și Vidra” de Bogdan Petriceicu Hașdeu (Anexa 1) au fost produsul orelor de antrenament atât din cadru sălilor de clasă, cât și a celor de după. Timp de un semestru, în cazul fiecărui exercițiu, după descoperirea conceptelor de la clasă urma analiza acestora din perspectivă fizică. Se observă în anexă faptul că actorii, chiar dacă nu au atins încă o maturitate din punct de vedere profesional, manipulează recuzita cu mai mare libertate, conțin corporal intenția gândului și nu fac acțiuni sau gesturi lipsite de sens. În ambele cazuri, după deblocarea resorturilor creatoare corporale, s-a lucrat în vederea înțelegerii și descoperirii nuanțelor textelor prin intermediul jocului fizic și nu prin intermediul analizei psihologice care era deja dezvoltată în cadrul orelor de curs.

S-a căutat descoperirea necesității cuvântului, în urma unei acțiuni fizice și continuarea expresiei corporale odată cu dezvoltarea limbajului verbal. Lucrul în echipă, toată distribuția și apoi doi câte doi, au făcut ca participanții să-și dezvolte capacitatea de a-și concentra atenția și în momentele în care aceștia nu erau implicați direct în dialog și să participe activ la dezvoltarea dinamicii scenei. Capacitatea de observare a corpurilor celorlalți parteneri a fost antrenată în vederea facilitării procesului de predare. Astfel, instructorul nu este cel care dictează modul în care se fac lucrurile, ci lucrează alături de studenți și îi determină să se observe între ei și să-și ofere suport în cazul impasului. A fost antrenată ascultarea nu doar cu corpul, ci cu întreaga ființă și s-au construit scene de dialog înainte de replicile impuse de textul dramatic.

Dialogul nonverbal se creează prin procesul de observare și transformare a corpului citadin într-unul comun, creator, format din mai multe corpuri individuale, care renunță la constrângeri în

---

<sup>150</sup> Ion Cojar, *op. cit.*

<sup>151</sup> Bogdana Darie, *op. cit.*

vederea devenirii unui tot unitar expresiv. Ritmul este în strânsă legătură cu crearea dialogului nonverbal și susținerea celui vorbit. Sincronizarea ritmului pentru întregul grup, chiar dacă unii lucrează sau nu, a fost un alt element care a ajutat la dezvoltarea vocabularului nonverbal. Guy Cools, în dialog cu Jonathan Burrows și Matteo Faragon, menționează faptul că „ritmul transformă ascultătorul în participant, face ca ascultarea să devină activă și motrică, și sincronizează creierii și mințile tuturor participanților”<sup>152</sup>. Descoperirea ritmului comun, ruperea acestuia prin intervenții generate de membrii grupului, face ca participanții să fie mereu într-o ascultare activă, fizică, care determină acțiune. Lucrul cu diferite ritmuri poate fi stimulat și de introducerea coloanei sonore, de preferat fără cuvinte, în cadrul unor zile de antrenament. Studenții sunt astfel coordonați mai ușor în ceea ce privește corelarea mișcării cu a melodiei sau, dimpotrivă, acționarea împotriva ritmului impus. Schimbările de ritm, de melodie, manipulate de instructor, pot antrena disponibilitatea actorului de a acționa rapid la schimbările ce vin din exterior și se elimină astfel, în unele cazuri, tendința lui de a intra într-o zonă meditativă, de reflexie asupra a cum se fac lucrurile în loc să acționeze direct. În special în situațiile de explorare a memoriei prin intermediul tensionării și detensionării corpului, sunetul poate fi un instrument de manipulare pozitivă foarte valoros. Prin coordonarea corectă a ritmului melodiei cu indicațiile instructorului, acesta poate stimula atât concentrarea atenției asupra detaliilor corporale care stârnesc amintiri, cât și detașarea studentului de relația cu trecutul și reancorarea acestuia în prezent.

În cazul atelierelor, acestea au o structură diferită, în funcție de durata impusă sau de grupul țintă. Cele prezentate (Anexa 2) au o calitate aparte, deoarece grupul de lucru era fie vorbitor de engleză, fie vorbitori de limbi diferite, fapt care a determinat exploatarea limbajului corporal în lipsa celui verbal fluent. Aceste ateliere sunt un alt exemplu în consolidarea argumentului în vederea creării unui actor capabil să lucreze pe toate continentele, fără a se baza pe comunicarea orală, pentru că, în multe cazuri, acolo unde

---

<sup>152</sup> Sacks, *Musicophilia*, p. 266 apud Guy Cools, *Imaginative Bodies. Dialogues in Performance Practices*, Antennae, Valiz, Amsterdam, 2016, p. 93.

este necesară implementarea acestor metode probabil se cere și dezvoltarea noilor forme de limbaj.

Scopul acestor workshop-uri a fost acela de a crea, într-un timp scurt, un spațiu de lucru plăcut, liber și care oferă sentimentul de siguranță. Așa cum s-a menționat în capitolul doi, spațiul este creat de participanți. Așadar, în cadrul atelierelor se vizează antrenarea disponibilității participanților prin acordarea acestora atât cu ei, cât și cu spațiul. Maniera de lucru este una relaxantă, liberă, unde regulile se creează, nu se impun. Discuția în cerc înainte și la finalul atelierului sunt practic rezultatul muncii grupului. În cadrul atelierelor internaționale sau cu grupuri de oameni noi, neavizați, procesul pedagogic devine unul intens, întrucât într-un timp limitat profesorul trebuie să cunoască grupul, să-și adapteze modul de lucru, să se lase cunoscut și să creeze atmosfera propice pentru lucru. După scurta introducere, participanții sunt invitați mereu să lucreze imediat căci „este chiar greu (dar nu imposibil) să schimbi corpul gândind. Este ușor să schimbi corpul acționând direct asupra lui”<sup>153</sup>, după cum spune Lorna Marshall în partea a doua a lucrării sale. Aceste ateliere urmăresc practic schimbarea corpului, transformarea acestuia. Se încercă, totodată, prin participare directă și activă, insuflarea în participanți a bucuriei de a lucra împreună, de a se juca și explora ideea de corp creator, extraordinar, generator de imagine și atingeri pozitive.

