

Nicoleta-Cristina Demian

Metamorfoza gestului simbolic
în dans contemporan

Design copertă: Andrada Demian

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

DEMIAN, NICOLETA-CRISTINA

Metamorfoza gestului simbolic în dans contemporan / Nicoleta-

Cristina Demian. - Cluj-Napoca : MediaMusica, 2022

ISBN 978-606-645-207-6

793.3

© Copyright, 2022, Editura MediaMusica

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială pe orice support,
fără acordul scris al editurii, este interzisă.

Media
Musica Editura MediaMusica

400079 – Cluj Napoca, str. I.C.Brătianu nr.25
tel. / fax. 264-591 241

Cuprins

Argument.....	5
1. Trăsături identitare și culturale în cercetarea dansului scenic	9
1.1. Studiul diacronic al culturii dansului scenic.....	10
1.1.1. Rituri, gândire și imaginație în dansul preistoric.....	11
1.1.2. Sensul social și funcțiile culturale ale dansului.....	13
1.1.3. Dansul în perspectiva artelor spectacolului	15
1.2. Dansul contemporan.....	19
2. Construcție artistică și comunicare prin dans	23
2.1. Dinamica imaginii scenice în spectacolul de balet.....	24
2.2. Dinamica imaginii scenice în dansul contemporan	26
2.3. Componentele compoziției coregrafice	30
2.4. Dinamica creației coregrafice.....	35
2.5. Extinderea posibilităților creative în coregrafie prin utilizarea tehnologiei digitale.....	41
2.5.1. Metoda Forsythe.....	42
2.5.2. Metoda Cunningham	46
2.6. <i>Performance</i> coregrafic în mediul on line.....	48
3. Limbajul și expresia corpului în dansul contemporan.....	52
3.1. Muzicalitatea limbajului corporal.....	54
3.1.1. Ritmul și muzicalitatea mișcării	56
3.1.2. Aplicații didactice ale euritmiei pentru dansatori.....	59
3.2. Limbajul dansului tehnologic	61
4. Tehnici coregrafice și metode de predare a dansului contemporan .	66
4.1. Particularitățile antrenamentului specific dansului contemporan.....	69
4.1.1. Tehnica Limón	71

4.1.2. Tehnica Graham	94
4.1.3. Tehnica Cunningham	117
4.2. Improvizatia coregrafică – experimentul ridicat la rang de tehnică	136
5. Metodica dansului – un teritoriu al interdisciplinarității.....	145
5.1. Metoda experimentului în interpretarea coregrafică	146
5.2. Metoda experimentului în compoziția coregrafică	150

Argument

Pentru cei care își dedică viața artei dansului, acesta este – citând din textul hindus *Bahrata* – „lege pentru cei ce urmează legea, pasiune pentru cei dedicați pasiunii, disciplină a celor ce se stăpânesc cu greu, stăpânire pentru cei ce știu să stăpânească.”¹

Coregrafia reprezintă pentru mine un *summum* de activități – am pornit de la studiul tehnicii baletului la profesia de balerină, de la pedagogul dedicat la cercetătorul ambițios, de la teoreticianul estetizant la practicianul pasionat – alimentându-mi mereu visul de a demonstra că dansul este cea mai energică și sublimă activitate, cea mai deplină manifestare a libertății vieții.

Dansul scenic, încadrat în sistemul de legi care guvernează spectacolul, a generat, de-a lungul timpului, modele teoretice specifice ale reprezentăției coregrafice. Fiind implicată nemijlocit în descifrarea acestor legi spectaculare specifice, am decis să utilizez termenul de *metodică* a dansului, operând cu două accepțiuni complementare ale termenului de „metodică”² și anume:

1. *Metodica dansului* înțelesă ca o modalitate sistematică de cercetare, de cunoaștere și de transformare a realității obiective, cu alte cuvinte, analiza dansului prin prisma organizării mișcării corpului uman, conform unor principii și norme specifice, în relație cu alte elemente posibil integrate spectacolului, precum muzica, scenografia, costumele, luminile, textul literar.
2. *Metodica dansului* ca ansamblu de reguli și principii normative pentru învățarea și practicarea artei dansului.

În acest sens, această lucrare va analiza tehnicile coregrafice contemporane pornind de la metode de studiu și antrenament specifice și se va structura pe câteva direcții de cercetare și de acțiune practică:

¹ Apud Odette Aslan, *L'art du théâtre*, Ed. Seghers, Paris, 1963, p. 45

² Cf. *** *Dicționarul explicativ al limbii române*, ed. Academiei RSR, București, 1984, p.544

- In-formare corporală;
- Percepția asupra istoriei dansului;
- Standardizarea tehnicilor de dans și transpunerea lor scenică.

Din toate timpurile, coregrafii au avut ca element comun o fascinație – fascinația trupului, a trupului care dansează, a trupului care gândește – iar mijloacele pe care trebuie să le folosească pentru a-și fascina spectatorii trebuie să fie inedite, proaspete și inteligente. Aici intervine școala, care trebuie să ofere cultură și profesionalism. Este unanim recunoscută importanța studiului tehnicilor de dans contemporan în liceele și facultățile de coregrafie. Noua generație de coregafi vor să redea dansului prestigiul, vigoarea și forța magică pe care a avut-o cândva, și acest lucru presupune nu numai profesionalism ci și o lucidă maturizare timpurie.

Arta dansului, care prin natura limbajului său se adresează mai direct oamenilor, poate influența formarea unei necesități spirituale, dacă repertoriul este adecvat preocupărilor și intereselor publicului, dacă problematizează realitatea, sau chiar dacă creează un univers compensatoriu. Deși domeniul coregrafic a fost considerat drept convenționalitate cu facile atractivități, spectacolul de dans este o sărbătoare pe care ne-o oferă, la acest început de mileniu, coregrafii și dansatorii care mai cred în utopica putere a dansului.

Obiectivele acestui studiu sunt:

- Crearea unui cadru pedagogic inovativ pentru predarea și învățarea dansului contemporan;
- O nouă abordare pedagogică: dezbaterăa unei informații la care au acces atât profesorul cât și studentul;
- Familiarizarea studenților, a viitorilor interpreți, coregafi sau profesori de dans contemporan, cu metodele, activitățile și aplicațiile practice ale tehnicilor de dans contemporan;
- Crearea și diseminarea unui pachet educațional operațional prin testarea și dezvoltarea metodelor propuse;
- Crearea unui ghid de bune practici prin instruirea specifică a viitorilor profesori și prin transformarea inițierii studenților în tehnicile specifice dansului contemporan, într-o experiență educativă efectivă.

Totodată, lucrarea se dorește a fi o pledoarie pentru recunoașterea importanței și înțelegerea rolului dansatorului în spectacolul coregrafic contemporan, care pare să-l depersonalizeze și să-l reducă la un corp abstract, tehnologic, la un obiect coregrafic. Dansul contemporan, înțeles ca discurs structurat artistic în timp și spațiu, este analizat prin prisma organizării mișcării corpului uman conform unor principii și norme specifice, care au devenit metode de antrenament și compoziție.

Tehnicile coregrafice analizate au fost selectate în funcție de importanța metodei coregrafice în dezvoltarea artei dansului, de impactul pe care l-au avut asupra înnoirii mijloacelor de expresie artistică, dar și în funcție de climatul ideatic și de atmosfera culturală proprie coregrafiei primelor două decenii ale secolului XXI.

Datele informaționale acumulate prin demers științific, studiu și experimente de ordin practic – și existența unei pedagogii a dansului contemporan prezintă în toate sistemele de învățământ coregrafic – au făcut posibilă conturarea unui model metodologic propriu de analiză. Prin adaptări și transformări ale tehnicilor coregrafice consacrate, (raportându-mă la sistemul de legi care guvernează spectacolul, precum și la posibilitățile și perspectivele instituțiilor legate de mișcarea coregrafică națională), am creat un sistem în care pedagogia dansului și practica artistică se potențează reciproc prin „lucrări de laborator” de cercetare și creație coregrafică, prin proiecte interdisciplinare.

Sistematizarea și analiza tehnicilor și metodelor dansului modern și postmodern pe care o propun, cred că va constitui, în cele din urmă, un material ajutător pentru dansatorii, coregrafii și profesorii de dans mai puțin experimentați, întărindu-le abilitatea de a folosi un vocabular de mișcări coregrafice adecvat (și termeni științifici atunci când e necesar), precum și principii și metode de lucru valabile și funcționale în tehnica dansului contemporan.

Experiența profesională, studiul aprofundat, explorările și creațiile coregrafice din ultimii ani, mi-au oferit o perspectivă nouă asupra dansului contemporan: tehnica dansului contemporan nu trebuie abordată exclusivist, ci integralist de către dansatorii profesioniști de azi.

„Ideologia corpului – și prin ea o întreagă viziune a lumii – este prima caracteristică ce individualizează dansul clasic și diferitele tendințe ale dansului modern. Noțiunea de invenție în materie de mișcare, de înnoire a vocabularului gestual și a ansamblului componentelor spectacolului diferă: dansul clasic există datorită menținerii și transmiterii unui repertoriu și a unei tradiții, în timp ce dansul contemporan își inventează propriile coduri, repunându-le mereu în discuție.”³

Contrar unor prejudecăți, antrenamentul clasic nu este respins de dansatorii contemporani. Mulți consideră „formația clasică” necesară în primul rând pentru că, fiind tot mai acerbă, competiția cere o tehnică ireproșabilă; în al doilea rând, dansul contemporan tinde tot mai mult spre virtuozitate și performanță tehnică, iar antrenamentul clasic este „suportul” tehnic ideal. Și nu în ultimul rând, dansatorii de azi, prin excelență *free-lancers*, trebuie să dovedească o mare flexibilitate stilistică.

Generațiile tinere încearcă să asimileze moștenirea istorică a stilurilor și genurilor de dans, ca și cum totul ar fi fost deja inventat în materie de vocabular gestual, organizare spectaculară, stil, etc. Dansul, înțeles astăzi ca „produs coregrafic” nu poate fi conceput înafara spectacolului, cu tot ce presupune această condiționare: de la formarea dansatorului și conceptualizarea corporală, la metodele de creație și la „legile pieței” culturale.

Abordând euristic metodele și tehnicile de dans modern, în diversitatea stilurilor sale, lucrarea de față urmărește o reglementare a vocabularului gestual, organizarea specifică a spațiului și nu în ultimul rând, relația cu muzica, specifice artei coregrafice contemporane.

Această lucrare se constituie și ca o pledoarie posibilă pentru considerarea coregrafiei ca artă autonomă specifică, relevând capacitatea dansului de a semnifica prin sugestie, de a îndeplini o funcție culturală.

³ Isabelle Ginot și Marcelle Michel, *Dansul în secolul XX*, ed. ART, București, 2011, p.218

1. Trăsături identitare și culturale în cercetarea dansului scenic

Cunoașterea istoriei artei dansului va face posibilă dezvoltarea unor evenimente artistice, care se vor baza pe cultura de specialitate. Creându-se o adevărată platformă a dansului contemporan, coregrafii vor putea face schimb de idei, vor putea colabora, vor putea crea plecând de la o bază comună – dansul scenic.⁴ Dansul, înțeles ca produs artistic bazat pe moștenirea culturală comună, poate avea un impact educativ major în înțelegerea și abordarea formelor inovative.

Locul coregrafiei în sistemul artelor, relația acesteia cu celelalte arte, în special cu muzica și artele vizuale, constituie o problemă importantă a esteticii generale, relevând însă și unele aspecte ale specificității fenomenului coregrafic, eterogenitatea naturii sale. Dansul, ca orice formă de artă, reflectă caracterul, spiritul unei epoci, tendințele și aspirațiile epocii respective. Așadar, relația dansului cu celelalte arte rezultă din însăși istoria lui.

La sfârșitul secolului XX, revine ideea sincretismului artelor, care să integreze într-o singură operă poezia, drama, mitul, dansul și muzica pentru a transpune esența vieții într-un stil propriu sensibilității secolului vitezei. Ambiția coregrafilor contemporani este aceea de a pătrunde și a exprima cele mai profunde gânduri și sentimente ale omului actual, prins în angoasa civilizației, sau, dimpotrivă, depersonalizarea dansatorului, abstractizarea coregrafiei până la tehnologizarea corporală și contestarea narativității spectacolului.

În pragul mileniului III, parafrazându-l pe Nietzsche, am putea considera evoluția artei dansului, o evoluție de la trăire la reprezentare, ajungându-se, în ultimă instanță, la dansul pur, cu un vocabular special, care propune propriile sale „chei de lectură”.

Spectacolul de dans de astăzi este un spațiu al confluențelor, de aceea și cercetările mele vor converge spre analiza măsurii în care coregrafii reprezintă corpul, mișcarea, spațiul, în raport cu arta, cu realitatea, cu tehnologia.

⁴ Expresia *dans scenic* este utilizată prin analogie cu expresia *theatre dance*, utilizată în cercetările coreo-muzicologice și teatrologice internaționale, care se referă la producții scenice de artă coregrafică.

Teoria și tehnica artei dansului trebuie să fie o constantă a preocupărilor profesionale ale dansatorilor și coregrafilor profesioniști, artiștii trebuie să-și cultive permanent dorința de a studia și de a-și perfecționa talentul.

1.1. Studiul diacronic al culturii dansului scenic

Cei mai mulți dintre dansatorii și coregrafii contemporani, provin din licee și facultăți de coregrafie, au o formație tehnică solidă, bazată, în bună măsură, pe antrenamentul clasic, au experimentat și tehnici de dans modern, au experimentat statutul de interpret.

Studiul genurilor și formelor artei dansului scenic, studiul practic al tehnicilor de dans, cercetările teoretice, metodologice și spectacologice asupra istoriei dansului desăvârșesc viziunea asupra propriului corp și a valențelor lui creatoare, conduc la experimente inovatoare, la elaborarea unor tehnici noi de mișcare, la conceptualizarea ideilor și temelor coregrafice.

Cei care studiază tehnici de dans contemporan se confruntă cu o transformare profundă – prin reconsiderarea abordării propriiei corporalități, prin compoziție și improvizație, prin necesitatea creației – sunt puși în situația să deslușească procesele creatoare ale mișcării și ale interpretării de pe poziția unui coregraf-interpret.

Cercetarea practică a tehnicilor și metodelor de compoziție specifice artei dansului constituie o abordare inovativă a gestului simbolic, a mișcării scenice, a gândirii coregrafice și a formelor de spectacol, în concordanță cu cerințele academice și profesionale ale specializării. Prin studiul diacronic al culturii dansului scenic, se „reconstituie” lucrări clasice și moderne, se analizează metode de creație.

Pentru studenții coregrafi și interpreți, obiectivul este acela de a-și regăsi propriul corp și de a explora mișcarea pentru a o topi apoi în materia dramatică, utilizând-o în surprinzătoare, uneori și pentru ei, amestecuri de dans contemporan, balet și teatru-dans.

Gândirea coregrafică a studenților începători nu este încă formată, ori este eclectică și tributară limbajului dansului studiat – rareori aceștia pot înțelege sau concepe alt limbaj sau altă viziune

coregrafică, alte stiluri de dans, alte gesturi, alte concepții scenice decât acelea pe care le-au întâlnit în experiența lor. De aceea, performanțele lor scenice sunt mai întâi conduse, coregrafic și regizoral, de către profesor, fapt care le facilitează abordarea creativă a coregrafiei ca tehnică de scenă și limbaj artistic.

Prin realizarea unor spectacole experimentale, care au abordat cronologic tehnici și metode coregrafice, am urmărit formarea unor competențe specifice pentru devenirea profesională a dansatorilor și a coregrafilor, și anume:

- adecvarea limbajului corporal la obiectul exprimării;
- standardizarea principalelor tehnici de dans (de la dansul clasic la tehnica Limón, Graham și Cunningham, de la neoclasicism la postmodernism);
- transpunerea scenică a acestor tehnici, vizând totodată
- adecvarea structurală și/sau stilistică dintre muzică și dans.

De asemenea, consider că un dansator și/sau un coregraf are nevoie să problematizeze, prin lucrări experimentale, relația dintre scenă și sală, cadrul scenei, locul și rolul publicului – astfel, descifrează modul în care economia spectacolului marchează corpul și gândirea interpreților și chiar a coregrafului.

Pentru viitorii profesori de dans contemporan, studiul diferitelor tehnici, metode și stiluri de dans, care s-au impus și au făcut școală în secolul al XX-lea, urmărește elaborarea unei viziuni sistemice care se va obiectiva în coregrafii cu încărcătură simbolică și putere de sugestie, oferindu-le posibilitatea dezvoltării simțului estetic.

În viziunea mea, conținuturile, materialele de studiu ale unui curs de coregrafie trebuie să se bazeze pe relația dintre dans și cultura umanității, pe tradiție și continuitate, la fel cum trebuie să aibă în vedere însușirea cât mai temeinică a cunoștințelor despre tehnicile corporale specifice și abilitatea utilizării lor în activitatea practică.

1.1.1. Rituri, gândire și imaginație în dansul preistoric

Înainte de a deveni artă, dansul s-a constituit într-un limbaj simbolic de comunicare interumană. Gestul simbolic a devenit treptat, prin ritm și repetiție, parte a unui sistem de mișcări corporale.

Ceea ce noi numim azi „pași de dans” s-au născut din gesturi expresive, comune tuturor oamenilor, din pantomimă și exerciții ritmice, toate având la bază ritualul magic sau religios și au fost elaborate în funcție de obiceiuri și de țară, de zona geografică și de caracteristicile corporale, și în special în funcție de ideea de frumusețe predominantă la un moment dat.

Fiecare epocă istorică trebuie studiată prin prisma înțelegerii culturii unui grup, comunități, societăți umane, care are propriile norme și valori. Cultura asigură satisfacerea nevoilor biologice ale omului, dar și pe cele sociale, cum ar fi nevoia de lege și educație, sau religie și artă. Componentă a culturii, arta apare atunci când gradul de dezvoltare și stabilitate a culturii respective (adică, gradul de civilizație) creează premisele unor valori estetice.

*Nimeni nu mai crede astăzi în „barbaria” sau „sălbăticia” primitivilor. Viața mentală a primitivilor este tot atât de coerentă ca și a grecilor antici, numai că ea se exprimă prin alte formule, susține Mircea Eliade.*⁵

Simbolurile și ritualurile primitive sunt cercetate azi ca sisteme filosofice arhaice, ca teorii asupra vieții și morții cu nimic inferioare concepțiilor moderne. Legătura organică a omului primitiv cu tot ceea ce îl înconjură nu se mai consideră azi simple superstiții, s-a descoperit existența unei semnificații metafizice a gândirii magice (întemeiată simbolic pe principiul analogiei), exprimată prin semne, gesturi, mituri și rituri *magice*.⁶

Oamenii primitivi credeau aprioric în eficacitatea actelor rituale: gesturile simbolice devin canonice prin ritual, transformându-se în dans mimetic cu mișcări naturale, dar riguros ordonate pentru a avea eficacitate. Credința arhaică învestea natura cu „forțe magice” iar omul primitiv încerca să-și asimileze aceste forțe prin mijloace rituale, prin „magie”. Dansul procesiunilor șamanice, al ritualurilor magice avea menirea de a induce o stare de surescitare, de transă, prin

⁵ Mircea Eliade, *Drumul spre centru*, ed. Univers, București, 1991, p. 107

⁶ În conștiința și gândirea primitivă, fenomenele naturii (inundații, secetă, eclipse, cutremure) și stările legate de bunăstare sau nenorocire (naștere, căsătorie, boală, moarte, nebulie) produc efecte puternice în plan afectiv și se materializează simbolic în plâsmuirii mitice și magice.

care participanții se identificau cu forțele tainice ale naturii și aveau convingerea că „le dirijează în folosul lor.”⁷

Cercetând ritualurile magice, omul modern decoperă existența unor forme artistice sincretice, arhetipale, prin care oamenii își exprimau afectele. Putem spune că practica ritualică impulsionează apariția artei. Originea comună a poeziei, a muzicii și a dansului – obiectivată în acte rituale, jocuri festive sau serbări populare – poate constitui fundamentul în schițarea unui sistem propriu de creație.

Prin întoarcerea la origini, arta dansului capătă valențe filosofice, metafizice, sociale și estetice. Stadiul arhaic al coregrafiei incipiente ne reamintește de mișcarea vitală, viguroasă, puternică, de forță și echilibru, de coordonare cu ritmul naturii, dar și de expresivitate și putere de sugestie.

O bună înțelegere a dansului magic primitiv poate deveni o sursă de inspirație pentru coregrafia modernă, care se definește prin afirmarea unor noi mijloace artistice. În acest sens, coregraful Maurice Béjart afirma că atunci când dansul devine o ceremonie colectivă, când dansatori și public participă împreună ca în săvârșirea unui ritual, granița dintre scenă și sală se estompează, iar spectacolul poate oferi acea stare așteptată de catarsis. *„Reînnoirea dansului nu-i o problemă estetică și depășește cu mult lumea artelor. E vorba de o chestiune socială, de o atitudine spirituală, de o nevoie adâncă – față de care noțiunile de carne și spirit să devină găunoase și neînsemnate, ceea ce este în cauză e unitatea indivizibilă care se cheamă Omul.”*⁸

În concepția coregrafilor de azi, arta coregrafică nu vizează doar frumosul și plăcerea, ci înseamnă expresie și comunicare, stimulează percepția și imaginația, dar și incită publicul la dialog, la implicare, la participare – ca într-un ritual magic.

1.1.2. Sensul social și funcțiile culturale ale dansului

Evoluția artei coregrafice îi cere dansatorului și coregrafului, ca o condiție inseparabilă unei arte autentice, propensiune spre cultură. Ținând cont de diversitatea domeniilor care se intersectează

⁷ Cf. Tilde Urseanu (coord.), *Istoria Baletului*, Ed. Muzicală, București, 1967, p. 12

⁸ Interviu cu coregraful Maurice Béjart, *Secolul XX*, nr.1/1969, p. 116

în spectacolul modern, dansatorului i se cer cunoștințe complexe, contactul cu discipline variate: psihologia, istoria, literatura, estetica, filosofia, politologia, artele plastice, vizuale și bineînțelese, muzica.

Marile culturi antice au influențat din totdeauna gândirea și arta (implicit arta coregrafică), de aceea, cunoașterea paradigmei artistice a unor culturi bazate pe rigoare și frumusețe este un parcurs inițiativ, pe care trebuie să-l parcurgă toate generațiile de artiști.

Deși marile culturi orientale – India, China, Japonia – au filiații stânse cu arta coregrafică contemporană, mă voi referi, în paginile ce urmează, la moștenirea culturală europeană, la influențele greco-romane dizolvate în sensul social și funcțiile culturale ale dansului scenic actual.

În studiul său referitor la marile curențe ale dansului, Serge Lifar⁹ evidențiază trei elemente organice în dans: *erotic, războinic și religios*, elemente care se regăsesc în toate tipurile de dansuri, religioase sau laice. Omul a avut dintotdeauna nevoia de a fi în armonie cu tot ceea ce îl înconjoară, toate momentele importante ale vieții omenesti sunt celebrate încă și azi prin ritualuri cu caracter sacru și laic deopotrivă.

Marile culturi antice ne demonstrează că dansul este materie, expresie și mijloc de exprimare al omului și se constituie într-un limbaj de comunicare revelatoriu pentru gândirea și imaginația omului.

Dansul, ca expresie a spiritualității unei culturi, are diverse forme de manifestare, are conotații diferite în culturi diferite.

În Grecia antică se mai păstrează credința în forța magică a dansului; acțiunea rituală, dialogul cu divinitatea sunt însoțite de cântec și dans, dar apare gustul estetic, reprezentarea artistică a lumii.

Artă greco-romană este considerată matricea civilizației europene, la care se întorc mereu generațiile de artiști, ca într-un ritual de purificare sau de inițiere – pentru că, așa cum afirma Tudor Vianu „*prin artă omul poate cunoaște ceva din propriul său tainic destin. Prin artă poate înțelege forțele morale care îl conduc și scopul vieții sale.*”¹⁰

⁹ Cf. Serge Lifar, *Traité de la danse académique*, Bordas, 1953

¹⁰ Tudor Vianu, *Opere*, vol. III, Ed. Minerva, București, 1978, p. 269

În lumea de azi, o lume a contrastelor și a relativității, în care lucrurile se văd diferit de la o persoană la alta, de la un grup social la altul, în care oamenii se exprimă în feluri multiple, apare necesitatea autenticității. Și arta coregrafică nu face excepție – se caută sensul și semnificația din spatele gesturilor și mișcărilor corporale.

Coregrafii și dansatorii contemporani trebuie să studieze dansul din perspectiva unui ansamblu de semne și simboluri, un limbaj de acțiune și de comunicare cu caracter existențial. Gestul simbolic, născut din necesități practice dar și spirituale va fi punctul de plecare în elaborarea limbajelor artistice și, prin extensie, se va metamorfoza în tehnică coregrafică.

1.1.3. Dansul în perspectiva artelor spectacolului

Dansul este definit în *Dicționarul explicativ al limbii române* drept un „ansamblu de mișcări ritmice, variate ale corpului omenesc, executate în ritmul unei melodii și având caracter religios, de artă sau de divertisment.”¹¹

Arta de a crea dansuri sau coregrafia se încadrează în sistemul artelor scenice, iar un coregraf trebuie să fie mereu informat și preocupat de cele mai noi realizări în ceea ce privește tehnica, metodică și spectacologia dansului scenic.

Nașterea baletului, genul de spectacol muzical-teatral din secolul al XVII-lea, a coincis cu renașterea idealului grec și roman: baleturile aveau subiecte inspirate din mitologie, stilul era decorativ, dansul avea un rol cathartic.

Odată cu Romantismul, în secolul al XIX-lea, baletul devine un spectacol independent și complet, bazat pe relația complexă și dinamică între muzică și dans – organizarea discursului muzical influențând constituirea și elaborarea discursului coregrafic.

Baletul se va dezvolta ca o artă de sine-stătătoare, având propriile legi spectaculare. Coregrafii caută în muzică inspirația și

¹¹ *** *Dicționarul explicativ al limbii române*, ed. Academiei RSR, București, 1984, p. 228

esența dansului și se fundamentează limbajul corporal specific, bazat pe tehnica *en-dehors*.¹²

Dansul clasic, sau academic, elaborat de academia franceză de dans pe parcursul secolelor al XVII-lea și al XVIII-lea, va ajunge la apogeu în epoca romantică. Progresele tehnice și tematice, forma unitară, concentrarea dansatorilor asupra rolului ce trebuia redat cât mai expresiv, vor contribui la conturarea unui nou gen, care se numește până astăzi, balet.

La începutul secolului XX, înnoirile artei teatrale, mai mult sau mai puțin spectaculoase, provoacă spectacolul coregrafic la o reevaluare pe toate planurile – al vocabularului de mișcări, al muzicii, al scenografiei și al conținutului psihologic.

În perioada clasic-romantică, inclusiv în prelungirile ei neoclasiche și neoromantice, coregrafia urma configurația partiturii muzicale, însă în perioada postbelică se remarcă necesitatea impunerii mai pregnante a mișcării, a dansului în spectacolul de balet. Coroborată cu ideea de expresivitate și cu cea de accesibilitate, unanim acceptate de criticii vremii, inovația pătrunde acum mult mai ușor în conștiința publicului modern. Viziunea plastică a spațiului scenic, mijloacele tehnice perfect funcționale, muzica special compusă, atmosfera feerică și măiestria artistică a balerinilor desăvârșesc iluzia spectatorului, care percepe baletul ca pe o evadare într-un univers compensatoriu.

În zilele noastre, în spectacolul de balet, construit tradițional pe baza unei povești romantice, cu incursiuni în lumi fantastice, de vis sau exotice, se conturează tot mai clar o tehnică a ideii creației coregrafice (care cuprinde relația dansului cu celelalte arte) și o tehnică a mișcării și a gestului (ce ține de structura intimă a dansului).

Expresivitatea, conținutul și tema baletelor contemporane cedează uneori în fața virtuozității, a tehnicii corporale desăvârșite a interpreților, totuși, coregrafii rămași fideli genului mai cred că baletul este o sinteză a tuturor artelor, un fenomen artistic capabil să modeleze conștiințe.

„Rearanjarea” pașilor și mișcărilor de balet în noi scelevențe, cu noi semnificații, în funcție de virtuozitățile tehnice, de gustul estetic

¹² Tehnica *en-dehors* (trad. din fr., „în afară”) presupune executarea mișcărilor de dans cu musculatura picioarelor răsucită la 90° înafara axului corpului.

și de așteptările publicului, la care s-a ajuns astăzi, au condus la reinterpretări în registru contemporan ale capodoperelor baletului. Puterea lor de sugestie, forța lor simbolică, ritmul în care se desfășoară aceste baletе „revizuite” sunt mijloace prin care imaginația coreografului și a dansatorului se contopește cu imaginația spectatorilor. Oglindind universul spiritual al vieții omului contemporan, spectacolul de balet trăiește prin spectator.¹³

În epoca modernă, revine ideea că spectacolul de dans este o formă a teatrului sintetic și sincretic, unde se reunește muzica, dansul, textul literar pentru a crea o impresie puternică asupra publicului și astfel, actul artistic se va apropia de trăirea intensă din timpul săvârșirii unui ritual, când nu existau spectatori ci doar participanți.

Spectacolul de dans modern accentuează faptul că în demersul de constituire a unei coregrafii *„discursul muzical se juxtapune celui gestual într-o polifonie ce conține și traiectoriile altor elemente ale spectacolului: lumini, decoruri, costume, scenariu literar.”*¹⁴ Modul în care acestea se vor organiza în spectacol depinde de stilul coreografului și de intențiile sale artistice.

Forța inspirației artiștilor de la jumătatea secolului al XX-lea, a determinat apariția a noi stiluri și tehnici de mișcare, de dans.

„Invențiile” în însăși materia și estetica dansului scenic pe care le-a adus modernismul sunt produsul reexaminării fundamentelor artei coregrafice. Influențat de filosofii orientale, de progresele ingineresti, dar și de spasmul și teroarea în fața războiului, de teamă și lașitate dar și de rezistența omului în fața destinului, dansul modern se folosea de podea ca de o parte integrantă a mișcării. La dansatorul modern tălpile goale ale picioarelor devin sursă și suport al căderilor și ridicărilor, iar transferul de energie, îngenunchierile, ghemuirile încorporate în dans devin sursă de inspirație pentru noua generație de dansatori și coregafi.

Dacă în balet, mișcările de dans trebuie să creeze iluzia imponderabilității și lipsa de efort, în tehnica modernă se expune

¹³ Dintre coregrafii contemporani care au propus propriile chei de lectură a unor capodopere ale baletului ca *Giselle*, *Lacul lebedelor*, *Frumoasa din pădurea adormită*, *Spărgătorul de nuci*, *Romeo și Julieta*, îi amintim pe Maurice Béjart, Matz Ek, Angelin Preljocaj, John Neumeier.

¹⁴ Maia Ciobanu, *Ambiguitatea textului muzical în spectacolul coregrafic*, în rev. *Muzica*, nr.4/ 1999, p.25

tocmai efortul, acțiunea, mașinăria, spasmul din care se naște mișcarea dansantă. În viziunea coregrafilor moderni, mișcarea dansantă este ciclică, având un moment inițial, un moment culminant și un moment final – *contraction and release; fall and recovery*.¹⁵

La o primă vizionare, limbajul dansului propus de coregrafi precum José Limón sau Martha Graham poate părea neinteligibil, însă cu timpul, pentru publicul secolului vitezei a devenit o extensie în imaginar a modului natural, omenesc de a acționa, de a se mișca. Coregrafiile moderne au semnificații care se suprapun, acțiunea scenică este epurată de amănunte neesențiale, subliniindu-se elementele etern umane. Spectacolele de dans modern redau prin mișcări corporale, trăsăturile permanente ale sufletului omenesc. Gestul coregrafic este determinat de impulsul emotiv, tehnica de dans și stilul spectacologic au fost comparate cu cele ale marilor dramaturgi contemporani.

În Europa și America postbelică, se succed curente artistice diferite ca expresie, ca limbaj, ca forță emoțională și ca tehnică, fapt ce își va lăsa amprenta asupra artei coregrafice. Expresionismul, neoclasicismul, constructivismul, abstracționismul, jazz-ul sau mișcarea pop art și music-hall au corespondențe în creația coregrafică a unor deschizători de drumuri ca Roland Petit, Maurice Béjart, Kurt Jooss, Jerome Robbins.

Deschizător de drumuri, coregraful american Merce Cunningham, creează un limbaj corporal compus din mișcări naturale, dar și de inspirație clasică, fără scop specific, stilizate până la epurare de încărcătura emoțională. Crezul său artistic va fi continuat de coregrafii postmoderni pentru care trupul uman devine obiect sau subiect aflat în dialog cu timpul și spațiul, sau pentru care dansul există doar sub forma improvizației, ridicată la rang de tehnică și expresivitate primordială.

Tehnica dansului postmodern american din perioada 1970-1990, se consolidează prin experimente provocatoare care sfidează orice afiliere la genurile coregrafice consacrate. Dansul devine improvizație, transformată în tehnică coregrafică, locul, timpul și

¹⁵ Coregrafii moderni – José Limón și Martha Graham – au creat un vocabular original al mișcărilor de dans, crând totodată o adevărată școală a dansului contemporan, care se studiază în întreaga lume.

performerii sunt neașteptate, neobișnuite, totul se va petrece în afara cadrului convențional al scenei: performând în stradă, în galerii de artă, în hale, etc., din dorința declarată de a apropia arta de „marele public”. Coregrafi reprezentativi pentru această adevărată revoluție a spectacolului de dans, care vor experimenta moduri de a înțelege, de a articula haosul societății, sunt: William Forsythe, Steve Paxton, Trisha Brown, Lucinda Childs.

Pina Bausch este considerată creatoarea unui nou gen, *tanztheater*, o nouă formă de spectacol, cu puternic caracter dramatic, criticat de baletomani pentru aparenta renunțare la dans. Spectacolele sale influențează spectacologia sfârșitului de secol XX: se reconsideră organizarea tuturor elementelor spectaculare specifice: corp, spațiu, mișcare, reprezentare. Pina Bausch descoperă o nouă sensibilitate a spațiului și a mișcării, spune povestea omului confruntat cu imposibilitatea de a comunica, *devine astfel conștiința unei Europe aflate în descompunere*.¹⁶

1.2. Dansul contemporan

Ideea de spectacol de dans cunoaște, la sfârșitul secolului XX, o dilatare enormă: am putea parafraza teza postmodernistă „orice este literatură”, afirmând că orice mișcare este dans.

În timp ce în anii '90 spectacolul de dans era recunoscut ca o formă de teatru trans-european, eliberat de tirania limbii, noua generație de coregrafi respinge ideea dansatorului-oglinză a umanității. Afirmția lui Stromberg „singurul lucru pe care îl ia acasă spectatorul când pleacă de la teatru este haina sa”¹⁷ este deseori citată ca definiția sine-qua-non a postmodernismului, a creațiilor ultimelor decenii ale secolului trecut.

Dar cât de radical e dansul contemporan?

La începutul secolului al XXI-lea, dansul postmodern a devenit un program estetic și politic în același timp: s-a declanșat o bătălie împotriva vocabularului dansului clasic, împotriva viziunii asupra artistului și sensului creației artistice. Creația coregrafică își va

¹⁶ Isabelle Ginot și Marcelle Michel, *op. cit.*, pp. 181-185

¹⁷ Apud Linda Hutcheon, *Politica postmodernismului*, ed. Univers, 1997, p. 29

găsi de acum înainte justificarea în personalitatea artistului – a devenit foarte dificil să afirmi cu tărie ce anume constituie arta bună, rea, adevărată sau falsă. Referindu-se strict la propria-i personalitate, coregraful contemporan descoperă noi forme de artă care să-i reflecte personalitatea aici și acum.

O constantă a dansului contemporan este încercarea de a extinde posibilitățile vocabularului, ale limbajului fizic, corporal. În acest sens, i se poate stabili un loc sigur în cultura noastră, recunoscându-i-se implicațiile estetice și psihologice, dar și cele sociale și politice, deoarece arta dansului nu se mai află într-o poziție pur estetică la acest început de mileniu, e starea matură a ființei.

Prin jocurile pasiunii, prin sex și violență, prin experimentul programatic, prin forța tăcerii, spectacolul de dans de azi se situează între explicit și implicit, este expresia toleranței, a naționalismului ori pluralismului, nu urmărește să estompeze stridențele, ci prin ironie, opune lumea lui *cum este* lumii lui *cum ar trebui să fie*. Spectacole coregrafice remarcabile ale lui Angelin Preljocaj, Jiri Kylian, Wayne McGregor, Akram Khan, Crystal Pite sau Ohad Naharin ilustrează, am putea spune, prin dans cele afirmate.

Opunând mișcarea limbajului vorbit, sfidând orice model sau apelând la mituri, coregrafia contemporană face din corpul uman natură și civilizație, simbol și element mineral, creând jocuri artificiale, luptând pentru supraviețuire.

Deși timide la începutul anilor '90, încercările de a crea o scenă pentru dansul contemporan în România au condus la înființarea specializării *Coregrafie* în învățământul superior, în cadrul Facultăților de Teatru din București (1992), Târgu Mureș, Constanța, Iași, Sibiu (în ultimii ani) și în cadrul Academiei Naționale de Muzică din Cluj-Napoca (1999).

Ideile novatoare ale începutului mileniului III plutesc în aer, dansul contemporan reclamă un orizont al posibilului, iar coregrafii români contemporani devin tot mai conștienți de puterea de a capta nu prin valențele decorative ale dansului, ci prin forța lui emoțională. Omul actual, pierdut sub presiunea timpului, percepe acut râsetul ironic al Terpsichorei răzbătând prin dansul deziluziilor sale cotidiene. Trupul uman, până mai ieri considerat tabu, devine o emblemă socială și antropologică. Dansul redevine o experiență

spirituală: prin artă se învinge deopotrivă frica de moarte și frica de viață.

Prin pleiada de absolvenți ai facultăților de profil – dansatori și coregrafi – scena coregrafică națională își creează o nouă identitate, cu caracteristici proprii, care să-i contureze personalitatea în contextul european actual.

Dansatorii și coregrafii devin conștienți, urmând studii universitare de specialitate, de necesitatea însușirii și stăpânirii tehnicilor de dans modern și contemporan, deoarece spectacolul de dans de azi dorește să exprime mai mult decât o poveste pusă frumos și emoționant pe muzică. Plasticitatea corporală nu mai e pur și simplu expresia unui sentiment, ci devine independentă, un scop în sine, semnificativă prin ea însăși.

Dansul este compus din atitudini și gesturi, pe care, studiindu-le, le poți transforma în plastică corporală, în acțiune creatoare pe scenă.

Experiența trăirii nemijlocite a senzațiilor fizice provocate de exercițiile de dans modern, îi învață pe dansatori să înțeleagă și să simtă sensul unei mișcări corporale. Prin studiul metodelor specifice de dans modern se dezvoltă abilitățile fizice și creative deopotrivă.

La începutul acestei noi epoci culturale, revine ideea teatrului sintetic, idee wagneriană, care să integreze într-o singură operă poezia, drama, mitul, dansul, muzica, cu scopul de a crea publicului o impresie covârșitoare.

Creațiile coregrafice ale epocii contemporane caută să transpună esența vieții moderne într-un stil expresiv, propriu sensibilității secolului nostru. Tehnica mișcării și stilul spectacologic sunt mai sobre, mai suple și mai complexe.

Dansul scenic, înțeles ca discurs structurat artistic în timp și spațiu, transformă noțiunile de *expresie corporală*, *semnificație prin sugestie*, *tehnică și limbaj coregrafic*, *spațiu scenic*, *metodă de creație* în concepte teoretice, și se concretizează în creații artistice distincte.

Prin studiul și analiza fenomenului coregrafic, prin cercetarea artistică și metodologică, prin practica predării dansului, coregrafii contemporani caută să pună la dispoziția artiștilor dansatori de azi noi

modalități de a evolua, o perspectivă mai amplă, care să depășească barierele artistice și culturale impuse coregrafiei.

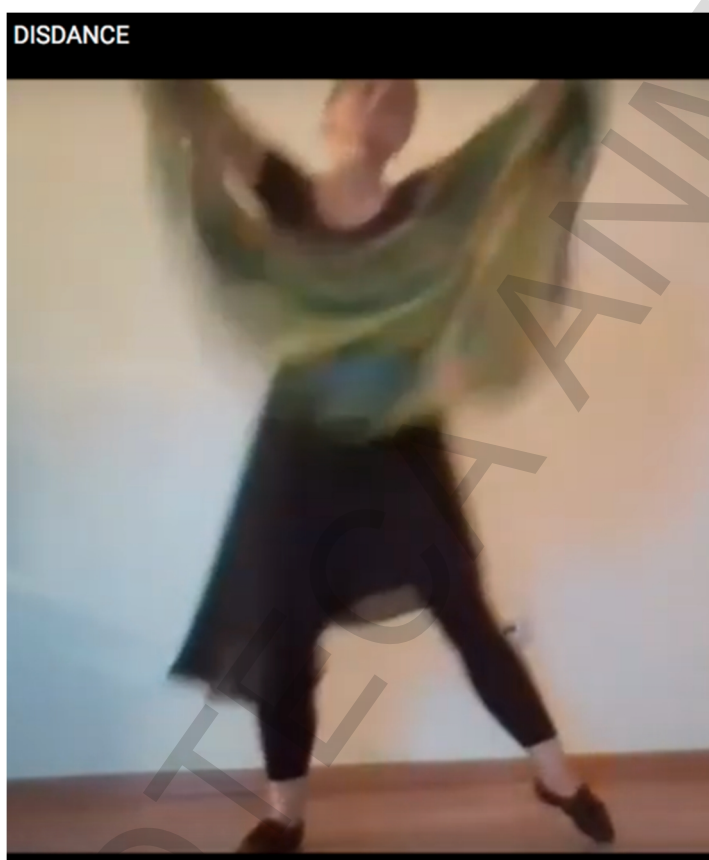


Fig.1: *Disdance*, 2020 (dansatoare: Nicoleta Demian)

2. Construcție artistică și comunicare prin dans

Pornind de la rigoarea mândră, de la libertatea disciplinată a stilului clasic, trecând prin revoluția nijinskiană, prin neoclasicism, prin stilul ostentativ al expresioniștilor germani, transformându-se în *tanztheater*, sau în *noul dans*, ajungând, în cele din urmă, la *performance coregrafic*, se conturează, la începutul secolului XXI, un important proces de conștientizare estetică a spectacologiei artei dansului: de la balet la artă coregrafică – orizont nou și deschis, cu multiple dimensionări originale.

Noua spectacologie împrumută o seamă de funcțiuni formative și conceptuale din structura înscenărilor dramatice în ceea ce privește regizarea și interpretarea noului tip de spectacol coregrafic.

Astăzi ne aflăm în mijlocul unui val de eclecticism și de căutare a noului, cu oscilații constante de la o extremă la alta. Mare parte din arta contemporană a dansului îi poate părea spectatorului obișnuit o ruptură totală și nesăbuită de orice tradiție. Totuși, în spatele acestei aparente originalități pot fi descoperite surse mai vechi, antice, exotice sau primitive.¹⁸

Spectacolul coregrafic actual are uneori ambiția de a fi ceea ce a reprezentat teatrul în lumea antică, un fel de conștiință a umanității – nu se mai pune accentul pe valențele decorative ale dansului, ci pe forța lui emoțională. Mai mult decât atât, la artiștii contemporani, creația coregrafică își găsește justificarea tocmai în personalitatea artistului care stabilește propriile sale legi.

Toate tipurile de dans nu sunt altceva decât strădanii de comunicare interumană. Dansul ca artă s-a născut și trăiește din nevoia de comunicare – cu divinul, cu forțele naturii, cu semenii, cu absolutul. Sunt convinsă de faptul că încă se mai poate comunica emoție, idei și sentimente prin intermediul dansului, doar că dansatorii și regizorii coregrafi trebuie să posede o tehnică a interpretării și o concepție spectacologică în pas cu vremurile. Suntem astăzi martorii unei explozii de experimente născute din evoluția și revoluțiile timpului prezent. Totuși, în această realitate

¹⁸ Cf. Isabelle Ginot și Marcelle Michel, *op.cit.*, pp.239-244

multiformă, arta dansului ne aduce, parcă, liniștea unei legături profunde cu propria noastră lume.

Dansul scenic se construiește după sisteme coregrafice care presupun profesionalism dobândit prin studii îndelungate și perseverență.

Arta, teoria și știința dansului se fundamentează în academii și conservatoare de dans, tehnicile, metodele coregrafice urmează o doctrină bazată pe un vocabular special, un cod de gesturi, poziții, atitudini și mișcări elaborat printr-un proces îndelungat, motivat estetic.

Din punct de vedere tehnic, dansul integrează organic sunetul, ritmul, spațiul și mișcarea. Structurile de mișcare se combină cu structurile ritmice în dans și se creează limbajul coregrafic. Spectacolul coregrafic se adresează în primul rând ochiului spectatorului, comunicarea se realizează prin intermediul imaginii scenice.

Coregrafia înseamnă combinarea unor calități ale mișcărilor corporale într-un mod neașteptat, surprinzător. Paradoxal, acest mod de construcție artistică, specific artei dansului, este greu de observat cu ochiul liber, este dificil de analizat, dar se simte, îl simte dansatorul și spectatorul, devine mijloc de comunicare a ideilor și sentimentelor, prin dans.

2.1. Dinamica imaginii scenice în spectacolul de balet

În dansul clasic, în baletul romantic, jocul de lumini și umbre, crearea unei atmosfere feerice a spectacolului și utilizarea laitmotivului muzical pentru caracterizarea unui personaj, erau definitorii pentru spectacolul de balet. În concepția coregrafilor de azi, imaginea scenică este eclectică, stilul clasic poate fi pastișat tocmai pentru crearea unei noi imagini.

Coregraful unei scene de balet compune ținând cont de posibilitățile corpului omenesc în ceea ce privește agilitatea și rezistența, precum și tipurile de mișcări potrivite anatomiei masculine și feminine.

În acest sens, coregrafii contemporani sunt încurajați să abordeze – în creații proprii – tehnica și stilul marilor maeștri, devenind re-creatori ai operelor clasice, și îi amintim aici pe Maurice Béjart, John Neumeier, Mats Ek, Mathew Bourne, Angelin Preljocaj – care, prin viziunea lor spectacologică, contribuie la dezvoltarea mijloacelor de expresie coregrafică.

Aflându-se în directă „descendență” a lui Petipa și Diaghilev, dar în opoziție cu aceștia, viziunea coregrafilor contemporani amintiți în abordarea partiturilor consacrate ale unor baleturi ca *Lacul lebedelor*, *Romeo și Julieta* sau *Spărgătorul de nuci* depășesc valențele emoționale ale poveștii romantice, capătă o nouă imagine, pot ajunge să însemne ceva pentru spectatorul de azi, chiar dacă e numai un fel de catarsis, o eliberare de conștiința unei realități dure, violente și lipsite de sens.

Mai mult, în baleturile unor coregrafi moderni, ca George Balanchine de pildă, (ca să luăm un singur exemplu celebru) apare ideea de balet ca o suprastructură, aflată în corelație cu muzica simfonică și cu design-ul arhitectural. În concepția sa, spectacolul de balet va reuni teme și motive ce alcătuiesc o structură arhitecturală tridimensională în care trebuie să-și găsească locul corpul material al dansatorilor. Acesta este rolul coregrafiei, în opinia sa, de a descoperi potențialul corpului uman, aflat într-un angrenaj structurat arhitectural, precum o simfonie. Baleturile „simfonice” ale lui Balanchine sunt în ultimă instanță, un ultim omagiu adus tradiției inițiată de creatorii epocii de aur a baletului – Piotr Ilici Ceaikovski și Marius Petipa.

Până la mijlocul secolului al XX-lea, spectacolul de balet se construia în mod obișnuit pe umerii și în jurul interpretului. Baletul romantic a și fost considerat drept *purtătorul inspirat al armoniei enigmatice acordate eternului feminin*. Baleturile întregi au fost compuse pentru a pune în valoare grația, sensibilitatea și frumusețea unor dansatoare ca Anna Pavlova sau Galina Ulanova. Vaslav Nijinski a fost cel care a revoluționat scena baletului, deplasând accentul pe personalitatea dansatorului.