Atelierul din Londra a fost destinat actorilor profesioniști. Astfel, ritmul de lucru a fost unul mai intens, cu timp clar stabilit de la început. Participanților li s-a prezentat inițial structura atelierului. La finalul zilei de lucru, printr-un exercițiu de scriere creativă, actorii au descoperit faptul că trupul lor poate genera conținut dramatic, mai ușor decât creierul, de cele mai multe ori. Procesul de învățare-predare-evaluare în cadrul acestor ateliere este unul bidirecțional, în care toți participanții, instructor și cursanți, învață unii de la ceilalți. Majoritatea creațiilor originale din spectacolele create prin improvizație pornesc de la analiza atentă a corpului în acord cu creierul în cadrul acestor tipuri de ateliere. Anna Seymour

---

<sup>153</sup> Lorna Marshall, *The Body Speaks. Performance and Physical Expression*, Methuen Drama, 2018, p. 138.

menționează faptul că aproape toate spectacolelor de autor „conțin un motiv special care a activat pe scenă relația dintre artist și obiect, simbol sau decor”<sup>154</sup>. În cadrul atelierelor, se descoperă acest motiv, care determină procesul de creație. Puțin asemănătoare cu terapia prin teatru, exercițiile lucrute vizau descoperirea rapidă a punctelor sensibile ale participanților cu care aceștia erau dispuși să lucreze. Corpul este ceva extrem de personal. Un om, cel puțin în ceea ce privește arta actorului, nu poate fi detașat de ceea ce îl reprezintă în exterior. Munca actorului implică trupul, devine astfel extrem de personală și presupune atât tensiuni fizice, cât și tensiuni emoționale. Odată angrenați în cadrul atelierului, participanții devin sensibili, pentru că munca lor devine personală dacă se implică cu adevărat. Astfel, prin exerciții de improvizație de contact, își dăruiesc corpul unul celuilalt, descoperă împreună diferențele și asemănările dintre ei, creează împreună o poveste.

Chiar dacă atelierul nu este extins pe o durată mai mare de timp, participanții învață faptul că munca tuturor este intimă, personală, iar faptul că ei își dăruiesc unii celorlalți parte din corpul lor reprezintă practic un alt tip de spectacol, unul corporal intim. În cadrul acestui tip de atelier, participanții învață să lucreze în vederea dezvoltării unui tip de răbdare, înțelegere și toleranță epidermică, corporală, care le va ușura munca de creație în grup. Bogdana Darie analizează în lucrarea *Personaj extins* importanța și evoluția de-a lungul timpului a conceptului de personaj colectiv, în contextul în care teatrul a fost și va rămâne o artă de grup. Ea scrie: „Pornind de la studiile și cercetările de psiho-sociologie am descoperit că psihologia relațiilor umane interpersonale se bazează pe un fenomen extrem de amplu în care se întrepătrund afectivitatea cu voința și dorința de cunoaștere a celuilalt”<sup>155</sup>. În ciuda faptului că se referă la implicațiile psihologice, autoarea menționează faptul că actorul are dorința ascunsă de a face cunoștință cu partenerii săi, implicit de a-i descoperi atât fizic, cât și emoțional. În cadrul atelierului, această descoperire creează o atmosferă de lucru pozitivă și „oferă

---

<sup>154</sup> Anna Seymour, *Personal Theatre and Pedagogy: A Dialectical process*, p. 204 apud Susana Pendzik, Renee Emunah, David Read Johnson, *op. cit.*

<sup>155</sup> Bogdana Darie, *Personajul Extins*, Estfalia, București, 2011, p. 216.

individului nu numai sentimentul tonic al apartenenței la un grup de semenii, ci și convingerea că este «ceva» sau «cineva», o entitate cu o anumită valoare unică, particulară, inconfundabilă aparținătoare unui întreg<sup>156</sup>. Descoperirea faptului că fiecare corp este diferit, fiecare pas, atingere, ridicare este unică în felul ei, dovedește participantului că este o necesitate în cadrul grupului. El contribuie la construcția exercițiului, la procesul de autodescoperire și dezvoltare a fiecărui membru, iar astfel devine astfel un element esențial în cadrul sălii de antrenament.

Workshop-ul din Colombo, Sri Lanka, a avut o altă dinamică datorită faptului că vârsta participanților a variat, de la adolescenți la adulți, și pentru că existau două grupuri, vorbitoare de limbi diferite. Niciunul dintre grupuri nu stăpânea limba engleză, ambele aveau câte un translator. Așadar, regulile jocurilor au fost comunicate prin intermediul traducătorului și prin puterea exemplului. Jocurile au fost alese în așa fel încât să poată fi înțelese de toți participanții, să nu implice limbajul vorbit și să invite participanții să se cunoască între ei, să se atingă, să lucreze împreună fără ca acest lucru să le pară stânjenitor. La finalul atelierului de jocuri teatrale, participanții s-au adunat în cerc și au împărtășit gânduri despre ce li s-a întâmplat. Le-am expus și i-am învățat un cântec tradițional românesc, iar la rândul lor participanții au cântat o melodie specifică culturii lor. S-a observat faptul că tinerii, chiar dacă nu aveau foarte mare experiență în domeniu teatrului, aveau o disponibilitate crescută în ceea ce privește captarea ritmului, a mișcării și a sunetelor generatoare de melodie.

Posibilitatea de a lucra în diferite zone ale lumii oferă actorului și profesorului de arta actorului posibilitatea de a-și formula o viziune integratoare în ceea ce privește modul de abordare a artei sale. Fiecare cultură influențează felul în care actorul își poartă corpul, și-l modelează sau și-l expune. Posibilitatea de a lucra cu actori, studenți din zone culturale diferite oferă șansa de a formula vocabulare fizice noi, mai complexe și mai variate. Akram Kahn, dramaturg interesat de produse teatrale care se nasc din intersecții

---

<sup>156</sup> *Ibidem*, p. 216.

culturale, menționează faptul că în procesul de lucru cu oamenii din țări diferite se creează o fuziune a corpurilor. Această contopire a corpurilor creative transformă confuzia, haosul, agitația din trupurile participanților, de la începutul atelierului, într-o mișcare armonioasă creatoare de conținut dramatic. Kahn crede faptul că „fuziunea pare a fi despre unificare și despre eliminarea diferențelor”<sup>157</sup>. În acest proces, corpurile participanților care nu sunt simple deloc, „care vin cu un trecut cultural, politic, istoric și religios”<sup>158</sup>, se împletesc și își păstrează fiecare calitatea de unicitate. Atelierele de mișcare prezentate au ca scop comun crearea acestei fuziuni. Comunicarea peste granițele țării este mai eficientă în cazul limbajului nonverbal. Lucrul cu oameni diverși, fie ei de aceeași naționalitate, care totuși provin din medii sociale diferite implică ascultarea cu corpul, cunoaștere prin atingere, prin preluare și oferire de tensiune și greutate, implică răbdare și disponibilitate fizică și psihică. În cazul workshop-urilor de mișcare, de expresivitate corporală, bucuria transmisă de instructor este mai ușor citită decât în cazul atelierelor bazate pe comunicare verbală. Corpul trădează plictiseală, lipsă de interes mai mult decât orice altceva. Astfel, în cadrul atelierelor, pasiunea pentru descoperirea lumii prin intermediul corpului este transmisă de instructor, iar procesul de circulație a datelor este bidirecțional. Studenții informează corpul profesorului și profesorul preia datele, structurează și adaptează formatul atelierului în funcție de nevoile grupului. În ciuda programei preexistentei, datorită faptului că indivizii își tratează, percep și recunosc corpurile diferit, mai ales în cazul primelor întâlniri, instructorul dobândește capacitatea de a modifica intențiile fizice, de a formula discursul trupului în așa fel încât toți participanții să beneficieze de munca depusă.

În cazul spectacolelor de teatru (Anexa 3) modul de lucru a pornit de la etape deja formulate și s-a diferențiat în momentul abordării diferitelor scenarii dramatice. În cazul spectacolului bazat pe povestirile lui Eugen Ionesco dedicate fiicei sale, lucrat cu elevele Colegiului Național „Sfântul Sava”, din București, exercițiile de mișcare au fost folosite în vederea eliminării posibilității de abordare

---

<sup>157</sup> Guy Cools, *op. cit.*, p. 51.

<sup>158</sup> *Ibidem*, p. 47.

metaforică a situațiilor propuse de text. Alegerea scenariului a fost făcută de comun acord, după o perioadă de câteva luni de antrenament în care participanții s-au familiarizat cu ceea ce presupune abordarea unui text în vederea construirii unui spectacol. Scopul antrenamentului nu a fost acela de a forma actori profesioniști, ci de a crea adolescenți lipsiți de constrângeri care țin de aspectul fizic. Prin jocuri teatrale, s-a stimulat capacitatea elevelor de a transpune în scris problemele generației lor, iar pasaje din textele formulate de ele au fost inserate în scenariul final. După cum s-a observat în urma analizei rezultatelor experimentului pilot aplicat adolescenților, mișcarea îmbunătățește modul în care aceștia se percep și interacționează cu semenii lor. Același lucru s-a urmărit și în cazul spectacolului cu adolescenți.

În vederea explorării dimensiunii fizice, s-a propus conceperea costumelor și a recuzitei de către protagoniste. Procesul de lucru a fost unul relaxat, fiecare etapă parcursă le-a oferit mai multă încredere fetelor. Lipsa decorului a facilitat dezvoltarea libertății de mișcare a elevelor. Odată creat spațiul de joc, definit de însăși actrițele, le-a ajutat să dobândească o expresivitate fizică și psihică. Contribuția la construcția scenariului și a recuzitei a făcut ca obiectele și costumele să primească o însemnătate mai mare decât dacă acestea ar fi fost procurate. Implicarea activă în construcția acestora, uneori chiar și angrenarea părinților în acest proces, a făcut ca acest spectacol să nu fie doar un spectacol despre adolescenți și problemele lor, ci o dovadă a faptului că prin teatru orice individ poate să învețe să comunice liber.

Grotowski, în cadrul laboratorului său teatral<sup>159</sup>, tratează elementele de costum ca un detaliu care aduce un plus în procesul de construire a caracterului dramatic. Eugenio Barba preia acest concept astfel: „costumul devine o proteză, ajută corpul actorului, îl dilată, îl ascunde în timp ce îl transformă continuu. Așadar efectul de putere și energie pe care artistul este capabil să-l manifeste este întărit și subliniat de metamorfozarea costumului într-o relație de schimb reciprocă: artist-corp, artist-costum, artist în costum”<sup>160</sup>. În

---

<sup>159</sup> Teatr Laboratorium.

<sup>160</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *op. cit.*, p. 249.



cadrul spectacolului în discuție, această relație dintre actant și costum a fost explorată intuitiv, din nevoia de a crea un corp creator implicat și împăcat în și cu acțiunile sale. Frica de a fi pe scenă a fost înlocuită cu bucuria de a-și prezenta creațiile de costume, asemenea unei prezentări de modă. Modelele de pe podium erau înlocuite de niște fete care deveniseră, în decurs de câteva luni, actrițe dezinvolve, adolescente curajoase care comunicau liber poveștile lor și ale generației lor.

În ciuda faptului că nici una dintre participante nu a urmat o carieră artistică, experiența le-a dat curajul să acționeze în mediile lor de activitate. Ele au învățat să fie coerente atât în limbaj, cât și în atitudinea fizică. Experiența atelierelor teatrale și a spectacolului în sine le-a arătat faptul că vocea lor poate fi auzită, că prezența lor în spațiul de lucru este importantă și, chiar mai mult, necesară.

În ceea ce privește celelalte spectacole, distribuția a fost formată din actori, studenți arta actorului anul III și masteranzi de la pedagogie teatrală care, înainte de începerea montării spectacolelor, marea majoritate deja trecuseră prin atelierele Pisica. Așadar, participanții aveau deja formulat un vocabular comun, creaseră un spațiu de lucru comun și prielnic dezvoltării comune și individuale și, mai important decât toate aceste elemente, își cunoșteau corpurile. Acest lucru le facilita comunicarea pe scenă și posibilitatea de a improviza corporal de câte ori era nevoie.

În cazul spectacolului de licență „Idiotul” de F. M. Dostoievski, adaptare și regie Bogdana Darie, s-a dezvoltat un sistem de lucru în care studenții se încălzeau corporal, lucrau scene, și apoi, în funcție de continuarea scenariului dramatic, erau introduse momentele de mișcare. Unele scene cu text au fost înlocuite complet cu cele de imagine, întrucât s-a considerat faptul că imaginile create de corpurile actorilor au impact mai mare decât explicarea acestora prin cuvinte. În cadrul repetițiilor pentru acest spectacol, s-a explorat foarte mult legătura dintre trăirea psihică și cea fizică și s-au îmbinat cu succes cele două metode esențiale de abordare a artei actorului. Mișcarea actorilor nu a fost una impusă, coregrafiată. Acestora li s-au dat doar instrumentele pe care să le utilizeze în vederea construcției setului de mișcare. De la o reprezentare la alta,

mișcarea din spectacol se modifica, deoarece actorilor li s-a oferit permisiune să descopere și după ce procesul de repetiție a fost încheiat. Fotografii prezentate sugerează faptul că actorii au fost coordonați în vederea extinderii limitelor lor corporale. Limbajul fizic al fiecăruia a fost păstrat. Pe baza mai multor limbaje, s-a creat un ansamblu de mișcări care puteau fi utilizate de membrii lucrului. Fiecare student avea libertatea de a împrumuta din mișcările partenerilor, de a le transforma și manevra în vederea transmiterii mesajului dorit.