Odată cu Isadora Duncan și mai apoi cu Maurice Béjart, i se conferă baletului o nouă dimensiune – cea a omului. Pe scenă nu mai apare o convenție, ci o faptură în carne și oase, care știe să se bucure

și să sufere, să se exalte. Reînnoirea dansului devine la Béjart o problemă socială și o atitudine spirituală, baletele create de el au ambiția să redevină un ritual, personajul său este masa de oameni sau individul uman; dansatorii devin simboluri ale umanității, în gestică lor regăsim laolaltă plasticitatea coregrafică europeană, americană, asiatică și africană – un fel de esperanto al dansului.

În efervescența artistică actuală, când coregrafii vor să redea dansului prestigiul, vigoarea și forța magică pe care a avut-o cândva, interpretului-dansator i se cere nu numai profesionalism, ci o interpretare totală. Astfel că, balerinul este astăzi obligat la o lucidă maturizare timpurie. Pe de altă parte, tehnica corporală a dansatorului în spectacolul de balet contemporan a ajuns să nu mai fie folosită ca să producă mișcare, ci să stăpânească și să „mânuiască” emoția, să o disocieze de gestul mimetic și de elementele atletice, acrobatice.

Imaginea scenică a unui spectacol de balet contemporan se construiește pe trei dimensiuni importante și emite trei tipuri de mesaje: estetic, semantic și emoțional. În general, arta dansului este apreciată pentru frumusețea și măiestria corporală a interpreților, pentru plăcerea pe care o produce, pentru iluzia realității și simbolism, pentru bogăția mijloacelor de expresie.

Dacă odinioară, arta baletului avea ca trăsături distinctive frumosul și plăcerea, arta baletului contemporan înseamnă expresie și comunicare. Creatorii și cercetătorii contemporani consideră că forma vizibilă și sensurile creației trebuie să realizeze o *sinteză armonioasă pentru ca experiența estetică a spectatorului să „discearnă și să savureze” actul artistic.*¹⁹

2.2. Dinamica imaginii scenice în dansul contemporan

Teatrul de dans contemporan se manifestă în primul rând prin imaginea scenică. Dar, ținând cont de faptul că într-un spectacol coregrafic sunt implicate o multitudine de coduri sau semne (mimica, gestul, atitudinea corporală a actorului-dansator, relațiile lui cu partenerii și cu publicul), toate acestea având loc într-o ambianță

¹⁹ Thomas Munro, *Artele și relațiile dintre ele*, ed. Meridiane, București, 1981, p. 146

plastică în care accentul poate cădea uneori pe decor, pe lumină, alteori pe costum, putem afirma că imaginea a format dintotdeauna mijlocul de existență al teatrului de dans. Desigur, în forme și modalități diferite de cele actuale, pornind de la acel sincretism al teatrului grec, care unea cuvântul, muzica și dansul, și care a redevenit un desiderat al coregrafiei contemporane.

Imaginea scenică a spectacolului coregrafic contemporan exclude ideea de primat al vreunui component. Între elementele imaginii se instaurează un statut de egalitate, fiecare putând ocupa, la un moment dat, locul principal. Avem de-a face cu o dinamică a ierarhiei, adesea în cadrul aceluiași spectacol, în funcție de accentul pus pe anumite mijloace de expresie.

Arta dansului, care prin natura limbajului său, se adresează mai direct oamenilor, poate influența formarea unei *necesități spirituale*, dacă repertoriul este adecvat preocupărilor și intereselor publicului, dacă problematizează realitatea, sau dacă crează un univers compensatoriu, prin dinamica imaginii scenice propuse.

Spectacolele coregrafice devin tot mai provocatoare:

- publicul trebuie să descopere singur sensul, mesajul spectacolului;
- sfidează categorizările: locul, timpul și performerii sunt neașteptate, neobișnuite;
- scopul declarat este de a experimenta moduri de a înțelege, de a articula haosul societății actuale;
- coregrafia este un efort colectiv, incluzând dansul, teatrul, artele vizuale, muzica.

Coregrafi reprezentativi sunt: Yvonne Rainer, Steve Paxton, Trisha Brown, Pina Bausch, în spectacolele cărora primează improvizația, experimentele corporale și mijloacele teatrale.²⁰

Voința de a apropia arta de „marele public” i-a determinat pe coregrafi contemporani să reconsidere valorile dansului modern. Devin tot mai interesați de identificarea amprentelor sociale și ideologice în corp și în mișcare: apare ideea corpului antrenat opus corpului civil, delimitarea mărcilor femininului de cele ale masculinului, etc.

²⁰ Cf. I. Ginot și M. Michel, *op. cit.*, pp. 155-170

Utilizarea unor tehnici comune cu alte arte, în special cu muzica, interdisciplinaritatea, reintegrarea unor tehnici de dans existente, clasice și moderne, scoaterea dansului înafara cadrului convențional al scenei, toate acestea au condus la dezvoltarea unui nou model de construcție coregrafică, numit *performance*²¹, care renunță la spațiul convențional al scenei venind în întâmpinarea oamenilor pe stradă, în galerii de artă, în hale, etc. Chiar denumirea de balerin sau dansator este înlocuită cu cea de „performer”. Toți „performerii” – actori, dansatori, muzicieni, artiști vizuali – aveau un statut egal în cadrul *performance*-ului, iar improvizația e promovată la rangul de tehnică.

Performance-ul coregrafic, care acum este o tehnică cu largă răspândire în lumea dansului, își are originea în experimentele ce sfidau tradiția baletului, în anii 60-70 ai secolului XX. Grupul de coregafi americani de la *Judson Church* experimentau și produceau spectacole de dans pornind de la mișcarea reală din muncă, sport, arte marțiale, etc. Mai mult, în 1972, coregraful american Steve Paxton pune în scenă *Magnesium*, o piesă de cuplu în care dansatorii nu încearcă să „joe” nimic, ei doar reacționează unul la atingerea celuilalt, improvizând pe fluxul continuu și imediat al experienței.

Celebrul coregraf Merce Cunningham împreună cu muzicianul avangardist John Cage dezvoltă o nouă filosofie asupra creației coregrafice. În încercarea de a conecta dansul la realitatea vieții contemporane, Cunningham transformă arta dansului după modelul „aleatorismului”²²; renunță la primatul creatorului, al artistului inspirat, apelând la jocurile hazardului în ceea ce privește compoziția coregrafică, spațiul reprezentării și durata unui *performance* coregrafic, pe care îl va denumi pur și simplu, *event*.

Reverberând peste ani, ideile sale transformă fundamental creația coregrafică. Noul gen, *performance-ul coregrafic*, reunește creații

²¹ Denumirea de „performance coregrafic” s-a impus prin analogie cu denumirea „performance art” care este o mișcare artistică avangardistă din ultimele decenii ale secolului XX.

²² Termenul de „aleatorism” este utilizat în accepțiunea de „procedeu de creație care urmărește, prin caracterul întâmplător al configurației finale a structurii, stimularea interesului și a imaginației spectatorului.” <https://dexonline.ro> accesat la data de 22.11.2020

bazate pe resurse mai presus de schemele comune și de inventivitatea coregrafului. Fiind bazate pe un nou mod de gândire, *performance*-urile sunt, de fapt, spectacole aproape imposibil de repetat întocmai – unicitatea performanței este un țel declarat. Principalul scop al unui *performance coregrafic* este de a stârni o reacție, de a stabili o nouă relație între creator și public; de aceea sunt regândite toate componentele reprezentării scenice: timpul, spațiul, corpul și prezența interpretului.

Asistăm astăzi la experimente tehnice, la provocări fizice și intelectuale, la o adevărată revoluție a spectacolului de dans, care, în mod programatic, se aliniază moștenirii lăsate de *happening*.²³ „Programul” *happening*-urilor coregrafice presupune o funcție defulatorie la toate nivelurile:

- dominant este regimul irepetabil al hazardului;
- se caracterizează prin libertate absolută, anarhie, surpriză – fiecare spectacol va deveni un fel de eveniment;
- se șterge demarcația dintre tehnica baletului și cea a dansului modern;
- dansatorul trebuie să se dovedească foarte versatil din punct de vedere tehnic și interpretativ, i se cer calități de actor și de muzician;
- tehnica dansului devine aproape acrobatică;
- se utilizează orice formă și stil coregrafic: de la balet, la hip-hop, dans modern, chiar yoga și arte marțiale.

În dansul contemporan se pune accent pe culoarea și ritmul mișcării dansatorului, unitatea cea mai dinamică, cel care activează întreaga imagine scenică a unui *performance coregrafic*.

În creațiile coregrafice contemporane, există trei modalități de configurare plastică a scenei, astfel că imaginea scenică se configurează:

²³ „Happening” este o mișcare artistică de la mijlocul secolului XX, iar termenul este utilizat în accepțiunea de „mișcare artistică bazată pe interferența între mai multe forme de artă (teatru, plastică, muzică, film, fotografie, etc.), urmărind anularea distanței dintre realitate și artă”. <https://dexonline.ro> accesat la data de 22.11.2020

- într-un **tablou** – scena clasică în care mișcarea dansatorului este privită din față și este inclusă în scenografie;
- într-un **spațiu** – un loc în mijlocul publicului, care asistă nemijlocit la efortul fizic al dansatorului;
- într-o **instalație** – un mediu care-și creează propria dinamică prin proiecții, jocuri de lumină și animații, procesate prin programe informatice, care includ imaginea dansatorului, căruia i se atribuie conotații efemere.

În dansul contemporan, dinamica imaginii scenice se crează prin restructurarea spațiului, prin viziunea conceptuală asupra tehnicilor coregrafice, prin amestecul de corporalitate și tehnologie.

2.3. Componentele compoziției coregrafice

Coregraful este cel care alege componentele, „semnele” care vor funcționa în imaginea scenică, el este realizatorul imaginii și stilului unui spectacol coregrafic. Prin arta sa, coregraful generează forme și imagini care pot simboliza esența și devenirea, prin compoziția coregrafică se instaurează un regim metaforic al existenței.

Creațiile coregrafice contemporane pun accentul pe experiența artistică – devenind tot mai important rolul celor care execută, care interpretează – astfel că rolul coregrafului va fi unul de co-autor, de co-creator, iar sarcina lui este să coordoneze toate elementele spectacolului, să conceapă și să articuleze o compoziție originală.

Așadar, coregraful devine, pe de o parte, „co-autor” al compozitorului, a cărui operă o transpune în limbajul coregrafiei (indiferent dacă opera respectivă a fost sau nu destinată acestui scop), și pe de altă parte, devine „primul dansator” pentru că el va dansa în gând, în imaginație, partiturile coregrafice pe care le va distribui apoi dansatorilor.

Din nevoia de structurare a constituentelor unei compoziții coregrafice, am ales ca model de construcție coregrafică sistemul lui

Rudolf Laban²⁴, pentru că, fiind bazat pe analiza și observarea mișcării umane, poate conduce la crearea unui vocabular de mișcare coregrafică recunoscut și operațional.

Laban a creat o teorie a dansului recunoscută în întreaga lume, numită de el *Space Harmony* sau *Choreutics*. Fiind coregraf, Laban își fundamentează teoria pe încadrarea mișcărilor obișnuite ale omului într-o ordine universală, definind coregrafia ca *arta de a extrage esența din tiparele acțiunilor de zi cu zi ale omului și de a le transforma în „mișcare artistică.”*²⁵

Studiile sale referitoare la conceptele fundamentale ale mișcării – *spațiu, corp, formă și efort* – au fost continuate de discipolii săi și sunt considerate obligatorii pentru dansatorii și coregrafii profesioniști. Observând și conștientizând mișcările propriului corp în spațiu, dansatorul le poate stăpâni și coordona, transformându-le în fraze dansante, în mijloace de expresie artistică. Asta poate însemna pentru un artist dansator sau coregraf armonizarea spațială (*space harmony*).

Laban Movement Analysis este o metodă, și totodată un limbaj, utilizate pentru descrierea, analiza și vizualizarea mișcării corpului în spațiu. Astfel că, Laban operează cu două concepte de spațiu: spațiul general (referitor la mediul înconjurător) și spațiul personal (referitor la limita pe care o poate atinge extensia membrelor, a extremităților corporale). Acest ultim concept de spațiu personal, vital, este imaginat matematic de către Laban sub forma unei *kinesfere* care poate lua forme geometrice diferite, unidimensionale, bidimensionale sau tridimensionale: cub, octaedru, icosaedru, etc. Considerând „*spațiul un aspect ascuns al mișcării, iar mișcarea un aspect vizibil al spațiului*”, Laban concepe coregrafia ca pe o arhitectură vie, o arhitecturizare a corpului uman.²⁶

Datorită acestui complex corpus teoretic dedicat analizei formei, ritmului și expresivității mișcării umane, cercetările lui Laban

²⁴ Rudolf Laban a fost o figură importantă a coregrafiei expresioniste germane, un teoretician ilustru al mișcării și al dansului.

²⁵ Cf. Rudolf Laban, *Choreutics* (1966, 2011), Dance Books Ltd.

²⁶ Cf. Rudolf Laban, *Choreutics* (1966, 2011), Dance Books Ltd.

și ale colaboratorilor săi, oferă un instrument de cercetare dar și o metodă de lucru pentru profesioniștii artei dansului scenic.²⁷

Această metodă de a încadra mișcarea corporală într-un sistem geometric complex, va dezvolta o tehnică de construcție coregrafică modernă, în care noțiunile de direcție, traiectorie, nivel și energie a mișcării dansate se structurează într-un sistem compozitional de comunicare prin dans. Prin observație și analiză, Laban concepe organizarea mișcării în spațiu, elaborând game de mișcări după modelul gamelor muzicale și al principiului armoniei.

Kinesfera este o figură geometrică, invizibilă pentru spectator, care încadrează corpul dansatorului și posibilitățile lui de mișcare. Dansul se va compune după reguli geometrice și muzicale, dar și în funcție de intenția artistică (prezentare, relaționare, etc.). Cu alte cuvinte, deplasându-ne în spațiu, creăm ritmul coregrafiei și transmitem mesajul prin intermediul corpului.

În dans, corpul rupe bariera dintre instrument și materia artei. Spațiul și mișcarea corporală sunt materia primă a dansului. Mai mult decât atât, corpul fiind parte integrantă a ființei umane, însumează nu numai materia și instrumentul artei dansului, ci însuși creatorul, dansator sau coregraf.

Această „existență trinitară” a corpului – materie/instrument/creator – (specifică în fapt numai artei dansului) conduce la necesitatea ordonării „textului” format din gesturi și mișcări comune și a învățării unui limbaj coregrafic, pornind de la corpul materie (obiectul studiilor de antrenament), trecând prin asumarea corpului-instrument și ajungând la corpul-creator: dansatorul nu poate crea nimic înafara persoanei sale – „*orice mișcare este creație, ea nu există decât pentru că voi o faceți*”.²⁸

Gamele coreutice (sau *space harmony scales*) pe care le propune Laban, prin analogie cu gamele muzicale, explorează posibilitățile și limitele mișcării dansate și pot fi utilizate ca un punct de plecare precompozițional, ca un ghid de compoziție coregrafică.

²⁷ Continuatori celebri și promotori ai extinderii metodei *Laban Movement Analysis* (LMA) sunt Lisa Ullmann, Irmgard Bartenieff și Warren Lamb.

²⁸ Cf. Henri Bossu et Claude Chalaguier, *L'expression corporelle – méthode et pratique*, Centurion, 1983

Imaginată geometric, cu simetrii și asimetrii spațiale asumate de intenția dansatorului, compoziția coregrafică va ține cont și de alți parametri:

- **nivelul de execuție:** mișcări la nivelul solului, simbolizând legătura organică cu pământul; mișcări executate în picioare, simbolizând căutarea echilibrului și armoniei; desprinderea de la podea prin înălțări și salturi, simbolizând jocurile cu gravitația și aspirațiile omului.
- **traectoria mișcării:** o mișcare poate fi făcută pe linie dreaptă, curbă, spiralată, transversală, etc., în funcție de intenția coregrafică.
- **direcția mișcării** este indicată de coregraf și este văzută ca o extensie în spațiu, nu ca o înlănțuire de poze și nu ca o simplă deplasare între două puncte din spațiul scenic.
- **înclinările** sunt mișcările executate pe diagonalele din interiorul kinesferei și pot fi înclinări în planul orizontal, înclinări verticale executate prin ridicări sau coborări, și înclinări suspendate executate prin mișcări de cădere înspre față sau spate.
- **dimensiunile** verticale (pe scara „sus-jos”), orizontale („în laterale”) sau sagitale („înainte-înapoi”) se referă la mișcări simetrice executate într-o structură coregrafică tridimensională.

Acești parametri vor structura formal compoziția coregrafică fundamentată, în concepția lui Laban, pe o simetrie tridimensională.

Cele mai multe compoziții coregrafice sunt construite pe o axă de simetrie – corporală și spațială – și conțin mai multe categorii de mișcări. Mișcările corporale se metamorfozează în creație artistică în funcție de intenția și expresivitatea combinării lor.

Organizarea mișcărilor corpului uman în spațiu – definiția tehnică a coregrafiei – găsește în sistemul de frazare și relaționare a categoriilor de mișcări, pe care-l propune Laban²⁹ un model pedagogic și metodologic rațional, consolidat prin practica artistică a unor coregrafi de notorietate internațională.

²⁹ Sistemul de analiză a mișcării a fost continuat și dezvoltat de cele două studente celebre ale sale, Irmgard Bartenieff la New York și Lisa Ullmann la Londra.

În contemporaneitate, teoria originală a lui Laban despre mișcarea corpului în spațiu și timp, este sudiată și transformată în precepte coregrafice numite: *Body*, *Effort*, *Shape*, *Space*. Sub aceste denumiri sunt sintetizate, din rațiuni pedagogice, patru mari categorii de mișcări.

Categoria de mișcări subsumate denumirii de ***Body*** (*Corp*) se referă la coordonarea mișcărilor segmentelor corporale. ***Effort*** (*Efort*) analizează calitățile unei mișcări și dinamica execuției. ***Shape*** (*Formă*) se referă la forma corpului în mișcare, dar și la motivația intrinsecă a mișcării. ***Space*** (*Spațiu*) se referă la armonizarea mișcărilor corpului în spațiul înconjurător.

La aceste categorii fundamentale se adaugă noțiunile de ***Phrasing*** (*Frazare*) care individualizează stilul personal al dansatorului/ coregrafului și cea de ***Relationship*** (*Relaționare*) care se referă la relațiile care se creează între parteneri în timpul dansului, sau la relațiile pe care coregrafia le inițiază între mișcărilor diferitelor părți ale corpului, dar și la relația corporală cu obiectele din jur.³⁰

Deși studiile despre analiza fundamentelor mișcării dansante sunt în continuă dezvoltare, consider că sistemul lui Laban poate oferi precizie și claritate în predarea tehnicilor, improvizației și compoziției coregrafice. Observarea și analiza mișcării sub toate aspectele ei, teoretice și experimentale, le poate oferi coregrafilor și dansatorilor de azi noi mijloace de expresie, sens și semnificație artistică.

În acest context, compoziția coregrafică se obiectivează într-un sistem care se bazează pe cinci etape:

- 1) formă: studiul coregrafiei ca artă creativă
- 2) conținut: coregrafia ca artă performativă și comunicare
- 3) concept
- 4) improvizație
- 5) creație.

În cele ce urmează, voi ilustra printr-un exemplu de curs practic, obiectivele și competențele profesionale vizate prin studiul sistematic și aplicativ al acestui sistem de construcție coregrafică (pp. 40-44).

³⁰ www.laban-eurolab.org. Accesat la data de 16.11.2021

2.4. Dinamica creației coregrafice

Pornind de la cadrul teoretic al sistemului lui Laban, în opinia mea, creația coregrafică presupune:

- Organizarea mișcărilor corporale după principiile de compoziție asumate: solo, duet și grup – aplicabile tuturor stilurilor de dans.
- Explorarea ideilor și semnificațiilor, cu accent pe dezvoltarea stilului personal și al expresivității, precum și a unității stilistice a fiecărei lucrări coregrafice – compoziții solo și de grup.
- Proiecte specifice și metode experimentale.

Orice metodă de creație coregrafică se bazează pe un anumit tip de antrenament corporal și de tehnică de dans. Astfel, tehnica baletului are ca principii fundamentale poziția *en dehors*, senzația de imponderabilitate și o expresivitate plastică a corpului în mișcare.

Dansul modern este o alternanță perpetuă între eliberare de greutate, libertate de mișcare, dar și subordonarea corpului legilor gravitației, explorându-se artistic acele momente când corpul cedează atracției gravitaționale și cade. În postmodernism se reorganizează conceptele despre tehnica corporală, despre conexiune și conectivitate corporală, despre relația corpului dansatorului cu spațiul.

Dinamica unei creații artistice scenice se bazează pe dinamica mișcărilor corporale, care este influențată, după sistemul lui Laban³¹, de patru factori majori:

- *Spațiul* – care poate determina execuția directă sau indirectă a mișcării;
- *Timpul* – care se referă la execuția susținută sau bruscă a unei mișcări; la viteza de execuție;
- *Greutatea* – care se referă la modul de execuție, mișcarea poate fi ușoară sau puternică;
- *Fluiditatea* – care se referă la execuția liberă sau continuă a mișcării corporale.

Combinarea acestor factori în execuția mișcărilor dansante va crea variații de dinamică. Laban a denumit opt acțiuni de bază care

³¹ Cf. Vanessa Ewan with Kate Sagovsky, *Laban's Efforts in Action. A movement Handbook for Actors*, Bloomsbury, 2018

pot rezulta din combinarea factorilor de dinamică, și astfel se pot experimenta opt tipuri de mișcări și caracteristicile lor în funcție de intenția cu care se vor executa. De exemplu, în funcție de intenție (dacă dorim să lovim pe cineva sau dacă dorim să luăm un pahar cu apă), o mișcare de întindere a mâinii poate fi foarte diferită în termeni de analiză a *spațiului*, *timpului*, a *greutății* și a *fluidității* – factori determinanți în controlul mișcării corporale.

Am preluat aceste combinații de dinamică a mișcărilor corporale din sistemul lui Laban și le-am transformat în exerciții de improvizație coregrafică. Un dansator trebuie să fie conștient de transformarea unor mișcări în acțiune artistică și trebuie să fie apt să corporalizeze idei, emoții, intenții, relații.

Din rațiuni pedagogice, am conceput un set de exerciții de tehnică, improvizație și compoziție coregrafică, pe care care-l voi expune în următoarele rânduri.

Exercițiu	<i>Punching/ thrusting (lovire)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>spațiu</i> , <i>greutate</i> și <i>timp</i>
Descriere	Mișcările corporale vor fi îndreptate într-o direcție specifică și vor fi bruște și puternice.
Funcționalitate	Exercițiul dezvoltă coordonarea mișcărilor segmentelor corporale, orientarea în spațiu și conștientizarea calității mișcării.
Variații de formă	Variațiile de formă se referă la modul în care corpul interacționează sau se raportează la cei din jur sau la mediul înconjurător, la starea cu care se va executa mișcarea, la direcția și la modul de acțiune.

Exercițiu	<i>Floating (plutire)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>spațiu</i> , <i>timp</i> , <i>fluiditate</i>
Descriere	Reprezintă relația mișcărilor corporale cu volumele mediului înconjurător.
Funcționalitate	Antrenează abilitatea de a schimba rapid diferite manifestări emoționale.

Variații de formă	Urmărirea fluxului mișcărilor pentru a nu exista întreruperi astfel ca trecerea dintre mișcări să fie lină, fără oprire, chiar și atunci când se accelerează tempo-ul de execuție.
-------------------	--

Exercițiu	<i>Pressing (presare)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>greutate</i> și <i> timp</i>
Descriere	Mișcările vor fi executate cu insistență, vor fi continue și puternice.
Funcționalitate	Dezvoltă atenția, concentrarea pe impulsul mișcării.
Variații de formă	Explorarea relațiilor corporale cu obiectele din jur.

Exercițiu	<i>Flicking (scuturare)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>fluiditate</i> , <i>spațiu</i> și <i> timp</i>
Descriere	Mișcările vor fi îndreptate într-o direcție specifică și vor avea diferite moduri și tempo-uri de execuție.
Funcționalitate	Explorează nivelele și calitățile mișcărilor corporale.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziția șezând sau din picioare; forma variază în funcție de segmentele corporale și de caracterul mișcării.