Trebuie menționat faptul că acest spectacol nu este unul de teatru dans. Accentul este pus în detaliu pe traiectoria actorului în spațiul de joc și nu a coregrafiei spectacolului. La finalul procesului de repetiție, actorii nu devin dansatori, ci devin actori ai spațiului contemporan ce pot comunica atât verbal, cât și corporal. Interacțiunea cu un public care este vizibil pentru actor îi permite acestuia să analizeze răspunsul direct la ceea ce el propune în scenă, iar studenții devin „mult mai conștienți de propriile prezumții (chiar așteptări), devin mai capabili să recunoască prejudecățile înnăscute”<sup>161</sup> în momentul în care își prezintă munca unui grup străin. De-a lungul reprezentațiilor, studenții au descoperit că dispozițiilor lor emoționale nu erau tot timpul în acord cu răspunsul publicului. S-a încercat astfel acordarea acestora la diferite tipuri de public, de orice vârstă și de categorii sociale diferite. Jan Cohen-Cruz analizează valoarea spectacolului ca mod de a stimula publicul în vederea participării la activitățile de ordin social și politic din cadrul comunității. Spectacolul „Idiotul” nu invita lumea la reformă, ci insista asupra reflecției asupra valorilor reale ale lumii și conservarea acestora pe cât posibil. Momentele de extremă tensiune, cum ar fi moartea, trădarea, alegerea greșită, boala s-au reprezentat prin dans sau, mai precis, prin mișcare.

Pendularea dinte momentele de dans, de mișcare intensă și cele de liniște stimulau uneori reacții active din partea publicului și obligau actorii să fie mereu prezenți, receptivi și pregătiți să intervină. Acest spectacol militează pentru readaptarea textelor în format

---

<sup>161</sup> Jan Cohen-Cruz, *Engaging Performance. Theatre as a call and response*, Routledge, 2010, p. 172.

accesibil noilor generații și invită publicul român de teatru să se familiarizeze cu un altfel de reprezentare teatrală, unde actorii nu se ascund în culise, unde există muzică, mișcare și momente de actorie pură. Pentru că este vorba de un proces de predare-învățare, din nevoia de a forma actori totali, treziți, vii, s-a propus păstrarea lor în scenă și în momentele în care ei nu erau în prim plan. Astfel, actorii au avut posibilitatea de a-și continua existența din scenă și în momentele în care nu contribuiau direct. Prin explorarea comunicării nonverbale, au apărut astfel trei dimensiuni ale spectacolului. Primul nivel era reprezentat de ceea ce se întâmplă direct în scenă, al doilea de mișcare și o altă lume era creată de actorii așezați pe scaunele din lateralele scenei care reprezentau continuarea vieții caracterelor dramatice. Publicul este astfel supus unui proces educațional în care aceștia observă cele trei dimensiuni teatrale. Spectatorilor li s-a permis să observe direct trecerea actorului de la un limbaj la altul, capacitatea lui de a coordona și de a doza intensitatea mișcărilor, vorbelor și reacțiilor. Actorii se regăsesc astfel în plin proces de lucru atât în regim de repetiție cât și în cazul spectacolului și al interacțiunii directe cu publicul.

Eugenio Barba, în analiza conceptului de scenă, aduce în discuție diferența între ceea ce înseamnă actor și caracter dramatic. Această dualitate existențială a actorului este vizibilă atât în cazul spectacolului „Idiotul”, cât și în cazul spectacolului educațional „Repetiție la Elsinore”, cu scenariul de Kiss Csaba, adaptare și regie de Bogdana Darie. Antropologul teatral menționează câteva feluri de a privi această relație actor-creator-caracter dramatic pornind de la următoarele ipoteze: analiza „actorului care intră în caracter, a caracterului, care adaptându-se intră în actor; actorul și caracterul care se întâlnesc la mijlocul distanței dintre aceștia, actorul care fixează și păstrează o distanță critică de caracterul său”<sup>162</sup>. Aceste exemple sugerează moduri diferite de abordare a artei actorului. În cazul celor două spectacole prezentate, datorită mișcării, relația dintre actor și caracter dramatic este evidențiată și posibil de analizat atât din punctul de vedere al actorului, cât și din cel al privitorului.

---

<sup>162</sup> Eugenio Barba, Nicola Savarese, *op. cit.*, p. 274.

Spectacolul „Repetiție la Elsinore” este conceput pentru a putea fi prezentat în fața publicului care vede pentru prima oară o manifestare de ordin teatral. Prin antrenamentul fizic din cadrul repetițiilor, actorii au ajuns să fie capabili să interpreteze trei roluri diferite și au creat, la fel ca în exemplul precedent, trei dimensiuni ale aceleiași lumi. Această conturare a nivelurilor de expresivitate permiteau în special tinerilor din mediile defavorizate să înțeleagă procesul pe care îl parcurg actorii pentru a crea această conexiune dintre actor și caracter dramatic. Modelul de abordare folosit în cele două exemple oferite este unul care funcționează în ideea păstrării identității actorului și dezvoltării aptitudinilor lui specifice pentru a construi caractere dramatice prin analiză psihică și experimentare fizică. Așadar, în cazul cercetării de față, actorul și caracterul dramatic se întâlnesc la jumătatea distanței dintre aceștia și se unesc pentru a deveni un tot unitar, bine consolidat și expresiv.

Construit sub forma unei repetiții, spectacolul reprezintă o adaptare după piesa „Hamlet” de William Shakespeare și poate fi ajustat spre a fi jucat în orice tip de spațiu. Întâlnirea actorilor cu publicul nevizat în timp ce jucau pe străzi, în garaje amenajate, în case de cultură dezafectate sau în săli de teatru clasice a condus la continuarea procesului pedagogic. Faptul că actorii au dobândit o lejeritate de expresie a făcut ca aceștia să poată face față reacției publicului, să se menajeze între ei și să ducă, de fiecare dată, reprezentația la sfârșit cu succes. La final, actorii au fost puși în situația de a explica: cum s-au construit momentele de actorie, de mișcare, de schimbare dintre situațiile care erau prezentate, modul în care aceștia au făcut trecerea de la existența propusă de Shakespeare, de la cea de actori într-o sală de repetiție, la cea personală. Această ipostază i-a determinat să-și explice, în primul rând, pentru ei înșiși procesul prin care au trecut, pentru că altfel nu ar fi fost capabili să îl explice celorlalți, în special unui public de necunoscători. Dezvoltarea continuă a unui vocabular corporal conduce la construirea canalelor de comunicare dintre oameni care provin din categorii sociale și zone geografice diferite. Astfel, prin antrenamentul propus, actorii devin maeștrii propriei lor arte, pentru că acest tip de pregătire are ca principal scop nu formarea actorului

capabil să joace într-un spectacol cu succes, ci modelarea artistului care este apt să mențină gradul înalt de profesionalism atât în sălile de repetiție, cât și în cazul diferitelor tipuri de manifestări teatrale.

În cazul spectacolului de licență *Pygmalion*, cei șase participanți, trei fete și trei băieți și-au antrenat disponibilitatea corporală în vederea înțelegerii textului lui Shaw, adaptat de profesorul coordonator al proiectului, Bogdana Darie. Pornind de la premisa faptului că „individul este o totalitate și nu poate fi segregat în factori intelectuali, motorii și sociali. Sunt toate interconectate”<sup>163</sup>, după cum spune Mabel Elsworth Todd, în analiza detaliată a studiului forțelor dinamice ale corpului uman, antrenamentul pregătește actorul să comunice atât cu corpul, cât și cu limbajul verbal. Participanții și-au explorat limitele corporale și psihice și au creat un mediu de lucru personalizat, un spațiu unde eroarea sau judecata nu sunt penalizate. Studenților li s-a propus recrearea unui corp, dintr-unul citadin într-unul teatral, în care vechile, obișnuite ticuri sau comportamente sunt înlocuite cu mișcările unui corp semnificant. Dacă în general „devenim atenți la corpurile noastre în cazul circumstanțelor dezagreabile - când suntem bolnavi sau răniți și hainele trebuie date jos ca să arate rana, arși sau fracturăți”<sup>164</sup>, actorilor li se impune această atenție în fiecare clipă a existenței lor scenice. Studenților li s-a cerut să fie dispuși să-și aplece atenția asupra fiecărui aspect al corpului lor, fără a simți un disconfort, ci din contră să găsească bucuria de a analiza fiecare detaliu corporal.

Exemplele de față au fost prezentate pentru a argumenta necesitatea de instruire a unui actor înzestrat cu abilitățile de a crea în cadrul procesului de antrenament și de a susține energetic reprezentarea spectacolului. Capabil să explice în detaliu procesul pe care l-a urmat și ce l-a determinat și ajutat să controleze cu măiestrie procesul creativ, actorul contemporan îndeplinește și funcția de educator atât a semenilor săi, cât și a publicului său. Bertrand Russell menționează în lucrarea *Despre Educație* că „universitățile există în vederea a două scopuri: pe de-o parte, ca să

---

<sup>163</sup> Mabel Elsworth Todd, *The Thinking Body. A study of the Balancing Forces of Dynamic Man*, Gestalt Journal Press, 2008, p. 3.

<sup>164</sup> *Ibidem*, p. 5.

formeze specialiști pentru anumite profesii; iar pe de alta, ca să facă învățământ și cercetare fără a urmări o utilitate imediată”<sup>165</sup>. În cazul facultăților de artă teatrală, pornind de la premisa formulată de Russell, acestea trebuie să creeze actori apți să devină profesioniști în domeniul teatrului și totodată artiști competenți în ceea ce privește analiza procesului lor de creație. Cunoașterea artei teatrului prin intermediul corpului oferă studentului oportunitatea de a înțelege cu exactitate care sunt pașii pe care acesta trebuie să îi urmeze în vederea îmbrățișării unei cariere de actor și instructor teatral. Prin cunoașterea mecanismelor de funcționare a propriului corp, actorul poate descoperi și în alții aceleași mecanisme sau dezvolta noi modalități de mișcare prin cercetarea corpurilor diferite. Antrenamentul expresivității corporale urmărește eliberarea actorului de un anumit format, poate impus de curriculum, și în acest fel i se oferă șansa de a-și dezvolta propriul mod de funcționare, pornind de la metodele formulate și testate în sălile de clasă.

---

<sup>165</sup> Bertrand Russell, *Despre Educație*, Humanitas, București, 2019, p. 250.

## Antrenamentul fizic - componentă esențială în formarea actorului contemporan

---

În contextul manifestărilor teatrale contemporane, consider că formarea actorului trebuie să cuprindă atât componenta psihologică, cât și cea fizică. Dacă se pornește de la premisa că teatrul este un sistem de semne, atunci actorul este pilonul central al acestei ecuații. Dezvoltarea unui model de antrenament centrat pe componenta fizică a actorului ca mijloc de deblocare a resorturilor creatoare psihologice și corporale s-a demonstrat a fi o necesitate din trecut care a devenit acută în prezent. Jiri Veltrusky, autor al mai multor studii cu privire la semiotica teatrală, menționează faptul că „figura actorului este unitatea dinamică a unui set întreg de semne (...). Lucrul important este ca actorul să centralizeze sensurile”<sup>166</sup>, acest lucru fiind posibil prin intermediul acțiunilor sale care pot înlocui cuvinte. Actorul poate fi privit ca un convertor al textului, care, prin arta sa, conectează seturi de limbaje în vederea comunicării mesajelor.

Lucrarea de față formulează argumentul teoretic și practic în vederea concretizării acestui mod de pregătire a actorului. Dinamica dintre textul dramatic, actor, parteneri de scenă, spațiu și spectatori este antrenată și alimentată de modul în care aceștia interacționează la nivel paralingvistic, cu ajutorul limbajului semnelor. Corpul actorului, prin analiză, ajută la identificarea existențială proprie și a celorlalți. Căutarea continuă a elementelor comune și diferențelor dintre corpuri ușurează munca actorului în înțelegerea etapelor pe care le are de parcurs în procesul său de convertire în artistul creator.

---

<sup>166</sup> Veltrusky, 1964, p. 84 *apud* Elaine Aston, George Savona, *Theatre as a sign-system. A Semiotics of Text and Performance*, Routledge, London/New York, 1991, p. 102.

Se propune un curs, teoretic și practic care să dezvolte în continuare abilitățile specifice artei actorului cu o privire mai atentă asupra antrenării discursului corporal. Antrenamentul practic nu include analiza tehnicilor de dans specifice artei coregrafice, căci aceasta ține de studiul altui domeniu. Se împrumută din modul în care dansatorul își tratează corpul său ca instrument esențial în desăvârșirea actului artistic, cu scopul de a formula o serie de tehnici de reabordare a procesului scenic, ajustate nevoilor actorului. Etienne Decroux menționează în analiza valorii mimei în arta teatrului atât ca sistem de educare, cât și stimulare artistică faptul că „prin eliminarea oportunității actorului de a se mișca, se elimină oportunitatea spectatorului de a observa cât este de nepotrivit pentru o persoană să i se interzică virtual să arate ceea ce poate face”<sup>167</sup>. El continuă pledoaria în vederea încurajării actorului să se dezvolte expresiv corporal, întrucât lipsa acestui tip de antrenament cauzează instaurarea unei senzații de confuzie în scenă și în spațiul de antrenament. Corpul care nu este viu se confundă la o primă privire cu spațiul de joc. Propun antrenamentul și construcția scenelor dramatice în spațiul gol, „locul unde vizibilul și invizibilul pot să se întâlnească”<sup>168</sup>, după cum scrie Peter Brook, pentru a îi da șansa corpului să se contureze, să îmbine realitatea vieții cu mirajul artei într-un moment al prezentului, al imediatului și al concretului. Brook propune un spațiu de joc care „nu trebuie să sufoce și să închidă uși, metaforic vorbind, ci, dimpotrivă, să le deschidă”<sup>169</sup>. Astfel, actorului i se oferă posibilitatea de a crea nemijlocit, de a interacționa cu partenerii săi în vederea cunoașterii fără constrângerile impuse de un spațiu impus.