Exercițiu	<i>Gliding (alunecare)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>spațiu</i> , <i> timp</i> și <i>fluiditate</i>
Descriere	Mișcările vor fi îndreptate într-o direcție specifică și vor fi line, cursive.
Funcționalitate	Explorează limitele echilibrului corpului în mișcare dar și lipsa obstacolelor din calea mișcării.
Variații de formă	În funcție de intenție, exercițiul se poate executa individual sau în grup, pe diferite nivele spațiale.

Exercițiu	<i>Slashing (decupare)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>spațiu, greutate și timp</i>
Descriere	Mișcările vor fi aspre, tăioase și vor fi raportate la o formă specifică.
Funcționalitate	Dezvoltă creativitatea prin alegerea acelor mișcări care să reprezinte energia investită.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din orice poziție din care se pot coordona capacitățile motorii cu intenția formală.

Exercițiu	<i>Dabbing (atingere/contact)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>greutate, fluiditate și spațiu</i>
Descriere	Mișcările vor avea fie caracter brusc – fie de tamponare, lovire; fie de atingere ușoară; fie de contact vizual între parteneri.
Funcționalitate	Dezvoltă răspunsul kinestezic.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa individual, cu obiecte scenografice, sau în grup.

Exercițiu	<i>Wringing (răsucire)</i>
Acțiune	Combinarea factorilor <i>spațiu, greutate și timp</i>
Descriere	Mișcările vor ține cont de energia investită pentru execuția lor, de tensiunea implicată; de concentrarea pe nivelele spațiale și de durata acțiunii.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a coordona mișcări opuse.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții diferite; timpii de urcare/coborâre în execuția mișcărilor pot varia.

Dansatorii și viitorii coregafi, vor găsi în acest set de exerciții un suport metodic pentru a învăța cum să se raporteze la gesturi și mișcări, la mediul din jurul lor, la spațiu și la timp, pentru a dezvolta o coregrafie transformând mișcările create prin improvizație într-un vocabular de mișcare, iar acest vocabular se va putea dezvolta în creații coregrafice.

Dinamica unei creații coregrafice este asigurată atât de „categoriile de mișcări” corporale pe care le analizează metoda Laban, dar și de alte componente de ordin fizic, afectiv și expresiv, de calitățile mișcărilor corporale.

Din punct de vedere formal, categoriile de *spațiu*, *timp*, *fluiditate* și *greutate corporală (efort)* sunt utilizate ca instrumente de lucru, având drept scop dezvoltarea mijloacelor tehnice dar și creative.

Exercițiile de improvizație pot fi completate cu cerințe de ordin interpretativ – prin combinarea a două categorii se obține o „stare” – iar „starea” va influența forma mișcării, de exemplu:

- prin combinarea categoriilor de *spațiu* și *timp* se accentuează starea de *prezență*;
- prin combinarea categoriilor de *greutate* și *fluiditate* se accentuează starea de *visare*;
- prin combinarea categoriilor de *spațiu* și *fluiditate* se accentuează starea de *distanțare*;
- prin combinarea categoriilor de *timp* și *greutate* se accentuează starea de *apropiere*;
- prin combinarea categoriilor de *spațiu* și *greutate* se accentuează starea de *stabilitate*;
- prin combinarea categoriilor de *timp* și *fluiditate* se accentuează starea de *mobilitate*.³²

Exercițiile pe care le-am propus sunt validate prin practică și și-au dovedit eficacitatea în formarea capacităților creative, tehnice, interpretative și atitudinale ale studenților dansatori.

Metoda aceasta, bazată pe observarea și analiza mișcării, propusă de Laban, îmbunătățește capacitatea de a improviza și de a

³² <https://www.theatrefolk.com/blog/the-eight-efforts-laban-movement/> Accesat la data de 28.10.2021

crea mișcări coregrafice pornind de la combinarea categoriilor de mișcare din metodă. Fiecare exercițiu este important în achiziția conceptelor de *spațiu, timp, greutate corporală și fluiditate* a mișcării devenind totodată o conștientizare a propriei individualități artistice.

Spre deosebire de studiul tehnicilor de dans contemporan consacrate, aceste exerciții de improvizație nu crează o anumită estetică a mișcărilor și nu definesc un anumit stil coregrafic, ci oferă un cadru și un sistem de categorizare a fiecărei mișcări, mișcări ce sunt create din resurse creative proprii și care pot fi considerate vocabular coregrafic. Acest vocabular coregrafic creat, de fapt, în legătură cu elementele deconstruite ale dansului, va putea fi folosit oricând în elaborarea unei compoziții de dans.

În ceea ce privește forma mișcărilor, aceasta poate fi diversă, materialul coregrafic produs prin aplicarea metodei lui Laban, *Space Harmony* poate fi formal și coregrafic sau poate fi foarte natural – gestual și comportamental. De pildă, axele din interiorul *kinesferei* pot structura mișcarea dansatorului, astfel, formele coregrafice executate pe axa „sus-jos” în combinație cu axa „stânga-dreapta” constituie mișcări de prezentare, în timp ce mișcările unei coregrafii executate pe axa „înainte-înapoi” în combinație cu axa „stânga-dreapta” sunt considerate mișcări de relaționare.³³

În construcția unor exerciții de improvizație, pe care le-am gândit plecând de la posibilele aplicații ale metodei, studenții dansatori pot aborda fie mișcări ce aparțin tehnicilor studiate (balet sau dans modern), fie pot improviza și crea mișcări naturale, viscerele și organice care nu aparțin unei tehnici anume.

Tehnica improvizației coregrafice ghidate de metoda Laban/Bartenieff dezvoltă un set de aptitudini fizice și operează cu elemente de control și coordonare (cum ar fi controlul echilibrului în mișcare, coordonarea mișcărilor executate prin schimbare bruscă de dinamică, prin utilizarea alternativă a mișcărilor statice cu cele dinamice, etc.) ținând cont în permanență de elementele de formă și expresie. Mișcările create de corpul dansatorilor se vor extinde, prin urmare, și asupra resurselor creative și tehnice pe care fiecare dansator le poate folosi ulterior în creația artistică.

³³ Cf. Irmgard Bartenieff, Dori Lewis, *Body movement – Coping with the environment*, Routledge, New York (1980, 2002)

Elaborarea unui curs de improvizație coregrafică pornind de la metoda Laban/Bartenieff s-a dovedit a fi un demers pedagogic eficient pentru observația, analiza și înțelegerea modului prin care se poate transforma gestul și mișcarea în tehnică corporală și, corporalizând, de a metamorfoza o acțiune simplă în creație coregrafică.

2.5. Extinderea posibilităților creative în coregrafie prin utilizarea tehnologiei digitale

În perioadele de eclecticism și de experiențe artistice diverse, ca cea pe care o trăim, artiștii simt o senzație de libertate, iar cercetătorii și pedagogii se străduiesc să sistematizeze noile forme de artă. În acest sens, am publicat o serie de studii despre impactul tehnologiei digitale asupra artei coregrafice.³⁴

Poate coregrafia să devină o artă digitală? Este întrebarea la care caut încă răspunsul, studiind și aplicând metode didactice cognitive, dintr-o perspectivă matematică, geometrică, tehnologică de compoziție coregrafică. Fiind convinsă că digitalizarea coregrafiei poate fi un nou model pedagogic, voi readuce în atenție cercetările pe care le-am întreprins în ultimii șase ani cu privire la digitalizarea tehnicilor de compoziție coregrafică și transpunerea lor scenică.³⁵

În secolul XXI, corpul uman transcede de la hiperorganicitatea scenică și coregrafică a baletului, la corpul abstract sau eludarea corporală, până la corpul tehnologic. Coregrafia contemporană devine, din tehnică corporală, tehnologie. Dezvoltarea și generalizarea tehnologiilor informatice și de comunicație au determinat instrumentalizarea „digitală” a corpului dansatorului contemporan – algoritmizând (la propriu) coregrafia.

³⁴ Nicoleta-Cristina Demian, *Corporalitate și tehnologie în compoziția coregrafică*, în *Tehnologii informatice și de comunicație în domeniul muzical*, vol.VII, 1/2016, pp.81-86

³⁵ Rezultatele cercetărilor teoretice și artistice au fost publicate și se pot accesa la: <http://tic.edituramediamusica.ro/index.php/for-readers/menu-reviste>

2.5.1. Metoda Forsythe

Coregraful William Forsythe³⁶ propune proiectul *Improvisation Technologies – a Tool for Analytical Dance Eye*, la care au participat și Chris Ziegler și Volker Kuchelmeister de la *Center for Art and Media Technology (ZKM)* din Karlsruhe.

Acest proiect propune o metodă cognitivă, dintr-o perspectivă matematică, geometrică, organizată, de compoziție coregrafică computerizată.

Astfel că, între anii 1994-1999, Forsythe lansează un adevărat „curs digital de dans” sub forma unei instalații computerizate interactive. Proiectul său s-a concretizat într-un CD ROM care cuprinde 60 de capitole video de cursuri demonstrative, în care Forsythe își prezintă principiile esențiale ale tehnicii sale de improvizație coregrafică, propriul său limbaj de mișcare.

Pe pagina introductivă se regăsesc cinci categorii: *Lines – Writing – Additions – Reorganizing – Solo*, fiecare categorie având un meniu propriu cu subcategorii desemnând abilități individuale. Cele cinci categorii se constituie în cinci metode de lucru prin care se exploatează și se analizează științific parametri tehnici ai dansului și coregrafiei contemporane.

Lines cuprinde subcategoriile: *1 Point Point Line, 2 Complex Operations, 3 Approaches, 4 Avoidance, 5 In general*, iar meniul permite navigarea între T (teoria), E (exemple) și P (solo-ul lui Forsythe).

Metodologia sa pornește de la utilizarea formelor geometrice (puncte, linii și forme tridimensionale) care le va servi dansatorilor în dezvoltarea propriului exercițiu de improvizație. De asemenea, fiecare video-explicație include animații grafice care să-i ajute pe dansatori să vizualizeze corect fiecare exemplu de mișcare.

Demonstrația începe cu desenarea unei forme imaginare, apoi coregraful își direcționează corpul prin această complicată geometrie invizibilă. De exemplu, o „linie” poate fi dreaptă sau curbă, se poate

³⁶ Coregraf american, director al companiei *Frankfurt Ballet* (1984-2004), în prezent este directorul artistic al ansamblului independent *The Forsythe Company*. Este recunoscut pe plan internațional ca unul dintre cei mai importanți coregrafi care au revitalizat baletul secolului XX.

poziționa în corpul dansatorului sau înafara lui, se poate extinde sau poate fi evitată, etc.

Writing cuprinde subcategoriile: 1 *Rotating Inscription*, 2 *U-ing & O-ing*, 3 *Room Writing*, 4 *In general*. Alfabetul ne oferă peste 26 de puncte de pornire în exercițiul de imaginație, dar nu doar ceea ce „scriem” contează, ci și metoda de „scriere”, posibilitățile incluzând lovirea, târârea, alunecarea, punctarea, etc.

Additions cuprinde subcategoriile: 1 *Anatomical Representation*, 2 *CZ*. Prin această metodă se analizează conceptul fizic de forță și se inversează rolul unor componente corporale, cum ar fi „să descriu cu piciorul curbura urechii”, etc.

Reorganizing cuprinde subcategoriile: 1 *Reorganizing/Reorientation*, 2 *Spatial Recovery*, 3 *Compression*, 4 *Isometries*. Prin vocabularul coregrafic utilizat, Forsythe redefines conceptele de corp, spațiu, timp și mișcare precum și relațiile dintre acestea.

Această perspectivă amplă de lucru se bazează pe ideea lui Forsythe de a dezvolta un *algorithm coregrafic*, un set de instrucțiuni (sau o partitură), cu ajutorul căruia, dansatorul/coregraful să poată crea o piesă dansată. „*Dansurile mele reflectă experiența corpului în relație cu spațiul, pe care încerc s-o redau prin algoritmi [de mișcare]. De aici a pornit fascinanta suprapunere cu programarea computerizată.*”³⁷

Pornind de la premisa că un algoritm este o metodă eficientă de a rezolva o problemă, de a îndeplini o sarcină anume urmând un set de instrucțiuni, Forsythe dezvoltă acest program computerizat creând un *algorithm coregrafic* conform căruia rolul animatorului (programatorului) îi revine coregrafului, cadrul îl constituie dansul propriu-zis, astfel că *software*-ul sau algoritmul este însuși dansatorul (adică setul de instrucțiuni coregrafice). Pe baza acestui algoritm, dansatorii își pot crea/improviza singuri o piesă de dans.

Forsythe reușește, prin acest program, să sintetizeze conceptual toate noțiunile legate de dans – corp, mișcare, spațiu – privind dansul dintr-o perspectivă științifică. Proiectul său *Synchronous Objects* observă, analizează și dezvoltă variabilele principale ale coregrafiei „vizualizând structurile coregrafice de la

³⁷*Dance Geometry*. Performing Research: A Journal of the Performing Arts, volume 4, Issue 2, 1999, pages 64-71, published online: 05 Aug. 2014

dans la base de date și la obiecte”³⁸, aplicând tehnologia digitală în crearea de *algoritmi* coregrafici, *obiecte* coregrafice, *construcții* coregrafice.

Deși lucrează cu vocabularul dansului clasic, Forsythe îl destructurează pentru a extrage posibilități cu totul nemaiîntâlnite – interpretii săi se adaptează foarte repede, corpurile lor acceptând toate distorsiunile, frângerile și susțin ritmuri ce înainte păreau că doar un robot le-ar putea reproduce.

Tehnologia digitală este de asemenea un mijloc de a crea iluzia scenică: „*Bine ați venit la ceea ce credeți că vedeți*” este o formulă cu care îi place să-și întâmpine spectatorii. Modul de organizare a spațiului în producțiile sale, luminile și muzica se subordonează ideii de participare activă în procesul creativ și se realizează prin tehnologie digitală: *One flat thing, reproduced; Artifact; Steptext*; etc.

Forsythe încurajează analiza critică a creației, a compoziției, dar și modificarea coregrafiei în funcție de ceea ce înțelege coregraful prin „*reprezentare anatomică*”, „*isometrii*” și „*tehnici corporale*” (conform algoritmilor din *Improvisation Technologies*).

Trei dintre aspectele algoritmice ale metodei sale au influențat principiile de compoziție coregrafică de azi:

- 1) folosirea ingenioasă a transformărilor spațiale generează noi mișcări de dans;
- 2) spațiul și timpul sunt în mintea dansatorilor;
- 3) actul de a desena și a dansa sunt interconectate [și se potențează reciproc]³⁹.

Mai mult decât atât, William Forsythe își propune să alcătuiască o *bibliotecă de mișcări*, își dorește să împărtășească cu toată lumea ideile sale despre compoziția coregrafică, în beneficiul viitorului artei coregrafice.

Proiectul *The Motion Bank* [Banca de mișcări], inițiat la Frankfurt, reprezintă o colecție de date, de mișcări coregrafice, înregistrate video și cu programul *Microsoft Kinect*, pe durata a patru ani (2010-2013). Datele înregistrate au fost apoi analizate și

³⁸ William Forsythe, *Synchronous objects* (2009),
<http://synchronousobjects.osu.edu/media/inside.php?p=essay>

³⁹ William Forsythe, *Dance Geometry*,
<http://openendedgroup.com/writings/danceGeometry.html>

vizualizate cu ajutorul animațiilor. Prin acest demers, Forsythe încearcă să înregistreze mișcările de dans ca pe un set de documente computerizate, pe care apoi să le transpună într-un altfel de „limbaj”.

În acest proiect au fost parteneri patru coregrafi de renume internațional (fiecare dintre ei a fost ales de Forsythe pentru stilul și metoda sa unică de compoziție). Echipa de „înregistrare” – *Score Partners* – a fost formată din membrii unor instituții de cercetare (*Advanced Computing Center for the Arts and Design*, Departamentul de Dans de la Universitatea de Stat din Ohio și *Fraunhofer Institute for Computer Graphics Research*). Membrii echipei au înregistrat și au procesat coregrafiile, transformându-le în forme digitale inovative. Proiectul *The Motion Bank* s-a finalizat în decembrie 2013 cu o prezentare publică, iar de atunci, banca de mișcări a început să arhiveze on line prin *website*-ul interactiv.

Prin acest proiect, Forsythe și-a propus să arate „cât de incredibil de vast este acest domeniu, atunci când cineva te îndrumă într-o direcție despre care nici nu știai că există”⁴⁰. Scopul acestui ultim proiect – *The Motion Bank* – a fost acela de a folosi rezultatele cercetării științifice pentru ca dansatorii și coregrafii să învețe unii de la alții. Odată ce se ajunge la nivelul de înțelegere și execuție dorit, provocarea constă în aflarea unor soluții personale: dansatorii sunt provocați să participe activ în procesul creator, iar produsul final va fi întotdeauna complex, dinamic și surprinzător. Conceptele de corp și spațiu, timp și mișcare sunt regândite dintr-o perspectivă matematică, geometrică și totodată artistică.

Producțiile coregrafice computerizate ale lui William Forsythe, ca și cele ale lui Merce Cunningham și ale lui John Cage au condus la o utilizare fără precedent a tehnologiei digitale în crearea de spectacole axate în principal pe mijloace media. Utilizarea *software* pentru generarea ideilor coregrafice a contribuit la extinderea posibilităților creative.⁴¹ De asemenea, înglobarea tehnicilor video în elaborarea decorurilor, utilizarea proiecțiilor și a realității virtuale au condus la nașterea unei noi ordini spectaculare, a unei noi organizări scenice, a unui dialog inedit al corpurilor dansatorilor cu publicul.

⁴⁰ William Forsythe, *The Motion Bank*, <http://motionbank.org/>

⁴¹ Cunningham at the computer, *LifeForms* software, www.mercecunningham.org accesat la data de 22.04.2019

Dansul în sine devine un spațiu experimental unde se îmbină artele vizuale și mișcarea scenică, transformând geometric, arhitectural vocabularul dansului. Tehnica tradițională a coregrafiei se raportează la spațiile abstracte induse de tehnologie, se conceptualizează, experimentând o multitudine de forme de interacțiune între real și virtual. Partitura coregrafică va stabili noi dimensiuni ale ritmului și ale suportului vizual.

2.5.2. Metoda Cunningham

Demitizând concepția că într-un spectacol coregrafic există o fuziune organică între muzică și dans, *performance*-ul coregrafic contemporan pune în discuție și această axiomă.

Istoria artei dansului aduce periodic în discuție rolul determinant al muzicii în compoziția coregrafică – chiar și atunci când dansul nu are un suport muzical, are o structură ritmico-temporală, are dinamică, are așadar trăsături muzicale intrinseci.

Merce Cunningham⁴² le propune dansatorilor, și implicit publicului, experimente coregrafice în care muzica și dansul parcurg un drum paralel, ceea ce le conferă autonomie. Această metodă de compoziție coregrafică obligă dansatorii să evite clișeele și să fie mereu atenți și stăpâni pe corpul lor, memorând viteze și durate percepute interior. Dansul și muzica, autonome, propun spectatorilor experimente multiple, simultane și diferite, în absența unui fir dramatic prestabilit.

Neacordându-i muzicii rolul conducător în compoziția coregrafică, se vor evidenția parametrii tehnici, operațiile complexe de alegere, de evitare, de asumare, de vizualizare grafică a mișcării corporale. Astfel, dansatorii au posibilitatea să-și analizeze critic exercițiul coregrafic, fără să mai poată apela la subiectivismul ușor superficial al expresiei „asta mi-a dictat muzica să fac”.

⁴² Coregraf american (1919-2009), unul dintre cei mai influenți coregrafi ai secolului XX; a fost considerat liderul mișcării de avangardă a postmodernismului coregrafic; pe lângă propria sa companie de dans, a înființat o fundație și un trust care-i poartă numele și care-i continuă și-i prezervă moștenirea artistică.

<https://www.mercecunningham.org/about/the-trust/>

Metoda de compoziție coregrafică *chance operation*, pe care o propune Merce Cunningham, este o reinterpretare în cheie coregrafică a aleatorismului muzical al compozitorului John Cage. Pornind de la etimologia cuvântului *aleatoriu* care înseamnă „accidental, întâmplător, ocazional”, metoda aleatorismului „lasă la voia întâmplării”, adică se bazează pe *hazard* în ceea ce privește alegerea mișcărilor coregrafice, a ritmului de execuție și a ordinii momentelor coregrafice.

Această metodă nu trebuie confundată cu improvizația coregrafică, fiindcă dansatorii execută fraze coregrafice concepute anterior (conform tehnicii de dans Cunningham pe care o vom analiza în capitolul despre tehnici coregrafice contemporane), numerotate convențional și pe care dansatorii sau publicul „le trag la sorți” în momentul *performance*-ului.

Considerând computerul ca pe un nou colaborator, Cunningham concepe (în anii 90) un program de compoziție coregrafică computerizată *LifeForms*⁴³, care utilizează avataruri ale dansatorilor, facilitând astfel procesul de creație și *design* coregrafic.

Grafica programului *LifeForms* are trei secțiuni pentru crearea de noi mișcări coregrafice: *legs* (picioare), *head/torso* (cap/trunchi), *arms* (brațe). Avatarurile digitale ale dansatorilor sunt expuse unor experimente fizice, de extindere a posibilităților de mișcare ale tuturor segmentelor corporale și de coordonare a acestor mișcări. Tot cu ajutorul acestui program, sunt exploatate noi posibilități de relaționare între parteneri, dar și de raportare la spațiu. Astfel, se crează un nou limbaj coregrafic, condensat și uimitor atât pentru dansatori cât și pentru public.

Dansatorii unui astfel de *performance* coregrafic digital, multimedia, sunt excelenți „piloți de încercare” și călăuze în zonele încă neexplorate ale dansului contemporan. Coregrafii contemporani se bazează pe capacitatea dansatorilor-interpreți de a contribui prin cercetarea lor artistică la descoperirea unor noi forme de expresie, apte să redea imaginea lumii contemporane. În acest nou context al *performance*-ului, arta dansului, privită ca un proces cognitiv, s-a

⁴³ <https://www.mercecunningham.org/the-work/overview/>

dovedit a fi mijlocul ideal prin care nevoia acută de exprimare de sine a artistului s-a putut manifesta.

În arta performativă a coregrafiei contemporane se propune, cu obstinație, redefinirea noțiunii de corporalitate din perspectivă cognitivă, supunând performerii și publicul deopotrivă la noi experiențe.

Trupul uman devine în creația coregrafică digitală un mediu prin care se explorează conexiuni inedite între sunet, lumină și mișcare. Formele pe care corpul le desenează în spațiul scenic, ca răspuns la tehnologie, sporesc complexitatea imaginii transmise înspre spectator, care poate porni într-o călătorie virtuală într-un spațiu 3D.

2.6. *Performance* coregrafic în mediul on line

Din punct de vedere artistic, *performance*-ul răstoarnă prejudecăți estetice și canoane, având un caracter destabilizator care testează limitele artei. Câteva din inovațiile artistice aduse de *performance* sunt ieșirea din sala de spectacol spre un spațiu public, dematerializarea obiectului artistic, o mai mare atenție îndreptată asupra procesului artistic și a publicului, care este prezent în același spațiu cu artistul. „Scena” *performance*-ului coregrafic este mereu dinamică și își modifică exercițiul în funcție de dinamica vieții.

Odată cu apariția artei de tip *performance*, spațiul scenic nu mai este unul organizat formal, convențional, orice spațiu fiind un bun prilej de manifestare. Se organizează astăzi evenimente, instalații, intervenții și *performance*-uri în studiouri, muzee, în piețe, în diferite locuri publice, care le oferă libertate atât performerilor, cât și publicului.

Când pandemia de Corona virus COVID 19 a determinat, în martie 2020, autoritățile să impună restricții, distanțare fizică și când activitatea din întreaga lume s-a mutat în mediul on line, aveam în derulare mai multe proiecte coregrafice pe care am fost nevoită să le anulez. Menținându-mi optimismul și deschiderea, am căutat noi modalități de continuare a procesului de compoziție coregrafică.

Ca orice alt artist, mi-am dorit să continui să muncesc, să creez, în ciuda tuturor restricțiilor și blocajelor provocate de pandemia de Corona virus. Împreună cu Ansamblul *TonArt Ensemble Hamburg* din Germania, am conceput un proiect de improvizație muzical-coregrafică on line, din dorința de a împărtăși o experiență unică – pasul înainte pe care orice artist trebuie să-l facă pentru a se adapta schimbărilor majore care au apărut brusc odată cu pandemia. Astfel că, ne-am angajat în organizarea unui *performance* on line de muzică și dans prin care speram să demonstrăm că limitările de comunicare și de spațiu nu mai reprezintă o problemă datorită internetului și tehnologiei actuale. Performarea on line s-a dovedit a fi restrictivă, dar fiind receptivi, am descoperit noi metode de improvizație și de compoziție muzicală și coregrafică.

Implicându-ne în acțiuni artistice dar și digitale, datorită întâlnirilor noastre on line, ne-am familiarizat cu o multitudine de tehnici și proceduri care ne-au influențat limbajul artistic.

Experimentele noastre practice ne-au demonstrat că arta este un proces dinspre interior spre exterior, care implică plăcere estetică și cunoaștere, atât din partea artiștilor cât și din partea audienței. Dansul și interpretarea muzicală în fața unei camere *web* ridică unele probleme, dar și stimulează noi procese cognitive. Proiectul nostru a dorit să prezinte audienței virtuale un nou conținut, adaptat noului context provocat de pandemie. Adecvarea structurală a muzicii și dansului în spațiul virtual s-a bazat, în principal pe utilizarea facilităților de sunet și imagine ale *software*-ului platformei *zoom.us* (*audicity, spotlight, pin video, record*). Prin experimentele improvizatorice specifice mediului virtual (*camera web și smartphone*) am descoperit moduri specifice de a fi activ, reactiv, interactiv.

Am organizat, împreună cu muzicienii, timp de trei luni, sesiuni de improvizație care s-au desfășurat pe platforma *zoom.us* și s-au concretizat în înregistrarea unui *performance* – *Disdance* – încărcat pe youtube.⁴⁴

Procesul de creație muzical-coregrafică a avut în comun:

⁴⁴ Videoclipul *performance*-ului muzical coregrafic on line, *Disdance*, poate fi vizionat la adresa: <https://youtu.be/f3UNAIL6Hyc>

- explorarea, descoperirea, experimentarea, optimizarea calității sunetului și a mișcării;
- plăcerea de a munci împreună, impulsionarea reciprocă, ascultarea reciprocă, descoperirea unui flux comun pentru muzică și dans;
- performarea pe o scenă neobișnuită, explorarea mijloacelor inedite de expresie, armonizarea energetică a grupului.

Transformarea restricțiilor în oportunități și ambiția de a nu ne da bătăuți, ne-a determinat să reluăm proiectul *Disdance* și în 2021 cu implicarea studenților dansatori de la specializarea Artele spectacolului muzical de la Academia de Muzică „Gheorghe Dima” din Cluj-Napoca.

Procesul de compoziție și „punere în scenă” al *performance*-ului online *Disdance 21* a pornit de la necesitatea abordării unor moduri specifice de interacțiune artistică în pofida izolării fizice și s-a concretizat în descoperirea intuitivă a noi perspective de creație și de cunoaștere. Producând un *performance* muzical-coregrafic on line am interacționat cu un public virtual și în același timp viu și prezent.

Improvizatia muzical-coregrafică, specifică *performance*-ului, creionează un concept regizoral aparte: uneori ritmul spațial primează, alteori ritmul muzicii modelează, structurează mișcarea dansată. Metoda improvizației s-a dovedit, și de această dată, fundamentală atât în sistemul de antrenament al dansatorilor cât și în compoziția coregrafică, creând o „relație profundă și funcțională între ochi, ureche, memorie și conștiința kinestetică a artistului.”⁴⁵

Dansatorii au înțeles că în mediul on line în care lucram nu mai exista un personaj interpretat de către artist, ci că artistul în sine devenea un personaj care acționa în prezent și expunea imagini ale unui corp în care se afla o ființă emoțională – „corpul fiind un spațiu în care individul se construiește și marchează limita, diferența și libertatea sa.”⁴⁶

⁴⁵ Marc Raymond Strauss with Myron Howard Nadel, *Looking at contemporary dance: a guide for the internet age*, Hightstown NJ: Princeton Book Company, 2012, p. 2.

⁴⁶ Beatrice-Veronica Volbea, *Expresivitatea limbajului non-verbal. Fuziunea între actorie și dans în spectacolul de teatru*, Teză de doctorat, Universitatea Națională de Arte "George Enescu", Iași, 2019, pag.6

Experimentul a devenit un concept cheie în *performance*-ul coregrafic on line: mișcarea s-a schimbat în funcție de limitările impuse, percepțiile asupra corpului au fost altele, spațiul de dans era neobișnuit, chiar impropriu, toate acestea fiind surmontate, într-o mare măsură, de dorința artistului de a face arta lui mai accesibilă și adaptată la condițiile de *aici și acum*.

Am pornit în proiectul *Disdance* din dorința de a găsi modalități de interacțiune artistică, în ciuda izolării impuse, și din dorința de a interacționa cu publicul chiar și prin intermediul unui ecran.

Producând un material video pe care l-am prezentat on line pe *youtube*, am descoperit noi posibilități de expresie artistică și de punere în scenă. Proiectul inițial s-a dezvoltat și am conceput o structură artistică și elemente cheie de regizare și producție a unui *performance* muzical-coregrafic on line care a depășit simplul experiment de școală.

Ținând cont de progresul tehnologic și explorând tehnicile digitale ale secolului XXI, am experimentat o relație specială cu un public special – publicul virtual.⁴⁷ *Performance*-ul coregrafic este și pentru publicul din on line o sinteză a imaginației, a corporalizării ideilor și emoțiilor, și publicul din on line este sensibil la expresivitate și creativitate.

Această perioadă de grea cumpănă pentru artiștii interpreți a avut totuși un impact benefic pentru că am descoperit că muzica și dansul pot crea un nou context artistic și un nou public.

⁴⁷ Performance-ul muzical-coregrafic *Disdance 21* a fost prezentat *live* în cadrul Conferinței *Artă și Educație*, la 15 aprilie 2021, orele 18, în fața unui public virtual internațional, limitat la 100 de persoane, pe platforma *zoom.us*.

3. Limbajul și expresia corpului în dansul contemporan

Asistăm astăzi la fărâmițarea stilurilor și la dispariția aproape imediată a lucrărilor. Codurile estetice variate, predominarea vizualului, virtuozitatea interpretativă sunt caracteristici predominante în spectacolul de balet, de dans contemporan sau în *performance*-ul coregrafic actual. Acest fenomen a transformat interpretul într-un „instrument”, într-un element sau chiar într-un obiect al unor creații spectaculare, iar corpul său a devenit un vehicul al concepției sau imaginației regizorului-coregraf.

Spre deosebire de spectacolul de operă sau de teatru, unde există o distincție clară între partitură sau text și interpretări, care sunt supuse variațiilor stilistice ale epocii, dansul nu dispune de un material distinct de corpurile dansatorilor săi. Datorită acestui fapt, dansatorii profesioniști, ca și coregrafii de altfel, sunt „antrenați” prin cursuri de specialitate, de tehnică și limbaj corporal, de compoziție și regie coregrafică pentru ca să poată opera (cum am subliniat anterior) independent și original, cu noțiunile de *expresie corporală*, *semnificație prin sugestie*, *plastică scenică*, *tehnică și limbaj coregrafic*, *spațiu scenic*, *metodă de creație*.

Fiecare limbaj coregrafic specific marchează și in-formează în profunzime corpurile dansatorilor care îi devin interpreți, adesea chiar fără ca aceștia să-și dea seama⁴⁸. Putem afirma că achizițiile istoriei dansului se înscriu în corpul și gândirea dansatorilor și le modelează limbajul corporal, mișcarea și gândirea.

Moștenirea „istoriei” dansului nu se mai definește azi printr-un proces de ruptură, cum se manifesta pe parcursul secolului XX, generațiile tinere încearcă să asimileze această moștenire ca și cum totul ar fi fost deja inventat în materie de vocabular gestual, organizare spectaculară, stil, etc. Ca orice altă formă de artă, dansul scenic este totodată un mijloc de comunicare între oameni, comunicare bazată pe un limbaj expresiv care transformă gestul natural și mișcarea frustă într-un limbaj metaforic și/sau simbolic.

⁴⁸ Ginot, I., Michell, M., *Dansul în secolul XX*, Editura Art, București, 2011

„Dansul scrie un scenariu gestual, afirma Martha Graham, după cum compozitorul scrie un scenariu muzical.”⁴⁹ Tehnica dansului nu poate fi însușită decât simultan cu expresivitatea gesturilor și plasticitatea limbajului corporal. Realizarea unui spectacol coregrafic, de orice gen, presupune o viziune spectacologică de ansamblu, un proiect unitar, în care toate mijloacele de expresie converg, pentru punerea în valoare a tuturor elementelor constitutive. Textul poetic al corpurilor dansatorilor constituie dramaturgia unui spectacol coregrafic.

Limbajul dansului contemporan se caracterizează prin numeroase interferențe între tehnici și „școli”, fiecare încercând să-și pună în valoare propriile resurse, dar și pe cele descoperite prin experimente și fuziuni. Interpretul ideal în coregrafie este acela care are o pregătire fizică ce se caracterizează prin dexteritate și virtuozitate, o pregătire muzicală desăvârșită dar are și calități actoricești.

Răspunsul fizic este primul pas spre comunicare. În arta coregrafică, corpul uman este instrumentul principal de expresie artistică și de comunicare cu publicul. Coregrafii contemporani sunt conștienți de importanța dansatorului, care, prin munca sa, prin antrenament și tehnici corporale specifice, condiționează producerea sensului și semnificației unei coregrafii.

Corpul dansatorului este materialul de construcție într-un eșafodaj coregrafic. În dans, corpul uman este vioara și arcușul, este instrumentul, dar și interpretul – pentru acuratețea mesajului, corpul uman are nevoie de exercițiu, de antrenament, care să-l conducă la performanțe fizice și artistice. Dansatorul de azi trebuie să fie apt să abordeze un repertoriu extrem de divers, clasic și contemporan, cu cerințe diametral opuse, atât din punct de vedere stilistic, cât și tehnic. Astfel că, antrenamentul unei singure „școli” nu mai e de ajuns ca să facă față cu succes multiplelor provocări tehnice și stilistice de pe scenele lumii.⁵⁰

Dintre componentele unui cod profesional al actorului-dansator trebuie avută în vedere în primul rând, munca – preocuparea

⁴⁹ Martha Graham, *Blood Memory: An autobiography*, ed. Doubleday, New York, 1991

⁵⁰ Cf. Nicoleta-Cristina Demian, *Concepte tehnice în studiul dansului clasic*, vol.1, ed. MediaMusica, Cluj-Napoca, 2010

continuă față de profesie, efortul unui studiu neîntrerupt. Exercițiile și antrenamentul dansatorului trebuie organizate ritmic și metodic, impunându-se respectarea unei veritabile discipline. Marii dansatori, ca și marii virtuozii ai instrumentelor muzicale, dedică ore întregi studiului, păstrării și îmbunătățirii condiției fizice. Pentru dobândirea unor abilități artistice de nivel superior este nevoie de autoexigență.

De asemenea, jocul interpretului-dansator a evoluat într-o direcție intelectuală, acesta trebuie să fie capabil de meditație și reflexie. Trebuie să-și abordeze rolul cu inteligență, imaginație și inventivitate, trebuie să fie capabil să înlănțuie publicul prin forța iluziei și să-l facă să simtă toate emoțiile prin care trece el însuși.

Pentru desăvârșirea actului artistic al interpretului sau al coreografului, trebuie îndeplinite mai multe condiții: o bună pregătire de specialitate, o profundă cunoaștere a vieții și a oamenilor, măiestrie regizorală și/sau interpretativă, o vastă cultură muzicală și artistică în general.

Studiile de specialitate, la nivel academic, se constituie într-o completare firească, dar absolut necesară, a actului cognitiv-artistice al dansului și este menită să confere un instrumentar și un limbaj de interpretare și evaluare unui domeniu artistic caracterizat de efervescență și spontaneitate, cum este cel al dansului scenic.

Preocuparea principală în studiul tehnicilor de dans se concentrează pe desăvârșirea limbajului corporal și obținerea expresivității, interpretului i se cere să-și dezvolte abilitățile fizice și cognitive, să învețe tot mai mult, să exploreze sensul unei mișcări, să-și depășească propriile limite.

În timpul studiilor de licență în specialitatea coregrafie, studenții vor participa la toate producțiile de dans ale facultății; dansând în ansamblu, în duete, trio-uri sau ca solisti, vor avea posibilitatea să-și dezvolte creativitatea și capacitățile artistice, să se exprime prin mișcare, să-și dezvolte gândirea critică.

3.1. Muzicalitatea limbajului corporal

Componenta muzicală a spectacolului coregrafic are o importanță esențială – dansul, ca și teatrul și filmul sunt arte audio-

vizuale. Cu greu putem accepta o scenă de dans lipsită de suportul muzical. Baletul este considerat o artă combinată, o îmbinare de dans, muzică, scenografie și costume. Arta coregrafică, în general, dezvoltă complex atât forma vizuală și culoarea, cât și frazarea ritmică.

Fără o asimilare a muzicalității nu poate fi vorba despre o autentică măiestrie în arta dansului, deoarece conținutul de idei al operei muzicale și cel al acțiunii scenice sunt indisolubil legate între ele. Imaginea muzical-coregrafică reprezintă condiția *sine qua non* a artei dansului.

Muzicalitatea unui dansator (implicit și a unui coregraf), înțelesă ca limbaj corporal, are trei componente interdependente:

- **simțul ritmic** sau capacitatea de a coordona mișcările corporale cu ritmul muzical;
- **muzicalitatea corporală** sau capacitatea de a înțelege, a simți și a întruchipa muzica prin dans;
- **euritmia** sau capacitatea de a reda muzica în imagini plastice.

Perceperea conștientă și trăirea interioară a muzicii va contribui la însușirea temeinică a oricărei tehnici coregrafice. Aprofundarea cunoștințelor despre relația funciară dintre muzică și mișcare, la toate nivelele – de la sunet și ritm, la melodie și armonie – este absolut necesară pentru reușita tehnicii interpretative.

Din perspectivă didactică, am dezvoltat o metodă de lucru bazată pe sistemul de educație ritmică al muzicianului elvețian Émile Jaques-Dalcroze, care m-a ajutat să concretizez caracteristicile unei dramaturgii corporale specifice coregrafiei.⁵¹

Euritmia – metoda pedagogului Émile Jaques-Dalcroze – sintetizează noțiunile ritmice și muzicale, explorând vizualizarea muzicii și transformarea ei în expresie corporală. Conform principiilor euritmiei „muzica declanșează în creier o imagine care pornește o mișcare din impuls, și, dacă muzica este percepută corect, mișcarea devine expresivă.”⁵² Euritmia accentuează relația de

⁵¹ În anul 2020, am prezentat rezultatele cercetărilor mele referitoare la aplicarea metodei lui Dalcroze în coregrafie, la Simpozionul internațional *Învățământ, Cercetare, Creație*, Ediția a XI-a; articolul poate fi accesat la adresa: [CEEOL - Article Detail](#)

⁵² Paul Bourcier, *Histoire de la danse en Occident, II, Du Romantique au Contemporaine*. Paris: Edition du Seuil, 1994, p.95.

interdependență între ritm și mișcare – mulți dintre coregrafii moderni (discipoli, declarați sau nu, ai lui Dalcroze) îi convertesc principiile muzicale în concepte coregrafice.

Pornind de la pedagogia muzicală, euritmia se dezvoltă și ca o metodă pentru disciplina interioară a unui dansator profesionist, antrenând deopotrivă corpul, mintea și sensibilitatea. Principiile acestei metode aplicate în pedagogia coregrafică încep cu educația muzicală și continuă cu dezvoltarea unui antrenament corporal specific, în concordanță cu emoțiile umane fundamentale.

Sistemul acesta de antrenament bazat pe impulsul ritmic al mișcării dezvoltă potențialul expresiv al corpului unui dansator, care devine astfel un instrument de expresie artistică. Iar coregrafului îi va reveni sarcina de *a identifica și de a coordona aceste abilități*.⁵³

Pentru dansatori, studiul euritmiei se bazează pe o experiență ritmică ce presupune:

- folosirea propriului corp ca pe un instrument;
- interpretarea fizică a simbolurilor muzicale;
- coordonarea mișcărilor corporale cu ritmul muzicii;
- transformarea experienței fizice, mentale și emoționale într-o expresie artistică unică.

Principiile euritmiei – exercițiile ritmice, improvizația, vizualizarea muzicii – sunt interdependente și conduc spre o experiență kinestezică, spre o dramaturgie corporală proprie coregrafiei contemporane.

Sinteză a imaginației și a corporalizării emoțiilor, euritmia este un instrument fundamental în dezvoltarea expresivității și a creativității unui dansator, devenind un principiu esențial al compoziției coregrafice.

3.1.1. Ritmul și muzicalitatea mișcării

În arta coregrafică muzica, mișcarea, corpul și mintea converg spre o expresie vizual-dramatică. Sistemul ritmic al lui Dalcroze

⁵³ Elsa Findlay, *Rhythm and Movement: Applications of Dalcroze Eurhythmics*. Evanston: Summy-Birchard Inc., 1971, pp. 3 – 4.

dezvoltă potențialul expresiv al unui dansator prin intermediul propriului corp. Considerând ritmul ca fiind impulsul mișcării, mulți coregafi caută să coordoneze abilitățile ritmice și motrice ale dansatorului, transformând corpul într-un instrument de expresie.

Baletul *Ritualul primăverii* (coregraf Vaclav Nijinski, 1913) este considerat ca fiind primul spectacol coregrafic construit cu ajutorul dramaturgiei gestuale specifice sistemului Dalcroze. Structura muzicală a partiturii lui Igor Stravinski a constituit tiparul compoziției coregrafice. Acuratețea simțului ritmic al dansatorului a fost și este până în prezent o condiție a compoziției coregrafice.

Exploatănd disonanțele imprevizibile ale muzicii lui Stravinski, coregrafia creată de Nijinski stimulează și azi corpul, mintea și emoțiile dansatorilor, și astfel experiența ritmică devine o autentică experiență vitală atât pentru interpreți cât și pentru audiență. Poate și datorită concepției dramaturgice a lui Nijinski de a dezvolta coregrafia pornind de la expresia corporală a ritmului muzical, acest balet a fascinat coregrafii până în zilele noastre.

O coregrafă care a explorat în lucrările ei corespondențele structurale între muzică și mișcarea dansată a fost Ruth St. Denis. Împreună cu Ted Shawn, au fondat prima școală de dans modern din America, *Denishawn*, unde elevii erau educați să asculte ritmul unei piese muzicale și exprime liber acel ritm prin corporalizare. Predând euritmia, Ruth St. Denis a făcut primul pas spre abstractizarea coregrafiei. Vizualizând muzica și întruchipând ritmul, coregrafiile sale accentuează ideea de spiritualizare a artei dansului, devenind sursă de inspirație pentru coregrafii moderni și postmoderni.

Ritmica și euritmia, considerate elemente fundamentale ale muzicii și dansului, au fost incluse în pedagogia coregrafică de la începutul secolului XX, în programele școlilor de dans, ca fiind necesare și obligatorii pentru educația dansatorilor.

Rudolf Laban, preocupat de educația modernă în dans (după cum am arătat în paginile anterioare), a fost inspirat de sistemul lui Dalcroze. Codificând posibilitățile de mișcare ale corpului uman, teoria lui Laban, dar mai ales metoda sa de compoziție coregrafică, include ritmul ca element fundamental al limbajului dansului.

Elevă a lui Dalcroze dar și a lui Laban, Mary Wigman a fost primul coregraf german care a cercetat uniunea dintre ritmul corporal și cel mintal. Dar pentru ea, spre deosebire de Dalcroze, ritmul sonor nu mai este fundamental pentru ritmul mintal, ca în euritmie. Un exemplu edificator pentru concepția sa este celebra compoziție *Dansul vrăjitoarei* (1914), care exprimă impulsuri interioare ca solitudinea, angoasa, dar fără a avea un suport sonor, bazându-se pe o muzică preexistentă – bătând ritmul cu picioarele goale, coregrafa încearcă să imprime dansului ritmul profund al unui act divinatoriu.

Conceptul de muzicalitate corporală are la bază euritmia lui Dalcroze: emoția profundă produsă de muzică va modula mișcările corporale, astfel că dansul este în esență produs de muzică. Coregrafii care compun influențați de acest postulat, consideră coregrafia indisolubil legată de conceptele de ritm, melodie și armonie, prin urmare, indisolubil legată de muzică.

Isadora Duncan a fost o celebră dansatoare pentru care muzica reprezenta esența, forța și fluiditatea dansului. A declarat că dansul ei este inspirat de natura înconjurătoare care i-a dezvăluit ritmul și mișcarea – esența artei dansului. Isadora Duncan a dezvoltat conceptul de muzicalitate corporală, care are ecou până azi, în creațiile coregrafilor din secolele XX și XXI. Libertatea de expresie, mișcarea intuitivă, implusivă, indusă de sonoritatea și ritmul muzicii, stimulează creativitatea, testând totodată limitele dansului.

Putem să afirmăm cu certitudine că metoda lui Dalcroze a influențat și concepțiile coregrafice ale unor celebri coregafi ca Doris Humphrey sau Hanya Holm care au avut un impact major în dezvoltarea dansului modern german și american. Kurt Jooss, Marie Rambert, Eleanor King și mulți alți coregafi celebri au studiat euritmia și astfel ideile și principiile lor coregrafice s-au reverberat peste ani și le găsim în lucrări ale Marthei Graham sau José Limón, dar metoda în sine și-a pierdut din influență până la sfârșitul secolului al XX-lea.

Euritmia poate fi înțeleasă doar prin experiență, prin experiment. Consider că metoda euritmiei este ideală pentru antrenamentul creativ al dansatorilor. Interpretarea fizică a

simbolurilor sonore ale unei partituri muzicale conduce la o experiență multisenzorială, kinestezică. Exercițiile ritmice și gesturile imitative se vor transforma treptat în simboluri formale, expresia unui spirit creativ.

Iată de ce am propus studenților mei dansatori un program de studiu și practică artistică bazat pe euritmie, cu scopul de a descoperi o nouă perspectivă asupra muzicalității mișcării. Dar și cu scopul de a experimenta o metodă consacrată de improvizație și compoziție coregrafică: „pe muzică”. Compunerea, montarea, executarea unei coregrafii prin înțelegerea profundă a muzicii, este un proces care asigură forma și execuția perfectă a mișcărilor de dans, dar și sensul și semnificația imaginii, a caracterelor, a narațiunii coregrafice.

3.1.2. Aplicații didactice ale euritmiei pentru dansatori

Considerând euritmia o experiență multisenzorială, am utilizat această metodă într-un experiment interdisciplinar, am conceput spectacole coregrafice în care dansatorii au colaborat cu muzicieni instrumentiști explorând conceptele tehnice ale muzicii și dansului, având totodată șansa și libertatea să-și exprime propriile idei și convingeri – printr-o interpretare originală.

Pentru acest tip de proiect am conceput un sistem de antrenament, am început cu exerciții ritmice, am descoperit, prin observație, analiză și experiment, o structură compozițională proprie care ne-a condus la o experiență scenică fructuoasă.

Cursurile de introducere în euritmie și proiectele coregrafice au avut ca scop pe de o parte, analiza structurii ritmice fundamentale și specifice a fiecărei partituri muzicale utilizate, iar pe de altă parte, descoperirea impactului pe care îl poate avea corporalizarea ritmului muzicii asupra limbajului coregrafic, fiindcă *„mintea, corpul și emoția sunt integrate în expresia ritmică.”*⁵⁴

Exercițiile de euritmie pot fi considerate preludiul dansului, elemente de caligrafie a coregrafiei, cu toate acestea au contribuit la

⁵⁴ Elsa Findlay, *op.cit.*, p.2.

construcția unui spectacol coregrafic expresiv. La început, exercițiile li s-au părut studenților provocatoare, dar urmând pas cu pas „programa” pe care o voi expune mai jos, exercițiile și-au dovedit utilitatea în definirea acțiunii scenice, în evidențierea conflictelor dramatice, în caracterizarea personajelor.