Sistemul celor trei A propus în cercetare, Atenție-Ascultare-Atingere, recomandat pentru a fi inserat în procesul pedagogic al artei actorului decurge ca o necesitate din observarea faptului că indivizii secolului XXI au încetat să-și mai concentreze atenția asupra adevăratelor probleme, să asculte și să primească atingeri. Actorul contemporan trebuie format împotriva acestor direcții de

---

<sup>167</sup> Etienne Decroux, *Words of Mime*, Mime Journal, 1985, p. 151.

<sup>168</sup> Peter Brook, *Spațiu gol*, Nemira, București, 2014, p. 10.

<sup>169</sup> *Ibidem*.



manifestarea a individului social, dar în acord cu noile nevoi ale spectatorului de azi.

# Bibliografie

---

1. Acampora, Ralph R., *Corporeal Compassion: Animal Ethics and Philosophy of Body*, University of Pittsburg Press, Pittsburg, 2005
2. Adler, Alfred, *Înțelegerea vieții. Introducere în psihologia individuală*, Trei, București, 2013
3. Adler, Stella, *The Technique of Acting*, Bantam Books, Toronto, 1988
4. American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Washington, American Psychiatric Association, 2000
5. Anixt, A., *Istoria Literaturii Engleze*, Ed. Științifică, 1961
6. Anzieu, Didier; Chabert, Chaterine, *Metodele proiective*, Trei, București, 2010
7. Aristotel, *De motu animalium*, Univers Enciclopedic Gold, 2013
8. Aristotel, *Poetica*, Univers enciclopedic gold, 2015
9. Artaud, Antonin, *The Theatre and It's Double*, Calder Publications, Londra, 2005
10. Aston, Elaine; Savona, George, *Theatre as a sign-system. A Semiotics of Text and Performance*, Routledge, Londra/New York, 1991
11. Bainbridge Cohen, Bonnie, *Sensing, feeling and action: the experimental anatomy of body-mind centering*, Contact Edition, 1993
12. Barba, Eugenio, *Casa în flăcări. Despre regie și dramaturgie*, Nemira, București
13. Barba, Eugenio, *O canoe de hârtie*, Unitext, 2003
14. Barba, Eugenio, *Teatru. Singurătate, Meșteșug, Revoltă*, Nemira, București, 2013
15. Barba, Eugenio; Savarese, Nicola, *A Dictionary of Theatre Anthropology. The Secret Art of the Performer*, Routledge, Londra, 2006
16. Beckerman, Bernard, *Dynamics of Drama: Theory and Method of Analysis*, Alfred A. Knopf, New York, 1970
17. Bergson, Henry, *Matter and memory*, George Allen and Unwin, London, 1911
18. Berne, Eric, *Jocurile noastre de toate zilele*, Trei, București, 2017
19. Berry, Cicely, *Working Shakespeare*, The Working Arts Library, 2004
20. Birdwhistell, Ray L., *Kinesics and Context: Essays on Body-Motion Communication*, Penguin, Harmondsworth, 1971
21. Blair, Rhonda; Cook, Amy, *Theatre Performance and Cognition. Language, bodies and Ecologies*, Bloomsbury, 2016
22. Blau, Herbert, *The Dubious Spectacle. Extremities of Theater 1976-2000*, University of Minnesota Press, Minnesota/Londra, 2002
23. Bleeker, Maaïke; Foley Sherman, Jon; Nedelkopoulou, Eirini, *Performance and Phenomenology, Traditions and Transformations*, Routledge, 2018
24. Bloomer, Kent C.; Moore, Charles W., *Body, Memory and Architecture*, Yale University Press, 1977
25. Boal, Augusto, *Theatre of the Oppressed*, Pluto Press, Londra, 2000
26. Boas, Franz, *Race, Language and Culture*, The Macmillan Company, 1940
27. Bogard, Anne; Landau, Tina, *The Viewpoints Book*, Nick Hern Books, 2014
28. Bogdan, Lew, *Stanislavski, le roman theatral du siecle*, L'Entretemp, Paris, 1999
29. Boileau, Nicolas, *Arta poetică*, E.S.P.L.A., București, 1957

30. Borie, Monique, *Antonin Artaud: teatrul și întoarcerea la origini*, trad. Ileana Littera, Polirom, Iași, 2004
31. Braun, Edward, *Meyerhold. A revolution in theatre*, Methuen, UK, 1998
32. Brecht, Bertolt, *Diaries*, Herta Ramthum, London, 1997
33. Brestoff, Richard, *The great Acting teachers and their Methods*, Smith & Kraus, New York, 1995
34. Brook, Peter, *Fără secrete. Gânduri despre actorie și teatru*, Nemira, București, 2012
35. Brook, Peter, *Spațiu gol*, Nemira, București, 2014
36. Bryon, Experience; Bishop, K. Mark; McLaughlin, Deirdre; Kaufman, Jess, *Embodied Cognition. Acting and Performance*, Routledge, UK, 2018
37. Burns, George W., *101 povești vindecătoare pentru adulți*, Trei, București, 2012
38. Burton, Robert, *The Anatomy of Melancholy*, Benediction Classics, Oxford, 2017
39. Butterworth, Jo; Wildschut, Liesebeth, *Contemporary Choreography*, Routledge, Londra/New York, 2016
40. Calvo, Rafael; D'Mello, Sidney; Gratch, Jonathan; Kappas, Arvid, *The Oxford Handbook of Affective Computing*, Oxford Library, 2015
41. Carnike, Sharon Marie, *Stanislavski in focus*, Routledge, 1989
42. Carruthers, Peter; Smith, Peter K., *Theories of theories of mind*, Cambridge University Press, 1996/2011
43. Chateau, Jean, *Copilul și jocul*, EDP, 1967
44. Cohen-Cruz, Jan, *Engaging Performance. Theatre as Call and response*, Routledge, New York, 2010
45. Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, Paideia, București, 1999
46. Cole, Toby; Krich Chinoy, Helen, *Actors on Acting. The theories, Techniques and Practices of the World's Great Actors, told in their own words*, Crown Trade Paperbacks, New York, 1970
47. Darwin, Charles, *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Amazon, Great Britain, 2000
48. Darwin, Charles, *The Expression of The Emotions in Man and Animals*, William Clowes and sons, London, 1872
49. Decroux, Etienne, *Words of Mime*, Mime Journal, 1985
50. Delgado, Maria; Svitch, Caridad, *Theatre in Crisis?*, Manchester University Press, 2002
51. Dennet, Daniel C., *From Bacteria to Bach and Back*, Northon & Company
52. Descartes, Rene, *Discours de la methode*, Paris, Flammarion, 1966
53. Dewey John, *Art as Experience*, Perigee, New York, 2005
54. Diderot, Denis, *Paradox despre actor*, Nemira, București, 2010
55. Eco, Umberto, *O teorie a semioticii*, Trei, București, 2008
56. Ekman, Paul, *Nonverbal Messages: Cracking the Code*, Paul Ekman Group, USA, 2016
57. Evans, Mark, *Movement Training for the Modern Actor*, Routledge, Londra/New York, 2009
58. Falletti, Clelia; Sofia, Gabriele; Jacono, Victor (coord.), *Theatre and Cognitive Neuroscience*, Bloomsbury, 2016