Unitatea de învățare	Obiective	Rezultate vizate	Experimente
Concepte teoretice ale metodei Dalcroze	Familiarizarea cu termenii și conceptele metodei	Identificarea ritmului muzical și al mișcării	Vizionare, audiții și discuții
Ritm Tempo Cadență	Conștientizarea și interiorizarea ritmului muzical	Ascultarea și mișcarea pe ritmul auzit	Exerciții simple, pe diferite ritmuri
Divizare și multiplicare	Observarea modului în care ritmul influențează mișcarea	Abilitatea de a se mișca pe ritmuri variate Viteza de reacție	Exerciții de reacție rapidă
Poliritm sau ritmuri încrucișate	Dezvoltarea atenției distributive în mișcarea ritmică	Coordonarea mișcărilor	Exerciții în care brațele și picioarele se mișcă în ritmuri diferite
Durată și frazare ritmică	Continuitate, repetiție, expresie ritmică	Compunerea unor propoziții și fraze de mișcări	Improvizații și mici compoziții
Ritmica și metrica	Diferențierea între accentul muzical și accentul mișcării	Compunerea unor propoziții de mișcări, cu schimbare de accent	Improvizații și mici compoziții

Forma muzicală și forma coregrafică	Obiectivarea muzicii în crearea unei coregrafii	Vizualizarea muzicii Corporealizarea ritmului	Exerciții individuale, cu partener, în grup
-------------------------------------	---	--	---

Am conceput exerciții simple de respirație, mers, contactul cu podeaua, alternări între mișcări impuse și mișcări libere, de conștientizare corporală, care s-au transformat treptat în fraze de mișcări și compoziții coregrafice.

Experimentând astfel de exerciții de euritmie, coregrafia a activat memoria kinestezică și, prin acest stil de învățare, studenții au descoperit simetria, echilibrul, coordonarea și precizia în expresia corporală.

Aplicarea metodei lui Dalcroze la cursurile de coregrafie au avut drept rezultate imediate înțelegerea structurii discursului muzical, transformarea tehnicilor coregrafice în limbaj corporal, conducând la performanță interpretativă.

3.2. Limbajul dansului tehnologic

Noi forme de spectacol iau naștere în secolul XXI, datorită rolului activ pe care îl are tehnologia computerizată în universul spectacular. Pe măsură ce omenirea a devenit tot mai dependentă de calculatoare, lumea artelor spectacolului utilizează tehnologia digitală în producții originale, multimedia, interactive. Conceptul de interactivitate, precum și tehnologizarea corporală au condus la o nouă dramaturgie a spectacolului coregrafic, la noi sensuri și conținuturi ale mișcării și gestului, la o nouă relație public-dansator.

Interpreții unui *performance* coregrafic contemporan trebuie să se adapteze foarte repede, corpurile lor trebuie să poată face față tuturor încercărilor de a lupta cu gravitația, cu distorsiunile, cu frângerile sau elevația aproape acrobatică. Vitezele și ritmurile de execuție ce înainte păreau supraomenești trebuie acum reproduse cu exactitate robotică. Mai mult decât atât, într-un *performance* digital mișcarea coregrafică, până acum organică prin definiție, se

obiectivează, se abstractizează, se poate extinde sau poate fi evitată, se poate poziționa în afara corpului dansatorului – devine o formă imaginară a unei geometrii invizibile.

Dezvoltarea și generalizarea tehnologiilor informatice și de comunicație au determinat instrumentalizarea digitală a corpului dansatorului contemporan. Într-un *performance* digital, corpul uman transcede de la hiperorganicitatea coregrafică a baletului la corpul abstract, la corpul tehnologic. Fluiditatea lumilor corporale postmoderne a fuzionat cu muzica și cu tehnicile multimedia ajungând astăzi la o performanță transdisciplinară care transformă dansatorii în adevărate „mașini de dansat”.

Dansatorii sunt confrunțați cu un dans nou, nenarativ, un dans fără subiect, care expune privirii doar mișcarea, obiectul unor experimentări și inovații coregrafice dar și tehnologice. Provocarea constă în aflarea unor soluții personale: dansatorii sunt provocați să participe activ în procesul creator, să-și asume spațiul și timpul, dezvoltând un exercițiu coregrafic dinamic și surprinzător totodată, ținând cont de parametrii tehnici ai proiecției video pe propriul corp.

Dansul este un joc al corpurilor în timp și spațiu, iar ceea ce ne oferă un *performance* coregrafic digital este un periplu printr-un spațiu divers într-un timp divers, fără referințe emoționale sau figurative, dimensiuni diverse pentru un public divers.

În conceperea unui *performance* digital limbajul corporal pleacă de la ideea de a capta atenția spectatorilor nu prin valențele decorative ale dansului, nu prin forța lui emoțională, ci prin conceptualizarea trupului uman, care să devină astfel o emblema socială și antropologică.

Atribuind corpului uman rolul de instrument al expresiei vizuale, aflat în interacțiune cu realitatea virtuală, am evidențiat prin câteva spectacole de tip *performance*⁵⁵, rolul mediei ca performer digital pe scenă. Prezența corporală dialoghează, în acest context, cu sistemul interactiv creat, devenind parteneri. Mișcările dansatorului

⁵⁵Analiza spectacologică a proiectelor de coregrafie digitală realizate au fost publicate în revista *Tehnologii informatice și de comunicație în domeniul muzical*, în 2019 și 2020, <http://www.tic.edituramediamusica.ro>

sunt preluate și transformate video în realitate virtuală, iar camera de filmat devine o prelungire a corpului său. Se creează astfel un spațiu cinetic în care forma artistică se concretizează prin dinamica mișcărilor dansatorului, iar acestea sunt transferate, prin sistemul video interactiv, în lumea virtuală.

La cursurile de tehnici coregrafice am încercat să adaptez mereu conținutul și materialul de studiu în funcție de noile descoperiri tehnologice, să implic în reprezentațiile coregrafice latura digitală a unei arte corporale prin definiție, pentru că am observat că studenții o consideră mai „modernă” și mai atrăgătoare. Astfel că am realizat proiecte de coregrafie digitală, multimedia, interactive, prin care am urmărit dezvoltarea creativității artistice a studenților dansatori, prin explorarea limbajului corporal și transformarea lui în dans tehnologic.⁵⁶

În crearea limbajului dansului tehnologic am pornit de la limbajul dansului clasic pe care l-am destructurat pentru a putea extrage noi posibilități de exprimare. Percepția și conștiința corporală a antrenamentului clasic, obișnuit pentru dansatori, s-a transformat în tehnică de dans contemporan. Într-un astfel de proces, coregrafului îi revine sarcina de a direcționa corpul dansatorului, de a exploata abilitățile individuale, de a alcătui un algoritm coregrafic, pe care dansatorul îl va aplica și își va dezvolta propriul exercițiu de improvizație coregrafică și apoi va alege propriile soluții de tehnică corporală.

De asemenea, s-a urmărit deblocarea fluxului de energie dintre parteneri pentru dezvoltarea variabilelor principale ale coregrafiei – corpul, spațiul, mișcarea – care au fost obiectivate și exploatate tehnologic. Apelând la structurile coregrafice ca la o bază de date, limbajul coregrafic devine astfel un limbaj informatic algoritmizat.

Prin abstractizarea și algoritmizarea coregrafiei, prin destructurarea organicității mișcărilor corporale, proiectele de

⁵⁶ Am conceput sintagma „dans tehnologic” din rațiuni denominative de structură și formă, și am utilizat-o în cercetările mele artistice și studiile critice, începând cu 2017.

coregrafie digitală urmăresc să pună la dispoziția artiștilor dansatori de azi noi modalități de a evolua și de a se exprima, amplificând totodată perspectiva cognitivă asupra artei coregrafice.

Dacă receptarea unui spectacol de balet presupune existența unui cod care trebuie știut și de cel care-l transmite și de cel care-l primește, presupune deci o anumită „competență” a publicului, dimpotrivă, la un *performance* coregrafic se spune că poți să vii doar ca să vezi și să asculți, și poate și ca să înțelegi și să simți.

Pentru un eveniment artistic multimedia, interactiv, cum este un *performance* digital, dansul poate fi o posibilă compensație față de o realitate nu întotdeauna agreabilă, o evaziune într-un univers imaginar; sau poate declanșa chiar un proces de cunoaștere de sine.

Dansul, ca muzica și teatrul, poate fi un bun al tuturor, iar pentru aceasta, coregrafii contemporani fac efortul de valorificare a publicului potențial și transformarea lui în public real, utilizând cele mai moderne mijloace pentru a-i capta atenția și interesul.

Remarcabil este faptul că printre artiști mai există acel „trac dinaintea premierei”, tocmai pentru că sunt conștienți de unicitatea spectacolului respectiv, de irepetabilitatea și de efemeritatea unui *performance*.

Dansul contemporan al ultimilor ani pare să nege însăși ideea de istorie, orientându-se ostentativ spre momentul prezent. Singura cerință este noul, crearea a ceva ce n-a existat încă, evitându-se programatic orice repertoriu.

Criticii contemporani nu pot decât să recunoască diversitatea de stiluri și forme și să proclame efemerul – caracteristica preponderentă a creației artistice actuale din domeniul dansului. S-a creat totuși, din nevoi de limbaj, un stil francez, unul german, unul american, etc. Însă, coregrafii sunt exponenții acestor stiluri numai în măsura în care aparțin culturii franceze, germane, americane, etc., stilul lor spectacologic nu este unitar. În revistele de specialitate (*TanzAktuell/Ballet International*; *Dance Research Journal*; *Nouvelles de Danse*) se încearcă o oarecare „sistematizare” a mijloacelor de expresie proprii unor coregrafi, pentru a le putea raporta la stilul spectacologic al altora.

Coregrafii contemporani au realizat surprinzător de multe forme de expresie și stiluri de mișcare, dintre care însă, cele mai multe s-au pierdut în această goană perpetuă pentru reînnoire.

Dansul contemporan este strâns legat de afirmarea idealurilor democratice, cum sunt expresia individualității persoanei, eliberarea din încorsetarea disciplinei clasiciste, emanciparea femeilor și a minorităților, renunțarea la tabu-uri. Pentru lucida conștiință postmodernă, arta nu e un refugiu, ci o cămașă a lui Nessus, e starea matură a ființei.

Limbajul corporal înțeles ca „suport” tehnic al coregrafiei este constituit prin dezvoltarea vocabularului gestual specific, și contribuie la stabilirea unei relații intrinseci muzică-mișcare-poezie, care se obiectivează în expresie artistică.



Fig. 2: Experiment coregrafic multimedia, 2017 (dansează: Adelina Filipaș și Augustin Gribincea)

4. Tehnici coregrafice și metode de predare a dansului contemporan

Astăzi, în era digitală, când orice informație este „la un click distanță”, când găsim pe internet o mulțime de informații și exemplificări video despre sistemele de antrenament și despre tehnicile corporale specifice dansatorilor profesioniști, când putem participa online la workshop-uri și webinarii ale unor școli de dans renumite, cea mai grea sarcină este să alegi, să discerzi și să te limitezi la ceea ce crezi că te definește ca dansator.

În contextul pionieratului în domeniul pedagogiei coregrafice din România, la nivel universitar, mi-am dezvoltat un sistem de predare dar și de colaborare cu studenții-dansatori. Am vizat întotdeauna ca învățarea să fie una activă, coordonată dar autonomă.

Așteptările studenților dar și finalitatea cursurilor de *tehnici coregrafice*⁵⁷ sunt foarte diferite în cadrul aceleiași grupe de studenți, fiindcă unii doresc să-și perfecționeze tehnicile interpretative, alții doresc să devină regizori coregrafi, iar alții profesori/instructori de dans.

Până nu demult, școala românească de coregrafie suferea de o anumită izolare culturală în care, ca să fim sinceri, se complăcea – principalul țel al profesorilor-coregrafi părea a fi crearea și păstrarea unui repertoriu propriu. Istoria contemporană a demonstrat însă că, în condițiile actualei circulații a informațiilor și valorilor, a exercitării unui dinamism evolutiv, arta nu se poate izola pe teritoriul propriei națiuni, fără a-și periclita viitorul, fără a risca rămânerea în urmă. De aceea, am susținut și susțin importanța participării artei coregrafice autohtone la schimburile internaționale. Contactul cu mișcarea coregrafică internațională (în special europeană) nu trebuie să însemne imitație, ci asimilare creatoare și chiar impunerea coregrafiei românești în circuitul internațional.

⁵⁷ Cursul de *Tehnici coregrafice* face parte din disciplinele de specialitate ale programului de studii *Artele spectacolului muzical* (care include specializarea în coregrafie), de la Academia Națională de Muzică „Gheorghe Dima” din Cluj Napoca

Creația coregrafică a studenților noștri are nevoie să fie stimulată, iar eu cred că cel mai bun stimul este schimbul de experiență, schimbul de bune practici. În ultimii ani, am inițiat mai multe proiecte de cercetare, de colaborare, la nivel academic, cu alte instituții similare din străinătate, prin care studenții români au avut posibilitatea concretă, fizică, să experimenteze diferite metode și tehnici coregrafice, dar și metode și stiluri diverse de pedagogie și regie coregrafică.

La rândul meu, de-a lungul carierei mele de profesor, am observat și am învățat de la maeștri români și străini, am „testat” teorii și practici legate de tehnicile coregrafice și le-am transmis apoi mai departe, elevilor și studenților mei, numai după ce m-am convins că folosesc cea mai bună metodologie, cea mai logică și eficientă din punct de vedere tehnic și artistic.

Pentru început, sarcina mea principală este să-i ajut pe studenți să descopere ce-și doresc să studieze și să aprofundeze prin cursurile de tehnici coregrafice și apoi să le asigure o învățare activă, eficientă și o activitate practică efectivă, care să-i motiveze, să-i responsabilizeze și să le mențină vie dorința de dezvoltare profesională.

Pentru toți studenții care doresc să devină profesori sau regizori coregrafi, studiul tehnicii dansului clasic poate oferi o metodă eficientă de familiarizare cu rigoarea pedagogiei dansului scenic. Prin studiul mișcărilor elementare de dans clasic, studenții își vor dezvolta abilitățile fizice, învață să-și controleze postura și să-și coordoneze mișcărilor, altoindu-le pe un tempo-ritm specific, își vor crea, cu timpul, acea „linie continuă” a mișcării pe care o vor urmări apoi în creațiile lor scenice.

Cursul de tehnici coregrafice pe care l-am conceput, propune, începând cu anul I din programul de licență al specializării în artele spectacolului muzical/coregrafie, o nouă abordare a mișcării scenice, a gândirii coregrafice și a formelor de spectacol. Prin studiul culturii dansului scenic pe epoci se „reconstituie” lucrări clasice și moderne, se analizează metode de creație.

Pentru studenții-coregrafi obiectivul principal vizat este acela de a-și regândi expresia propriului corp și de a explora mișcarea

pentru a o topi apoi în materia dramatică, utilizând-o în surprinzătoare, uneori și pentru ei, amestecuri de dans contemporan, balet și teatru.

Pentru viitorii profesori de dans, studiul diferitelor metode și stiluri de dans care s-au impus și au făcut școală în secolul XX, urmărește elaborarea unei viziuni sistemice care se va obiectiva în practica pedagogică, în lucrul efectiv cu elevii-dansatori.

În fiecare an, cursurile de tehnici coregrafice se încheie cu un spectacol în care studenții își obiectivează cunoștințele de tehnică și și dovedesc măiestria artistică. Consider că acest spectacol de an este cel mai bun barometru al nivelului de autenticitate, al gradului de maturizare artistică al unui student. Pregătirea acestor proiecte de cecetare „scenistică”, pornind de la „școală”, de la marii maeștri și descoperind estetica generației următoare este o practică artistică absolut necesară atât pentru dansatori, cât și pentru coregafi.

Am conceput fiecare curs analizând particularitățile structurale ale tehnicilor coregrafice propuse pentru a fi studiate și aprofundate. Arta dansului, aflată la interferența altor arte (muzica, artele vizuale, arta dramatică) are propriile sale legi și un orizont cultural cu multiple dimensionări originale. De-a lungul istoriei artei dansului, stilul, limbajul și mesajul spectacolului coregrafic, precum și funcțiile și rolul creatorilor de spectacol (compozitor, coregraf) au suportat multe modificări.

Creația coregrafică românească are nevoie să fie stimulată pe toate planurile, în primul rând prin impunerea unor creatori autentici.

Dansul contemporan își consolidează poziția ca formă a artei moderne, invadând repertoriul de operă și balet. Baletul clasic va avea întotdeauna public, tot așa cum vor avea public piesele lui Shakespeare sau operele lui Verdi. E nevoie însă de un ochi ager, de o înprospătare a concepției scenice și chiar de o interpretare în spirit modern ca să poți să creezi un simbol valabil și acestei epoci.

În contextul cultural actual, al respingerii vocabularului dansului clasic, un spectacol ca *Lacul lebedelor* poate comunica ceva spectatorului modern numai în măsura în care modalitatea de expresie, imaginea scenică creată și stilul spectacologic sunt reactualizate – publicul așteaptă spectacole inedite, rafinate din punct de vedere estetic și o interpretare pe măsură.

Originalitatea școlii românești de balet s-a remarcat mai ales prin vocația autentică a coregrafilor și interpreților care au creat lucrări clasice, mai mult sau mai puțin fidele prototipurilor consacrate, realizând coregrafii de înaltă valoare artistică. Există și azi convingerea în rândul profesioniștilor, că dansul clasic stă la baza formării dansatorului, că baletul este expresia unei ordini și a unei discipline care, prin rigoarea sa, contribuie la formarea personalității artistice a dansatorului.

Coregrafii români contemporani susțin că dansatorul nu trebuie să rămână tributar canonului clasic, ci trebuie să experimenteze noi tehnici de creație – virtuozitatea baletului clasic e înlocuită cu regândirea posibilităților de expresie a corpului uman, cu instrumentalizarea corporală, cu transformarea mișcării corporale în semnificație artistică. Foarte tânăra generație de coregafi români au, după cum am putut observa, ca element comun o fascinație – fascinația trupului, a trupului care dansează, a trupului care gândește, iar mijloacele pe care le utilizează pentru a-și fascina spectatorii sunt inedite, proaspete și vădesc inteligență, cultură și profesionalism.

Speranțele și încrederea în viitorul școlii românești de balet mă motivează să mă implic în continuare în dezvoltarea învățământului coregrafic românesc și integrarea fenomenului coregrafic românesc în circuitul internațional.

Pregătirea complexă pe care o urmează dansatorii și viitorii coregafi în universitățile de profil trebuie să includă și studiul nemijlocit al tehnicilor de dans modern care au stat la baza formării noului limbaj coregrafic, limbajul dansului contemporan.

4.1. Particularitățile antrenamentului specific dansului contemporan

Într-un *performance* coregrafic, dansul poate fi vehiculul emoțiilor și al sentimentelor sau un simplu mijloc de divertisment, poate fi un manifest social sau politic. Cu toate acestea, a devenit un mijloc de exprimare artistică ce a câștigat, cu timpul, un statut propriu în sistemul artelor: se stabilesc noi raporturi cu muzica și artele plastice, conturându-se o nouă tehnică a ideii creației coregrafice și o

nouă tehnică a mișcării și a gestului. Viziunea spectacologică modernă a coregrafilor contemporani se raportează mereu la moștenirea lăsată de marii coregafi americani din secolul al XX-lea.

Experimentând, am descoperit modalități și instrumente pentru predarea, învățarea și compoziția dansului; instruindu-mă, am identificat exemple de bune practici în tehnicile care se studiază în toate marile universități de dans din lume – tehnica Limón, tehnica Graham și tehnica Cunningham. Aceste tehnici și metode coregrafice au câteva particularități comune: tehnica de dans se cristalizează gradual și se bazează pe experimente, și au caracteristici spațio-temporale neconvenționale.

La cursurile de tehnică și improvizație coregrafică de dans contemporan, pașii și mișcările corporale vor fi elaborate și combinate în funcție de specificitatea muzicală și spațială a fiecărei metode.

Din punctul de vedere al coregrafului și al profesorului de dans, materialul coregrafic trebuie să fie corect transmis, însușit și implementat. Am încercat mereu să le insuflu studenților-dansatori credința că tehnicile de dans contemporan și experimentele coregrafice specifice „nu *deformează* realitatea, ci, dimpotrivă, urmărește să o *reformeze* prin stimularea aptitudinilor umane.”⁵⁸

În structura unei ore de dans contemporan există mai multe secțiuni, fiecare secțiune cuprinde un set de exerciții standard care vizează, secvențial, însușirea treptată a elementelor de tehnică, formarea și antrenamentul corpului pentru asigurarea unei învățări eficiente și în condiții de siguranță (eliminând posibilele accidentări).

Pornind de la nucleul care s-a constituit prin studierea tehnicilor coregrafilor José Limón, Martha Graham și Merce Cunningham, am analizat tehnic, ritmic și stilistic exercițiile de antrenament specifice fiecărui sistem coregrafic și am conceput un program de antrenament specific fiecărei tehnici de dans: am descris caracteristicile conceptuale și artistice ale fiecărui coregraf, apoi am structurat tipurile de exerciții, execuția, structura ritmico-muzicală, funcționalitatea și etapele de studiu.

⁵⁸ George Banu, *Reformele teatrului în secolul reînnoirii*, Editura Nemira, București, 2011, p. 242

4.1.1. Tehnica Limón

José Limón (1908-1972) a fost un dansator și coregraf american de origine mexicană, care evocă în operele sale coregrafice conștiința precarității omului, dar și destinul politic și ideile religioase ale poporului său. Tehnica sa e preluată fidel din principiile maestrei sale, Doris Humphrey, bazată pe teatralitatea dansului și a coregrafiei, pe fluiditatea mișcării, pe continuitate și lirism.⁵⁹

Tehnica specifică și limbajul gestual se construiește cu elemente preluate de la Doris Humphrey – definite prin raportarea la legea atracției gravitaționale: acceptarea sau respingerea căderii – care vor fi duse mai departe de munca și viziunea lui. José Limón percepe corpul ca pe o orchestră, iar această viziune orchestrală îl va conduce la compoziții coregrafice armonioase și metaforice, cu toate că dansul creat de Limón este o alternanță perpetuă libertate de mișcare și subordonarea corpului legilor gravitației.

Principii fundamentale ale tehnicii Limón:

- ***fall and recovery*** (principiu moștenit de la Doris Humphrey, reprezentând raportul corpului cu forța gravitațională);
- ***alignment*** (plasamentul corporal specific);
- ***isolation*** (izolarea și controlul mișcărilor segmentelor corporale și explorarea posibilităților și limitelor rotației, întinderii sau flexiei);
- ***succession*** (succesiunea mișcărilor corporale angrenate într-un gest coregrafic);
- ***opposition*** (punctele corporale divergente de inițiere a unei mișcări);
- ***potential and kinetic energy*** (energia potențială și energia cinetică, factori determinanți ai mișcării);
- ***weight*** (conștientizarea și asumarea greutateii corporale în mișcare și în raport cu gravitația);
- ***recovery and rebound*** (revenirea și redirectionarea energiei potențiale eliberate printr-o cădere);

⁵⁹ Cf. I. Ginot și M. Michel, *op.cit.*, pp. 117-121

- **suspension** (menținerea poziției finale a unei mișcări și crearea iluziei de suspendare).

Structura unei lecții de studiu/antrenament în tehnica Limón, asemenea tuturor lecțiilor de studiu de tehnică și limbaj corporal, are ca obiective principale:

- conștientizarea și explorarea corporală conform principiilor teoretice;
- însușirea elementelor de tehnică;
- utilizarea cunoștințelor de tehnică pentru crearea propriilor compoziții coregrafice.