59. Farrell, Joseph; Scuderi, Antonio, *Dario Fo: Stage, Text and Tradition*, Southern Illinois University Press, 2000
60. Farhi, Donna, *Yoga mind, body and spirit, a return to wholeness*, Newleaf, 2000
61. Feier, V., *Creativitatea și creativitatea managerială*, Expert, București, 1995
62. Fischer-Lichte, Erika, *The Transformative Power of Performance*, Routledge, 2008
63. Fleming, Mike, *Starting Drama Teaching*, Routledge, Londra/New York, 2011
64. Fliotsos, Anne; Medford, Gail S., *New Directions in Teaching Theatre Arts*, Palgrave Macmillan, 2018
65. Freud, Sigmund, *Psihanaliză și artă*, Trei, București, 1996
66. Gallagher, Shaun, *How the body shapes the mind*, Clarendon Press, Oxford, 2005
67. Gardner, Howard, *Multiple Intelligences*, Basic Books, New York, 2006
68. Gardner, Howard, *The Arts and the Human Development*, Basic Books, 1973
69. Garfield, David, *A Player's Passion. The story of the Actors Studio*, Macmillan, New York, 1980
70. Garner Jr., Stanton B., *Kinesthetic Spectatorship in Theatre, Phenomenology, Cognition, Movement*, Palgrave Macmillan, 2018
71. Harmon-Jones, Eddie; Winkelman, Piotr, *Social Neuroscience Integrating Biological and Psychological Explanations of Social Behavior*, The Guilford Press, New York/London, 2007
72. Heidegger, Martin, *Originea operei de artă*, Univers, București, 1982
73. Heidegger, Martin, *Poetry, Language, Thought*, Harper Perennial, 2001
74. Hess, Elizabeth, *Acting & Being. Explorations in Embodied Performance*, Palgrave Macmillan, 2016
75. Hethmon, Robert H. (coord.), *Strasberg at the Actors Studio. Tape-recorded sessions*, Viking Press, New York, 1996
76. Hodge, Alison, *Actor Training*, Routledge, Londra/New York, 2010
77. Howes, David (coord.), *The varieties of sensory Experience*, Toronto, University of Toronto Press, 1991
78. Kemp, Rick, *Embodied Acting. What neuroscience tells us about performance*, Routledge, Londra/New York, 2012
79. Kendon, Adam, *The Visible and the Vocal: Speech and Gesture on a Continuum of Communicative Actions*, Cambridge University Press, 2004
80. Kjerbull-Petersen, Lorenz, *Psychology of acting, a consideration of its principles as an art*, Deutsche Verlags-Anstalt, Stuttgart/Berlin/Leipzig, 1925
81. Koerner, Ernst F.K., *Ferdinand de Saussure: Origin and Development of his Linguistic Thought in Western Studies of Language*, Library of Congress, 1973
82. Kott, Jan, *Shakespeare, contemporanul nostru*, Ed. pentru Literatură Universală, București, 1969
83. Laban, Rudolf, *Choreutics*, Dance Books, 2011
84. Laban, Rudolf, *The mastery of movement*, Dance Books Ltd., 2011
85. Lacan, Jacques, *Ecrits*, W. W. Norton & Company, 2007
86. Le Breton, David, *Antropologia corpului și modernitatea*, Amacord, 2002

87. Lecoq, Jacques, în colaborare cu Carasso, Jean-Gabriel și Lallias, Jean-Claude, *Corpul Poetic. O pedagogie a creației teatrale*, ArtSpect, Oradea, 2009
88. Lehmann, Hans-Thies, *Teatrul Postdramatic*, Colecția FNT, Unibet, 2009
89. Leroi-Gourhan, André, *Gestul și cuvântul*, vol. II, trad. Maria Berza, prefață de Dan Cruceru, Meridiane, București, 1983
90. Leroi-Gourhan, André, *Tehnică și limbaj*, Meridiane, București, 1983
91. Malaev-Babel, Andrei, *The Vakhtangov Sourcebook*, Routledge, London, 2011
92. Malighetti, Roberto, *Merleau Ponty's concept on the Body*, Trauben, 2005
93. Mamet David, *True and false, heresy and common sense for the actor*, Faber and faber limited, 1998
94. Marshall, Lorna, *The body speaks. Performance and physical expression*, Methuen Drama, Londra, 2008
95. Mărculescu, Olga, *Commedia dell'arte*, Univers, București, 1984
96. Meisner, Sanford; Longwell, Dennis, *Meisner on Acting*, Vintage Books, New York, 1987
97. Merleau-Ponty, Maurice, *Fenomenologia Percepției*, Aion, 1999
98. Merleau-Ponty, Maurice, *In Praise of Philosophy and Other Essays*, Northwestern University Press, 1988
99. Merleau-Ponty, Maurice, *Phenomenology of perception*, Routledge, London, 1992
100. Merleau-Ponty, Maurice, *Sense and Non-sense*, Northwestern University Press, Evanston, 1964
101. Morris, Desmond, *People watching. The Desmond Morris guide to body language*, Vintage, 2002
102. Morris, Desmond, *The Naked Ape. A Zoologist's Classic Study of the Urban Animal*, Jonathan Cape Ltd
103. Morris, Eilon, *Rhythm in Acting and Performance. Embodied Approaches and Understandings*, Bloomsbury, 2017
104. Morris, Katherine J. (coord.), *Sartre on the Body*, Palgrave Macmillan, Anglia, 2010
105. Murray, Simon; Keefe, John, *Physical Theatre. A Critical Introduction*, Routledge, 2016
106. Nascimento, Claudia Tatinge, *Crossing cultural borders through the actor's work: foreign bodies of knowledge*, UK, Routledge, 2008
107. Neculau, Adrian; Cosma, Teodor, *Psihopedagogie*, Spiru Haret, 1994
108. Newlove, Jean; Dalby, John, *Laban for all*, Routledge, New York, 2013
109. Piaget, Jean, *Psihologia copilului*, Cartier, 2005
110. Planchard, Emile, *Introducere în pedagogie*, EDP, București, 1976
111. Potter, Nicole (coord.), *Movement for actors*, Allworth Press, 2002
112. Ralea, Mihai, *Prelegeri de Estetică*, Ed. Științifică, București, 1972
113. Rădulescu Motru, Constantin, *Curs de psihologie*, Cultura Națională, 1923
114. Read, Herbert, *Originile formei în artă*, Univers, 1971
115. Reiman, Tonya, *Limbajul Trupului*, Curtea Veche, 2010
116. Rozik, Eli, *Theatre Sciences: A plea for a Multidisciplinary Approach to Theatre Studies*, Sussex Academic Press, 2015