Exemple de exerciții de conștientizare corporală și de tehnică *floor work*

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Hand isolations</i>	1. Poziția inițială: așezat „turcește” 2. brațele se aduc spre centrul corpului și apoi se deschid în lateral, spre față sau spre sus, prin mișcări de rotire ale degetelor și articulației mâinilor	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Fraze de 32 – 64 de măsuri Câte 4 – 8 măsuri pentru execuția fiecărei secvențe de mișcare	Conștientizarea posibilităților de rotire și flexie a articulațiilor mâinilor, coatelor și umerilor	Exerciții de flexie și rotire a celor trei articulații ale brațelor în diverse combinații
<i>Shoulder isolations</i>	1. Poziția inițială: așezat „turcește”	Melodii cu structură simplă, în măsuri	Conștientizarea posibilităților de	Exerciții de mișcare prin

	2. Izolarea mișcării de rotire a fiecărui umăr și urmărirea reacției corporale la această mișcare	binare Câte 4 – 8 măsuri pentru fiecare secvență de mișcare	mișcare a umerilor și legătura dintre umeri și brațe în crearea mișcării coregrafice	izolare a fiecărui umăr Exerciții cu brațele deschise lateral sau prin ridicare
<i>Successional arms</i>	1. Poziția inițială: așezat „turcește” 2. se pornește cu mișcări de <i>fall</i> ale capului care vor determina mișcări de reacție – <i>opposition</i> -ale mâinilor, brațelor, corpului 3. o succesiune de mișcări corporale angrenate într-un gest coregrafic	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 – 8 măsuri pentru fiecare secvență de mișcare	Conștientizarea posibilităților de rotire și flexie a celor trei articulații ale brațului Urmărirea fluxului de energie cinetică	Exerciții de mișcări coordonate ale palmelor brațelor și umerilor
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapale de studiu
<i>Isolations lying down</i>	1. Poziția inițială :	Melodii cu structură	Utilizarea tuturor	Exerciții în care

	întins pe spate 2. izolări secvențiale ale mișcărilor brațelor din toate cele trei articulații 3. tensionare și rotire a umărului drept cu reacție în genunchi stâng; 4. înclinare a capului spre dreapta cu reacție a corpului și ridicare a piciorului stâng flexat din genunchi, etc.	simplă, în măsuri binare Câte 4 – 8 măsuri fiecare secvență de mișcare	formelor de <i>isolations</i> ale brațelor, capului, picioarelor Realizarea coordonării mișcărilor de <i>oppositions</i> Execuția fluidă a mișcării	se utilizează spațiul orizontal și se creează fraze coregrafice secvențiale
<i>Spinal successions</i>	1. poziția inițială: așezat pe podea cu picioarele paralele, lipite întinse în față, 2. aplecarea corpului în față spre picioare, cu	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 – 8 măsuri fiecare secvență de mișcare	Controlul respirației ca motor al mișcării Dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale	Exerciții simple Se accelerează timpul de execuție Se

	îndoirea genunchilor, labele aderă la podea 3. capul se lipește de genunchi, coloana se arcuiește și brațele cuprind genunchii 4. corpul se îndreaptă, genunchii se întind, labele se flexează și brațele se ridică fie la poziția a II-a, fie la a III-a 5. în punctul maxim de întindere a corpului și brațelor, capul se lasă pe spate		Coordonarea fluxului de energie în execuția mișcărilor	schimbă ritmul
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapale de studiu
<i>Bounces</i>	1. Poziția inițială: așezat cu genunchii îndoți, deschiși pe podea și	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 4	Dezvoltarea mobilității coloanei vertebrale Operarea	Exercițiile vor avea secvențe succesive de câte 4

	tăpile lipite, brațele pe lângă corp 2. aplecări repetate ale capului și trunchiului cu mâinile pe glezne 3. revenire: corpul și apoi capul se ridică 4. se repetă de 4 ori 5. se vor executa aceleași mișcări dar cu genunchii întinși 6. apoi se va executa și cu picioarele întinse, deschise cât mai mult în lateral – la aplecări corpul se va sprijini pe palmele poziționate în față, pe podea 7. aplecările se vor face cu	măsuri fiecare secvență de mișcare	cu conceptul de <i>weight</i> Conștientizarea și greutatea corporale în raport cu gravitația	mișcări de <i>bounces</i> și 4 mișcări de revenire
--	---	---	--	---

	întoarcerea completă a umerilor spre piciorul drept și apoi spre stângul			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Bounce with succession-al arms</i>	Ca și exercițiul precedent, punctele 5, 6, 7 cu forme de brațe ale căror mișcări rotative vor angrena și mișcări ample ale coloanei lombare La revenire, coloana vertebrală și capul va forma un arc spre spate (<i>cambré</i> sau <i>arch</i>), sau o întoarcere în lateral (<i>twist</i>), iar brațele vor executa o	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 4 măsuri fiecare secvență de mișcare	Urmărirea fluxului de energie cinetică Dezvolta-rea mobilității coloanei vertebrale Operarea cu conceptul de <i>succession</i>	

	extensie completă cu flexarea articulației mâinii			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Bounce with twist</i>	1. Poziția inițială: așezat cu genunchii îndoiți, deschiși pe podea și tăpile lipite, brațele pe lângă corp 2. aplecări repetate în care capul cade și atrage după sine căderea umerilor și curbarea coloanei vertebrale. - direcția de cădere este: 1 dreapta - 2 față – 3 dreapta, apoi se îndreaptă corpul și se revine la punctul 1 - se reia totul de la	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 4 măsuri fiecare secvență de mișcare	Operarea cu conceptele de: <i>twist, fall and rebound</i>	

	stânga			
<i>Bounces - twist body and arms</i>	Exerciții de cădere și răsucire a coloanei vertebrale cu acțiunea brațelor 1. Poziția inițială: așezat, cu genunchii îndoiți, deschiși pe podea și tăpile lipite, un braț pe lângă corp și celălalt ridicat deasupra capului. 2. corpul cade în lateral dreapta și se sprijină pe antebrațul drept care cade la podea 3. brațul stâng se aruncă în dreapta și apoi se ridică odată cu corpul la verticală, întorcându-	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 măsuri fiecare secvență și cu schimbare de accent	Operarea cu conceptele de <i>twist</i>, <i>opposition</i>, <i>suspension</i>, <i>fall</i> and <i>rebound</i>	Exerciții cu schimbare de accent: fie pe <i>fall</i>, fie pe <i>opposition</i>, fie pe <i>rebound</i> Mișcărilor se vor executa pe măsură sau pe timp

	se spre punctul 1. 4. se repetă totul spre stânga.			
<i>Body swings</i>	Poziția inițială: pe podea, cu picioarele întise deschise în lateral, corpul vertical și brațul drept deasupra capului 1. corpul, capul și brațul drept cade și se răsucește spre dreapta, spre spate, acompaniat de brațul stâng, picioarele se îndoaie din genunchi 2. corpul își revine și imediat cade spre stânga 3. mișcarea are un flux continuu 4. se poate executa și	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare executate <i>legatto</i>	Operarea cu conceptele de <i>fall and recovery</i> și <i>suspension</i>	Exerciții care antrenează toată partea de sus a corpului Exerciții de control al respirației pentru obținerea mișcării fluide

	cu un moment de <i>suspension</i> – în momentul de maximă răsucire spre dreapta, te sprijini pe palma dreaptă și se ridică bazinul de la podea, cu întinderea genunchilor și sprijin pe vârfuri.			
--	--	--	--	--

Exemple de exerciții din poziția *standing* la centrul sălii

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Standing Bounces</i>	1. Poziția inițială: cu picioarele paralele, tălpile lipite și brațele pe lângă corp 2. se înclină capul înainte, căzând ca și cum ar fi cea mai grea parte a corpului 3. se	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 4 măsuri pentru fiecare secvență de mișcare	Exersarea tehnicii de <i>fall and recovery</i> Operarea coregrafică cu conceptele de <i>energie potențială și cinetică, de opposition și successions</i>	-lăsăm gravitația să acționeze -aplecări spre față -aplecări spre lateral -se vor executa cu <i>successional arms</i>

	apleacă apoi umerii, pieptul, talia 4. se îndoaie genunchii, brațele aproape că ating podeaua, aplecarea corpului este maximă 5. se revine la poziția inițială, ridicând segmentele corporale în sens invers coborârii, ultimul revine capul 6. se continuă cu ridicarea pe vârfuri în extensie maximă a corpului			-revenirea la poziția inițială cu <i>relevé</i>
<i>Alignment, fall and rebound in body and knees</i>	1. Poziția inițială: poziția a II-a cu tălpile deschise 2. <i>fall</i>,	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau	Exersarea tehnicii de <i>alignment, fall and recovery</i>	Exerciții simple de <i>fall and recovery</i> , pe toată talpa și apoi cu

	corpul cade și prin recul se execută un <i>plié</i> repetat, cu brațele la poziția pregătitoare și coloana vertebrală perfect dreaptă 3. se întind genunchii	ternare Câte 4 măsuri pentru fiecare secvență de mișcare		ridicare pe vârfuri Exerciții în care brațele preiau din energia potențială și o transformă în energie cinetică – cad și revin prin mișcări de rotație: <i>successions</i> Exerciții în care corpul se înclină în lateral odată cu mișcarea de <i>fall</i>
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Tendu series</i>	Poziția inițială: poziția I (călcâiele lipite și vârfurile depărtate), brațele pe lângă corp 2. <i>tendus</i> lateral și <i>plié</i> , alternativ cu dreptul	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Controlul plasamentului și al schimbului de greutate de pe un picior pe altul Exersarea principiilor de <i>alignment</i> și <i>rebound</i>	Fiecare mișcare se execută pe o pătrime

	și cu stângul 3. la închiderea ultimului <i>tendu</i> se execută o întoarcere de 180° în <i>plié</i> și se continuă cu celălalt picior <i>tendus</i> 4. se adaugă o aplecare a corpului în față la fiecare <i>plié</i> cu întoarcere			
<i>Plié series</i>	Poziția I: 1. <i>relevé</i> în poziția I, coborâre pe talpă 2. <i>grand plié</i> în poziția I 3. în momentul maxim de <i>plié</i> se apleacă corpului în față: <i>fall</i> 4. se revine prin întinderea	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare Câte 4 măsuri pentru fiecare secvență de mișcare	Exersarea tehnicii de <i>alignment</i> , <i>fall and recovery</i>	Exerciții pentru controlul echilibrului Controlul păstrării alinamentului: umeri-șolduri-genunchi-labe Coordonarea mișcărilor picioare-corp-brațe

	genunchilor și ridicarea corpului: <i>recovery</i> 5. se termină pe vârfuri: <i>alignment</i> 6. se reia <i>plié</i>-ul dar corpul va avea un <i>fall</i> în lateral (dreapta și apoi stânga) 7. se reia <i>plié</i>-ul cu <i>successional arms</i>			Controlul fluxului de energie cinetică Variație: <i>Plié with full body</i> – în momentul <i>plié</i>-ului corpul execută <i>fall</i> în față și imediat rond lateral, apoi se revine la poziția inițială
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Body swings in second position</i>	Poziția inițială: a II-a, brațele pe lângă corp 1. legănarea capului de la dreapta spre stânga și invers și apoi cu o rotire completă 2. se implică și	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 1 măsură pentru fiecare <i>swing</i> (legănare) și 2 măsuri pentru	Exersarea tehnicii de <i>suspension, swing</i>	Fiecare parte a corpului se introduce separat în <i>swing</i> Atenție: Aplecările profunde se vor executa doar spre față și spre lateral!

	umerii în <i>swings</i> 3. se implică și pieptul și apoi talia în <i>swings</i> 4. se implică și șoldurile în <i>swings</i> (aplecare până jos)	fiecare rotire		Variații: <i>swing</i> cu <i>successional arms</i>
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Rebound in threes</i>	Poziția inițială: cu picioare întinse paralele 1. <i>plié</i> cu <i>fall</i> de corp în față – <i>rebound</i> 2. <i>plié</i> cu <i>fall</i> de corp spre dreapta - <i>rebound</i> 3. <i>plié</i> cu <i>fall</i> de corp spre stânga - <i>rebound</i> – cu <i>relevé</i> și 4. revenire la poziția inițială	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 1 măsură pentru fiecare <i>plié</i> și fiecare <i>rebound</i>	Coordonarea mișcărilor de <i>rebound</i> ale corpului cu cele de <i>rebound</i> ale picioarelor Obținerea fluxului continuu în mișcările rotative	Exerciții cu câte 2 elemente de tehnică pe direcție Se introduc mișcări de brațe Variații: <i>Rebound in five</i> : 1. se adaugă mișcări rotative de corp 2. se adaugă o întoarcere de 360° pe două picioare
<i>Working</i>	Poziția	Melodii	Exersarea	Exerciții în

<i>opposition</i>	inițială: picioare întinse în a V-a, brațele pe lângă corp 1. prin <i>tendu</i> în față cu dreptul se formează poziția a IV-a și se execută <i>plié</i>, brațele se deschid lateral la <i>tendu</i> și se coboară, petrecându-se la <i>plié</i> 2. se repetă <i>plié</i> în a IV-a și se finalizează cu <i>relevé</i> în a IV-a și brațe extinse pe diagonale 3. se schimbă la poziția a II-a prin <i>tendu</i> cu brațe deschise lateral și se continuă cu <i>plié- relevé</i> în poziția a	cu structură simplă, în măsuri ternare Câte 1 măsură pentru fiecare mișcare	tehnicilor: <i>succession</i>, <i>suspension</i> și <i>opposition</i> Controlul echilibrului Obținerea fluidității mișcărilor	care se pune accent pe cele 5 puncte divergente de inițiere a unei mișcări Exerciții în care se va urmări fluiditatea mișcărilor corporale angrenate într-un gest coregrafic Variații: <i>plié- relevé</i> cu <i>fall</i> de corp: 1. aplecare spre față în poziția a IV-a față 2. înclinare lateral în poziția a II-a 3. arcuire spre spate în poziția a IV-a spate 4. cu rotație <i>en dedans</i>
-------------------	--	---	--	--

	II-a 4. se schimbă la poziția a IV-a spate prin <i>tendu</i> cu brațe deschise lateral și se continuă cu <i>plié-relevé</i> în poziția a IV-a spate 5. se repetă <i>plié-relevé</i> în poziția a II-a			de 360° la revenirea din primul <i>plié</i> , la fiecare poziție
--	---	--	--	--

Exemple de exerciții executate cu deplasare

Toate aceste exerciții se vor executa având ca punct de referință punctul 1 al sălii de dans. Pe măsură ce studenții stăpânesc tehnica, se va schimba punctul de referință, mișcările se vor executa cu deplasare și vor interveni variații de ritm, tempo și dinamică.

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Body falls</i>	Poziția inițială: picioare întinse, poziția a VI-a, paralele 1. <i>relevé</i> cu ridicarea brațelor deasupra capului 2. <i>fall</i> – corpul cade în	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Exploarea jocurilor cu gravitația Se folosește forța gravitațională pentru a da viteză mișcării Se utilizează tehnica <i>recovery</i>	Exerciții simple cu schimbarea punctului de referință Exerciții cu deplasare pe diagonală

	față până jos, brațele cad și ele și se duc în spate 3. se revine la poziția inițială și se repetă 4. la revenire se deschide piciorul drept lateral și se execută totul la poziția a II-a deschisă de două ori, cu <i>fall</i> de corp lateral dreapta 5. la a doua revenire se execută 2 jumătăți de întoarcere și se poate schimba punctul de referință (de la punctul 1 la 5)		pentru a controla și susține mișcarea Orientarea corectă în spațiu	Exerciții cu schimbarea locului între parteneri
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Developé series</i>	Poziția inițială: poziția a III-a cu genunchi întinși și brațe pe lângă corp 1. <i>pasé-developé</i> în față pe <i>plié</i> cu	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Se poate lucra pe	Exersarea tehnicii <i>succession</i> în mișcările corpului ca întreg Obținerea coordonării și	Exercițiul se va executa separat pe fiecare direcție: 1. față-spate 2. stânga-

	aplecarea corpului pe picior formând cu capul și brațele o linie paralelă cu piciorul activ 2. piciorul coboară, corpul se îndreaptă, brațele se deschid lateral 3. baza execută <i>relevé</i> când vârful activului se apropie de podea 4. se execută <i>fall</i>: corpul cade activul devine bază, iar baza devine activ și se deschide la spate prin <i>oposition</i> 5. poza la spate este în <i>plié</i> cu brațele deschise lateral 6. se închide piciorul activ în poziția a III-a spate și se repetă totul cu stângul.	două măsuri și apoi pe câte o măsură fiecare mișcare Se evită accentele, se lucrează <i>legatto</i>	a fluidității mișcărilor corporale Diferențierea între mișcările susținute, cursive și bruște	dreapta Se va pune accent pe acțiunea corpului în înclinările specifice pentru fiecare direcție de execuție Exercițiile se vor executa schimbarea punctului de referință
--	--	---	---	---

<i>Body as an orchestra</i>	1. Fiecărui instrument i se atribuie un segment corporal, de exemplu: picioarele vor lucra pe sunetele pianului, brațele pe sunetele viorii, etc. 2. picioarele vor executa câte 3 pași respectând ritmul și caracterul muzicii instrumentului care i-a fost atribuit 3. se deplasează în direcția spațială indicată de profesor 4. se continuă exercițiul introducându-se brațele care vor lucra pe ritmul instrumentului atribuit 5. mișcările picioarelor și ale brațelor	Piese muzicale orchestrale în măsuri ternare	Exersarea tehnicii <i>weight</i>, <i>succession</i> în mișcările corpului ca întreg Utilizarea mișcărilor părților corporale simultan, coordonat Utilizarea fluidă a spațiului scenic Explorarea dinamicii muzicale în raport cu dinamica mișcării	Exerciții după un desen coregrafic simplu pentru a putea controla coordonarea mișcărilor corporale cu deplasarea în spațiu Exerciții în care se introduc turații și salturi, respectând schema spațială și mișcările de bază Exerciții executate în cannon
-----------------------------	---	--	--	---

	trebuie să se coordoneze, chiar dacă au dinamică diferită 6. se vor introduce, pe rând, sarcini și pentru alte segmente corporale			
<i>Piqué series</i>	1. Deplasări în patru pași – pasul al doilea se va executa cu <i>suspension</i> – fie cu un <i>passé</i>, fie cu o altă poză, apoi se continuă deplasarea 2. se adaugă mișcări de brațe care să completeze mișcarea picioarelor 3. <i>passé</i>-urile suspendate se execută cu înclinarea corpului spre piciorul activ 4. se execută piruetă la <i>passé – piqué en tournant</i>	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare		Exerciții în care fiecare tip de <i>piqué</i> se exersează separat Exerciții în care se combină câte două tipuri diferite de execuție a <i>piqué</i>-ului Combinatii executate pe linie dreaptă și pe diagonală Combinatii executate

	5. <i>passé</i> -urile se vor executa cu săritură			pe cerc
<i>Hop series</i>	Exerciții de 8 pași cu deplasare pe linie dreaptă sau pe diagonală: 1. Primii 6 pași se execută cu mici salturi repetate și cu deplasare pe piciorul drept, cu piciorul stâng deschis la spate în mic <i>arabesque</i> 2. Pașii 7 și 8 sunt pași normali pentru schimbarea pozei 3. se execută la fel, 6 pași sălțați pe stângul și 2 normali 4. se introduc brațele care vor executa o rotire completă pe pașii sălțați 5. se introduc mișcări de	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Accelera-rea tempo-ului	Explorarea raportului dintre mișcare, spațiu și ritm Memorarea mișcărilor, a ritmurilor și a vitezelor de execuție	Exerciții în care se vor introduce, pe rând, fiecare cerință specifică Fiecare dansator va avea o altă traiectorie spațială a exercițiului Variații cu mișcări diverse și complexe ale corpului și brațelor pe pașii de bază

	curbare a capului si corpului pe pașii normali 6. pașii sălțați se vor executa cu întoarcere în jurul axului corporal			
Exersarea unor fragmente din coreografiile lui José Limón				

Aceste tabele cu exemple de exerciții au fost concepute prin explorarea tuturor registrelor tehnicii lui José Limón și a celor care i-au continuat munca.⁶⁰ Tehnica sa coregrafică are drept scop dezvoltarea abilităților corporale ale dansatorului. Toți pașii, turațiile, săriturile, extensiile sau arcurile corporale specifice aduc un aport semnificativ în dezvoltarea vocabularului și a repertoriului dansului contemporan. Antrenamentul specific tehnicii Limón le oferă și dansatorilor și coregrafilor de azi oportunitatea de a se dezvolta din punct de vedere tehnic și artistic.

4.1.2. Tehnica Graham

Martha Graham (1894-1991), considerată, unanim, inventatoarea dansului modern este o altă creatoare de școală – tehnica Graham se studiază în toate universitățile de dans din lume.

Aceasta își fondează propria companie *Martha Graham Dance Company* – alături de care inventează un nou stil de dans, inspirându-se din arta modernă și din mitologie, dar și din psihanaliză. Timp de șapte decenii, închinată artei dansului – a învățat și și-a învățat elevii să-și folosească trupul ca instrument inepuizabil de expresie.

”Mișcarea nu minte niciodată”⁶¹ – cu această profesiune de credință, Martha Graham este inițiatoarea unui limbaj coregrafic bazat pe respirație, contracție și relaxare a corpului, care astăzi este

⁶⁰ Cf. www.limon.org

⁶¹ Cf. M. Graham, *Blood Memory: An Autobiography*, ed. Doubleday, NY, 1991

studiat sub denumirea de *tehnica contraction-release* sau *tehnica Graham*. Bazată pe contracții succesive ale bazinului considerat centrul tuturor impulsurilor, tehnica ei se caracterizează prin vigoare și deconectare simultane.

Influențată de psihanaliza lui Carl Gustav Jung, ea a dezvoltat o teorie conform căreia dansul este inspirat de pulsațiile intime și de mișcările organice generate de tehnica respirației în și prin dans. În concepția ei, *mișcarea este singurul barometru care ne măsoară și ne reflectă adevărata stare de spirit, iar a dansa este o iluminare, o profeție și o împlinire a unei dorințe divine*, pentru Martha Graham dansul este propria sa religie.⁶²

Alternanța *contraction – release*, acumularea și eliberarea energiei cinetice, este considerată în tehnica Graham, motorul oricărei mișcări, care își are centrul în zona abdomenului inferior. Gestica ei, expresie directă a condiției sale de femeie, a libidoului, a frustrării, a șocat adesea spiritele.

A fondat *Martha Graham School of Contemporary Dance*, în 1926, unde și-a creat și organizat vocabularul mișcării și a creat metode pentru diseminarea acestuia. Tehnica sa include căderi, suspensii, sărituri și ridicări, dar a devenit emblematică mișcarea torso-ului – acea ”contracție” urmată de imediata și inevitabila ”detensionare” a musculaturii întregului trup: „*Tehnic vorbind, contracția este alungirea coloanei vertebrale, curbându-se astfel încât partea din față a corpului să se scurteze. Oasele bazinului se mișcă în așa fel încât energia lor să ajungă pe sub coaste, prin cutia toracică și să iasă prin gură ca printr-o incredibilă fântână. Dar poți experimenta o contracție doar dacă ești conștient de fața și de spatele corpului. Dansatorii cred adeseori că se contractă când de fapt doar își coboară greutatea în pelvis și se încordează înlăuntrul lor. Aceasta este neînțelegerea - să-ți micșorezi corpul, când de fapt trebuie să te înalți ca în extaz*”.⁶³

În cele șapte decenii petrecute pe scena coregrafică, a dezvoltat o filosofie, o teorie și o tehnică a mișcării care au influențat

⁶² Ibidem

⁶³ Capucilli, Terese, *Graham Technique*,

<https://www.dancemagazine.com/issues/July-2009/Terese-Capucilli>, accesat la data de 30.11.2017

lumea dansului secolului al XX-lea, dar și pe aceea a începutului mileniului III.

În dorința de a regăsi rădăcinile dansului, „*divina stângăcie*”, coregraful pornește de la elemente simple – respirația, mersul, contactul cu solul, alternanța *contraction/release* – astfel mișcarea se încarcă cu forță dramatică, multe dintre coreografiile ei sunt adevărate introspecții dansate. În spectacolele ei este prezentă mereu o formă de erotism, neutralizat însă de viziunea tragică, puritană, asupra vieții și artei. Creațiile sale sunt oglinda lumii contemporane, Martha Graham consideră coregrafia o artă cu implicații sociale dar și psihologice până la misticism.

Aceasta este profesiunea de credință a coregrafei Martha Graham și, întotdeauna înainte de a începe studiul tehnicii Graham cu studenții anului III, încercăm să-i descoperim unicitatea concepției artistice.