117. Rubin, Leon; Sedana, Nyoman, *Performance in Bali*, Routledge, 2009
118. Russell, Bertrand, *Despre Educație*, Humanitas, București, 2019
119. Spolin, Viola, *Improvizație pentru teatru*, trad. Mihaela Bălan-Betțiu, UNATC Press, București, 2008
120. Stanislavski, Konstantin Sergheevici, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 1, Nemira, București, 2013
121. Stanislavski, Konstantin Sergheevici, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 2, Nemira, București, 2014
122. Stanislavski, K. S., *An Actor's handbook*, Methuen, Londra, 1990
123. Stanislavski, K. S., *An Actor prepares*, Theatre Art Books, New York, 1948
124. Stanislavski, K. S., *Creating a role*, Theatre Art Books, New York, 1961
125. Stanislavski, K. S., *Viata mea în artă*, Cartea rusă, București, 1958
126. Steiner, George, *Gramaticile creației*, Humanitas, București, 2015
127. Stewards, Ian; Joines, Vann, *O Nouă Introducere în Analiza Tranzacțională*, Mitron, Timișoara, 2004
128. Strasberg, Lee, *A Dream of Passion. The development of the Method*, A Plum Book, New York, 1988
129. Strasberg, Lee, *Definition of Acting*, The Lee Strasberg Collection, New York
130. Watson, Ian, *Towards a Third Theatre. Eugenio Barba and the Odin Teatret*, Routledge, 1993
131. Williams, David (coord.), *Peter Brook and the Mahabharata: Critical Perspective*, Routledge, Londra, 1991
132. Wund, Wilhelm, *Outlines of Psychology*, Williams & Norgate, London, 1897
133. Zarrilli, Philip B., *Acting (Re)Considered. A Theoretical and Pratical Guide*, Routledge, Londra/New York, 2002
134. Zarrilli, Phillip, *Psychophysical Training and the Formation of an Ensemble*, Methuen Drama, Londra, 2013

# Anexe

---

## Anexa 1

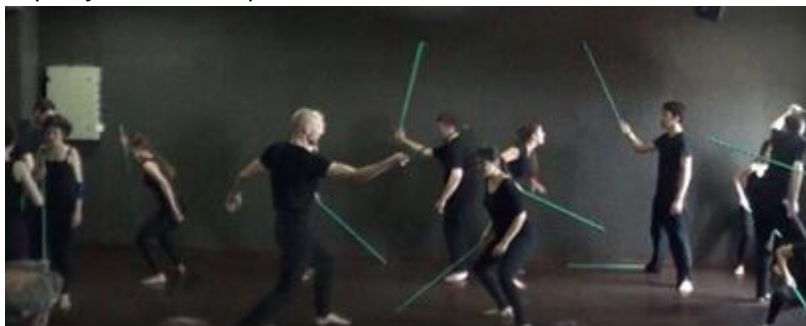
Link examen „Răzvan și Vidra”, Facultatea de teatru, specializarea Arta Actorului, Anul I, semestrul 2, coordonator conf. univ. dr. Bogdana Darie: <https://youtu.be/2ZYZKhg7urhk>

Link examen „Pescărușul”, Facultatea de teatru, specializarea Arta Actorului, Anul II, semestrul 2, coordonator conf. univ. dr. Bogdana Darie:

<https://youtu.be/5LJuLcRpqls>

<https://youtu.be/ylgR7IFM3Ck>

<https://youtu.be/a89qPXBxzwI>



## Anexa 2

Link-uri atelier Londra:

[https://youtu.be/Wv7j2LxbH\\_w](https://youtu.be/Wv7j2LxbH_w)

[https://youtu.be/Wv7j2LxbH\\_w](https://youtu.be/Wv7j2LxbH_w)

<https://youtu.be/Vafh74fO4Wo>

<https://youtu.be/Fd8KD8ppM9k>

<https://youtu.be/LcEyxFhWM1g>

<https://youtu.be/n0oVd0BwFcI>

<https://youtu.be/PHc5qggeODw>

<https://youtu.be/ar4vhDIPYDA>

<https://youtu.be/fqnWiRiUST0>

<https://youtu.be/WqX5mEZvLCI>

<https://youtu.be/BLI35iKwvAo>

<https://youtu.be/wp-iWUYh0yg>

<https://youtu.be/XkRLPE-vNs8>

<https://youtu.be/5l3Wtcvpx3s>

<https://youtu.be/EIEs8g39zbQ>

Link atelier Colombo: <https://youtu.be/Hyop9dOinog>







### Anexa 3

Link spectacol „Povestiri”, după textul lui Eugen Ionesco:

<https://youtu.be/ivuf1Rw-Wo4>

Link spectacol „Idiotul” :

[https://drive.google.com/file/d/1tn\\_4BuKoZsEg\\_xPwsdU0TWRMTstGtM4g/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1tn_4BuKoZsEg_xPwsdU0TWRMTstGtM4g/view?usp=sharing)

Link spectacol Repetiție la Elsinore: <https://youtu.be/oK3210TfzGk>

Link spectacol Pygmalion: [https://drive.google.com/file/d/1vAYxvMOladLFhCVi\\_4LFow77H\\_iLlg6L/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1vAYxvMOladLFhCVi_4LFow77H_iLlg6L/view?usp=sharing)