Principii fundamentale ale tehnicii Graham:

- ***contraction and release*** (reprezentarea corporală a ciclului respirației: inspirație – care presupune detensionare musculară și acumularea energiei și expirație – care presupune contractare musculară, eliberarea energiei și mișcare);
- ***spiral*** (răsucirea coloanei vertebrale cu 45° în jurul axului corporal, mișcări ample ale torso-ului);
- ***falls*** (raportul corpului cu gravitația);
- ***floor work*** (explorarea execuției mișcărilor pornind de la podea și revenind la podea);
- ***active arms and hands*** (brațe contractate, cu rol tehnic, nu decorativ);
- ***weight and effort*** (greutatea și efortul depuse în mișcările dansate „*ca mersul prin apă*”).⁶⁴

Structura unei lecții de studiu/antrenament în tehnica Graham, asemenea tuturor lecțiilor de studiu de tehnică și limbaj corporal, are ca obiective principale:

⁶⁴ Marian Horosko, *Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training*, University Press of Florida, 2012

- conștientizarea și explorarea corporală conform principiilor teoretice;
- însușirea elementelor de tehnică;
- utilizarea cunoștințelor de tehnică pentru crearea propriilor compoziții coregrafice.

Exemple de exerciții de *contraction and release* în tehnica *floor work*

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Exerciții de respirație</i>	Poziția inițială: așezat „turcește” , spatele drept și brațele deschise lateral 1. se inspiră concomitent cu alungirea coloanei vertebrale 2. se expiră concomitent cu curbarea coloanei vertebrale începând cu coccisul și finalizând cu ceafa; brațele se adună la poziția I	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 timpi se alocă pentru fiecare inspirație și expirație	Însușirea corectă a tehnicii de respirație și coordonarea acestuia cu tehnica <i>contraction and release</i>	1.Exerciții cu mișcarea torso-ului și a brațelor 2.Exerciții în care picioarele se întind odată cu inspirația și se adună, se încrucișează odată cu expirația și cu curbarea spatelui 3.Exerciții în care odată cu inspirația se întind picioarele până la vârfuri, se deschid

				brațele lateral, se îndreaptă coloana și se lasă capul pe spate; la expirație se curbează spatele, se adună picioarele și brațele
<i>Sitting exercise 1</i>	Poziția inițială: în șezut cu picioarele și brațele paralele, întise în față 1. se curbează spatele și capul odată cu flexarea labelor și a palmelor	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 timpi se alocă pentru fiecare inspirație și expirație	Dezvoltă forța și flexibilitatea coloanei vertebrale și a umerilor și șoldurilor Explorarea limitelor flexiei articulațiilor mâinilor și gleznelor	
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Sitting exercise 2</i>	Poziția inițială: în șezut cu picioarele și brațele paralele, întise în față 1. <i>spiral</i> de	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 timpi se	Se exersează tehnica de <i>spiral</i> Se realizează coordonarea mișcărilor torso-ului cu	Atenție ca soldurile să nu-și schimbe poziția în timpul executării <i>spiral</i> și

	corp spre dreapta 2. piciorul drept și mâna dreaptă se îndoaie 3. capul și privirea rămân îndreptate spre piciorul și mâna întinse în față formându-se 3 linii paralele: nas-braț-picior 4. se revine la poziția inițială 5. se repetă totul la stânga	alocă pentru fiecare mișcare	cele ale brațelor și ale capului	fesele să nu se dezlipească de pe podea!
<i>Sitting exercise</i> 3	Poziția inițială: așezat „turcește”, spatele drept și susținut, brațele pe podea pe lângă corp 1. se execută <i>spiral</i>	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 4 timpi se alocă pentru fiecare mișcare	Se exersează tehnica de <i>spiral</i> Se realizează coordonarea mișcărilor torso-ului cu cele ale brațelor și ale capului	După ce se realizează tehnica de <i>spiral</i> se pot face exerciții în care brațul să nu mai coboare pe podea ci să-și schimbe poziția doar prin

	(răsucirea umerilor și a capului spre dreapta spate, punctul 4) concomitent cu ridicarea brațului drept la poziția a III-a 2. se execută <i>spiral</i> spre față, la punctul 2, brațul coboară pe podea și capul se întoarce în partea opusă 3. se revine la poziția inițială, la punctul 1 4. se execută totul spre stânga			alungire în timpul executării <i>spirals</i>. Variații de <i>spirals</i> cu <i>contraction and release</i>
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapale de studiu
<i>Sitting exercise</i> 4	Poziția inițială: în șezut cu picioarele și brațele	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Dezvoltă forța și flexibilitatea coloanei vertebrale și a umerilor și	Exercițiul se repetă de două ori

paralele, întise în față 1. se trag picioarele și se îndoaie genunchii până ajung tălpile pe podea 2. în același timp, brațele se îndoaie și se trag cu palmele în dreptul pieptului, spatele drept; se inspiră adânc 3. se expiră cu putere întinzând genunchii și flexând labele 4. concomitent se întind brațele paralel cu picioarele, flexând palmele 5. simultan cu curbarea coloanei se apleacă corpul pe	Câte 4 timpi se alocă pentru fiecare mișcare	șoldurilor Explorarea limitelor flexiei articulațiilor mâinilor și gleznelor	Variație: după aplecarea spre picioare, corpul se ridică la poziția verticală odată cu lăsarea capului pe spate; labele și palmele rămân flexate și se mai execută un <i>fall</i> al corpului spre picioare
---	---	--	--

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Sitting exercise</i> 5	Poziția inițială: în șezut cu genunchii îndoiți, labele pe podea și spatele drept 1.se curbează coloana și se lasă încet pe spate până te întinzi pe podea, capul ajunge ultimul 2.brațele alunecă pe picioare 3.te întinzi complet pe podea 4.se ridică corpul, cu capul rămas în urmă, ca într-un spasm 5.picioarele se ridică de la podea paralele cu	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 8 timpi se alocă pentru mișcarea de întindere pe podea Câte 4 timpi pentru <i>contraction</i> și 4 timpi pentru revenire la poziția inițială	Antrenează mușchii abdominali și mișcările torso-ului Se exersează tehnica <i>contraction and release</i> Se pregătește corpul pentru tehnica <i>crawling</i>	Exercițiul se repetă de patru ori Variație: Exercițiul se repetă de două ori și apoi se va executa <i>contraction</i> pe dreapta și pe stânga, având ca unic punct de sprijin șoldul

	genunchii îndoți 6. brațele se ridică paralel cu picioarele			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico- muzicală	Funcționalita- tea	Etapele de studiu
<i>Kneeling exercise</i>	Poziția inițială: în genunchi, cu spatele drept 1.se coboară bazinul până aproape de călcâie în timp ce corpul și capul coboară până aproape de podea, 2.coloana se curbează prin <i>contraction</i> , brațele sunt pe lângă corp 3.corpul se îndreaptă paralel cu podeaua și apoi revine la poziția	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare Câte 8 timpi se alocă pentru mișcarea coborâre Câte 4 timpi pentru îndreptarea coloanei și 4 timpi pentru revenire la poziția inițială	Dezvoltarea forței și mobilității coloanei vertebrale Dezvoltarea forței musculare a coapselor	

	inițială prin <i>release</i>			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico- muzicală	Funcționalita- tea	Etapele de studiu
<i>Rise and fall exercise 1</i>	Poziția inițială: întins pe spate, cu brațele lateral pe podea și picioarele îndoite cu genunchii în sus 1.se balansează corpul spre dreapta și spre stânga, cu picioarele încrucișate 2.se execută o ridicare în șezut (<i>rise</i>) cu coloana curbată și genunchii îndoiți 3.se apucă glezna stângă cu ambele mâini și se ridică piciorul simultan cu îndreptarea	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Exersarea tehnicii de control al căderilor și revenirilor din poziția <i>sitting</i>	

	coloanei 4.se lasă pe spate (<i>fall</i>) și se repetă totul spre dreapta			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico- muzicală	Funcționalita- tea	Etapele de studiu
<i>Rise and fall exercise 2</i>	Poziția inițială: în genunchi, cu spatele aplecat paralel cu podeaua, coloana extinsă la maxim și brațele pe lângă corp, îndreptate spre spate 1.se ridică deodată spatele, brațele și piciorul drept – se rămâne în genunchi pe stângul 2.se continuă ridicarea până la poziția de fandare, cu vârful drept întins la	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Exersarea tehnicii de control al căderilor și revenirilor din poziția <i>kneeling</i>	Există mai multe variante de ridicări și căderi din poziția <i>kneeling</i> cu genunchii aproțiați sau depărtați Profesorul va decide combinarea mișcărilor, în funcție de nivelul clasei, pentru a se

	spate și brațele la poziția a III-a 3.se continuă ridicarea până la poziția a VI-a la picioare, brațele pe lângă corp			evita accidentările
<i>Rise and fall exercise</i> 3	Poziția inițială: poziția a VI-a la picioare, spatele drept, brațele pe lângă corp 1.piciorul drept se întinde la spate și brațele se deschid lateral 2.coborâre (<i>fall</i>) până la podea cu picioarele încrucișate, coboară și brațele 3.se continuă coborârea cu rulara	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare Se urmărește ritmul respirației	Exersarea tehnicii de control al căderilor și revenirilor din poziția <i>standing</i>	Elementele de tehnică se vor executa separat și apoi se vor combina cu altele pentru a forma fraze coregrafice

	coloanei vertebrale până la întinderea completă pe spate, brațele se întind pe podea lateral 4.se poate continua cu diverse alte mișcări studiate			
--	---	--	--	--

Exemple de exerciții de *standing* la centrul sălii

Toate aceste exerciții se vor executa având ca punct de referință punctul 1 al sălii de dans. Pe măsură ce studenții stăpânesc tehnica, se va schimba punctul de referință, mișcările se vor executa cu deplasare și vor interveni variații de ritm, tempo și dinamică.

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Torso and footwork</i>	Poziția inițială: aVI-a paralelă, brațele pe lângă corp 1.flexarea degetelor și întinderea vârfului labei – de 2 ori cu dreptul și de 2 ori cu stângul 2.două	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Dezvoltarea forței și flexibilității torso-ului și a labei piciorului Coordonarea mișcărilor	Se pot face combinații diferite cu elementele de tehnică <i>tendus</i> (<i>brushes</i>) și <i>plié</i> Variație: Poziția inițială: aII-a paralel

	<i>tendus</i> (<i>brushes</i>) în față cu dreptul și un <i>plié</i> 3. la fel cu stângul 4. aplecare în față la 90° cu spatele drept și brațele lateral, revenire 5. <i>contraction</i> cu <i>plié</i> (curbarea coloanei), brațele se adună la poziția I 6. se întind genunchii, brațele se duc la poziția aIII-a 7. revenire la poziția inițială			1. aplecare față la 90° cu brațele lateral 2. curbarea coloanei, brațele se aduc la poziția I 3. <i>plié</i> cu împingerea călcâielor în față formându-se poziția a II-a deschisă 4. se întind genunchii și se ridică brațele la poziția aIII-a Se pot introduce și <i>relevés</i>
<i>Plié on the pulse of breath</i>	Poziția inițială: aVI-a deschisă, cu spatele drept 1. <i>demi- plié</i> cu <i>contraction</i> (curbarea coloanei), brațele se	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Exersarea tehnicii <i>contraction and release</i> ca motor al mișcării	Se va executa <i>demi- plié</i> și din pozițiile a II-a, aIII-a și a IV-a. Se va combina cu <i>deep- plié</i>

	adună la poziția I 2.se întind genunchii, corpul se îndreaptă (<i>release</i>) și brațele se duc la poziția a II-a 3.se repetă <i>demi- plié</i> , dar la revenire se execută <i>relevé</i> , brațele urcă la poziția a III-a cu palmele flexate			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Brushes on the pulse of breath</i>	Poziția inițială: poziția aVI-a închisă, brațele pe lângă corp 1.se execută 2 <i>brushes</i> în față cu dreptul 2. <i>demi- plié</i> cu <i>contraction</i> (curbarea ușoară a coloanei fără	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Exersarea tehnicii <i>contraction and release</i> ca motor al mișcării Impulsul mișcării va fi dat de respirația viscerală Coordonarea mișcărilor	Se vor face exerciții de <i>brushes</i> în toate direcțiile: față, spate, lateral

	aplecarea capului), brațele urmează mișcarea umerilor 3.se repetă cu stângul 4. se repetă tot exercițiul, iar revenirea din <i>demi-plié</i> se va finaliza cu <i>relevé</i>		membrelor cu ritmul respirației	
<i>Spiral breath with footwork 1</i>	Poziția inițială: aIII-a sau aIV-a, cu dreptul în față 1. <i>spiral</i> (torso-ul se întoarce spre punctul 7, în profil), brațele pe lângă corp, piciorul drept se rotește pe călcâi urmând mișcarea torso-ului 2.se formează poziția aVI-a paralelă a picioarelor 3. se revine	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Exersarea tehnicii <i>spiral</i> Coordonarea mișcărilor corporale cu ritmul respirației	Pot fi concepute variații cu întoarceri și schimbarea punctului de referință

	la poziția inițială 4. se repetă de 3 ori 5. se schimbă poziția prin <i>plié</i> la poziția aII-a			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Spiral breath with footwork</i> 2	Poziția inițială: aIII-a sau a V-a, brațele pe lângă corp 1. <i>passé</i> spre spate cu piciorul drept simultan cu <i>spiral</i> (întoarcerea torso-ului) spre stânga 2. <i>passé</i> spre față cu piciorul drept simultan cu <i>spiral</i> (întoarcerea torso-ului) spre dreapta	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Exersarea tehnicii <i>spiral</i> Coordonarea mișcărilor corporale cu ritmul respirației	Variație: Se execută <i>passé</i> alternativ cu dreptul și cu stângul Se pot face combinații cu elemente din exercițiile anterioare

Exemple de exerciții de *high leg extensions* la bară și la centrul sălii

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Fondues</i>	1.Exercițiul se va executa și la bară și la centrul sălii 2.Va conține mișcări de <i>fondue</i> la 45° și la 90° în toate direcțiile 3. mișcările picioarelor se vor coordona cu mișcări ale torso-ului: <i>contraction and release, spiral</i> 4. brațele vor avea un rol tehnic, se vor coordona cu mișcările torso-ului	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare, executate <i>legatto</i>	Explorarea modificării dinamicii mișcării coregrafice prin schimbarea poziției torso-ului Conștientizarea greutății corporale și a relației cu podeaua prin aplicarea principiului <i>fall, suspenssion, opposition</i>	
<i>Relevés lents sau slow lifts</i>	1.Exercițiul se va executa și	Melodii cu structură simplă, în	Explorarea modificării dinamicii	<i>1.Relevés lents</i> se vor

	la bară și la centrul sălii 2. Va conține mișcări de <i>relevés lents</i> la 45° și la 90° în toate direcțiile 3. mișcările picioarelor se vor coordona cu mișcări ale torso-ului: <i>contraction and release, spiral</i> 4. brațele vor avea un rol tehnic, se vor coordona cu mișcările torso-ului	măsurî binare sau ternare, executate <i>adagio</i>	mișcării coregrafice prin schimbarea poziției torso-ului în extensia maximă a picioarelor. Conștientizarea greutății corporale și a relației cu podeaua prin aplicarea principiului <i>fall, suspension, opposition</i> .	combina cu cu <i>falls</i> și cu <i>passé</i> , în exercițiile de la bară 2. În exercițiile de la centrul sălii se vor combina cu diferite forme de turații și cu pași de legătură.
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Developés</i>	1. Exercițiul se va executa și la bară și la centrul sălii 2. Va conține mișcări de	Melodii cu structură simplă, în măsurî binare sau ternare, executate <i>adagio</i>	Explorarea modificării dinamicii mișcării coregrafice prin schimbarea poziției torso-	1. Se vor combina cu cu <i>falls</i> și cu <i>passé</i> , în exercițiile de la bară

	<i>relevés lents și développés</i> la 90° și mai mult în toate direcțiile 3. mișcările picioarelor se vor coordona cu mișcări ale torso-ului: <i>contraction and release, spiral</i> 4. brațele vor avea un rol tehnic, se vor coordona cu mișcările torso-ului		ului în extensia maximă a picioarelor Conștientizarea greutății corporale și a relației cu podeaua prin aplicarea principiului <i>fall, suspenssion, opposition.</i>	2. În exercițiile de la centrul sălii se vor combina cu diferite forme de turații și cu pași de legătură.
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Grand battements</i>	1.Exercițiul se va executa și la bară și la centrul sălii 2.Va conține mișcări de <i>grand battements</i> la 90° și	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare, executate <i>allegro</i> și cu schimbare de	Explorarea modificării dinamicii mișcării coregrafice prin schimbarea poziției torso-ului în extensia maximă a picioarelor.	1.Se vor combina cu <i>falls</i> și cu <i>passé</i> , în exercițiile de la bară

	mai mult în toate direcțiile. 3. mișcările picioarelor se vor coordona cu mișcări ale torso-ului: <i>contraction and release, spiral</i> 4. brațele vor avea un rol tehnic, se vor coordona cu mișcările torso-ului.	dinamică	Conștientizarea greutății corporale și a relației cu podeaua prin aplicarea principiului <i>fall, suspenssion, opposition.</i>	2. În exercițiile de la centrul sălii se vor combina cu diferite forme de turații și cu pași de legătură
--	---	----------	--	--

Exemple de exerciții executate *across the floor*

Toate aceste exerciții se vor executa având ca punct de referință punctul 1 al sălii de dans. Pe măsură ce studenții stăpânesc tehnica, se va schimba punctul de referință, mișcările se vor executa cu deplasare și vor interveni variații de ritm, tempo și dinamică.

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Travelling brushes</i>	Toate exercițiile de <i>Standing</i> se vor executa cu deplasare, cu turații,	Depinde de exercițiu	Orientarea în spațiu Relația cu partenerii	Exercițiile vor fi compuse după principiul „de la simplu la

	cu schimbarea direcției			complex”
<i>Travelling steps</i>	1.Pași spre față în <i>plié</i> , brațele se deschid prin poziția I la poziția aII-a: se pornește prin <i>contraction</i> (curbarea coloanei, din bazin spre ceafă) și se finalizează cu <i>release</i> (îndreptarea coloanei) 2. Pași spre spate cu <i>contraction and release</i> 3.se pot combina pași executați pe diagonale și manej	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Controlul raportului cu podeaua Orientarea în spațiu Coordonarea mișcărilor corporale cu ritmul respirației	1.Exercițiile vor fi executate separat spre față și separat spre spate 2. Se vor combina pașii spre față cu pașii spre spate 3. Desenul coregrafic va urma o schemă spațială complexă.
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Runs</i>	1.Pe structura exercițiilor de <i>Travelling</i>	Melodii cu structură simplă, în măsuri	Exersarea tehnicii <i>contraction and release</i> ca motor al	

	<i>steps</i> se compun exerciții „în pas alergător” 2. se introduc ca pași de legătură în combinațiile de exerciții <i>Standing</i> și de sărituri	binare Schimbări de dinamică, ritm și tempo	mișcării	
<i>Travelling jumps</i>	Combinații de sărituri: <i>jetés, sissonnes, echapés, assemblés, sauts de basque</i> executate cu deplasare pe linii, diagonale și manej	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare Schimbări de dinamică, ritm și tempo	Exersarea tehnicii săriturilor din impulsul respirației Stăpânirea spațiului scenic	Exercițiile vor fi compuse după principiul „de la simplu la complex”

Tehnica Graham este recunoscută pentru crearea unui limbaj coregrafic propriu, cu o influență covârșitoare asupra evoluției tehnicii și limbajului dansului modern și contemporan. Am selectat exercițiile prezentate considerând că acestea pregătesc și antrenează corpul dansatorilor pentru a putea aborda repertoriul coregrafic contemporan.

4.1.3. Tehnica Cunningham

Merce Cunningham (1919-2009) este coregraful care răstoarnă istoria spectacolului din secolul al XX-lea: elaborează o

gândire complet inovatoare despre dans, pe care îl consideră „*mișcare în stare pură*”. Preocupat mai ales procesul artistic al creației, își confruntă spectatorii cu un dans nou, nenarativ, alcătuit esențialmente din mișcare. „*Dansul fără subiect*” pe care îl promovează coregraful, expune privirii doar mișcarea, obiect al unor infinite experimentări și inovații. Produce împreună cu compozitorul John Cage „*piese de muzică și dans*” în care fiecare crea piesa pe cont propriu, după ce conveneau împreună doar asupra duratei compoziției. În *performance*-urile lor muzica și dansul parcurgeau un drum paralel, iar dansatorii erau nevoiți să fie mereu atenți și stăpâni pe corpul lor, memorând viteze și durate percepute interior.

Cunningham reinterpretează teoria relativității a lui Einstein, conform căreia nu există puncte fixe în spațiu: „*am ales să deschid spațiul, să-l consider egal din toate punctele de vedere, fiecare loc, ocupat sau nu de cineva, devenind la fel de important ca oricare altul*”⁶⁵. Pe scenă sunt prezentate evenimente multiple, simultane și diferite, fără unitate ritmică sau formală și fără să se indice o ierarhie a lor. Este un spațiu diversificat, descentralizat, într-un timp diversificat, fără a se recurge la referințe emoționale sau figurative. „*E ca pe stradă, unde vedem mai multe lucruri deodată*”, spectatorii aleg ceea ce privesc sau privesc mai multe lucruri în același timp. Coregrafia devine expresia colaborării diferitelor arte în spațiu și timp, ajungându-se astfel la dizolvarea ideii de unitate a operei, de granițe artistice⁶⁶. Tehnica implementată de Merce Cunningham a avut o influență majoră asupra artelor spectacolului secolului XX, ceea ce a înscris dansul în istoria artei contemporane pe picior de egalitate cu celelalte arte.

Principii fundamentale ale tehnicii Cunningham:

- ***torso and legwork*** (se urmărește dezvoltarea forței și flexibilității coloanei vertebrale și ale picioarelor);
- ***spatial awareness*** (multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare);

⁶⁵ Merce Cunningham in conversation with Jaqueline Lesschaeve, *The Dancer and the Dance*, Marion Boyars Publishers Ltd. Rev and Updated edition, 2000

⁶⁶ I. Ginot și M. Michel, *op.cit.*, pp.137-144

- **specific position of the back:** *upright* (drept), *curb* (curbat), *arch* (arcuit, cambrat), *tilt* (îclinat), *twist* (răsucit);
- **rhythmic accuracy** (variații de ritm, tempo și dinamică);
- **virtuosity** (precizie și virtuozitate în mișcare).⁶⁷

Structura unei lecții de studiu/antrenament în tehnica Cunningham, asemenea tuturor lecțiilor de studiu de tehnică și limbaj corporal, are ca obiective principale:

- conștientizarea și explorarea corporală conform principiilor teoretice;
- însușirea elementelor de tehnică;
- utilizarea cunoștințelor de tehnică pentru crearea propriilor compoziții coregrafice.

Exemple de exerciții preparatorii pentru *torso and legwork*

Toate aceste exerciții se vor executa având ca punct de referință punctul 1 al sălii de dans. Pe măsură ce studenții stăpânesc tehnica, se va schimba punctul de referință, mișcările se vor executa cu deplasare și vor interveni variații de ritm, tempo și dinamică.

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Bounces</i>	Poziția inițială: aVI-a paralel 1.16 aplecări cu curbarea spatelui, fără să se curbeze zona lombară a	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Dezvoltarea forței și flexibilității coloanei vertebrale și ale picioarelor	Variație: exercițiul se va repeta în poziția a II-a deschisă: 16 aplecări în față și 4 <i>demi-pliés</i> cu brațele la poziția a II-a

⁶⁷ Cf. www.cunningham.org

	coloanei 2. 4 <i>demi-pliés</i> cu brațele pe lângă corp 3. 16 aplecări lateral spre dreapta cu brațul stâng ridicat deasupra capului 4.se repetă spre stânga, brațele se schimbă prin poziția aIIa			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico- muzicală	Funcționalita- tea	Etapele de studiu
<i>Back stretch</i>	Poziția inițială: aII-a deschisă, brațele lateral: 2. <i>twist</i> , pe diagonală - 16 aplecări spre față dreapta și apoi stânga 3. aplecare la 90° față	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Dezvoltarea forței și flexibilității coloanei vertebrale și ale picioarelor	Variație: Poziția inițială: a IV-a mare, deschisă, cu dreptul în față, brațul stâng la aIII-a și dreptul la aII-a: 1. aplecare mare până jos – <i>curb</i> : 2. <i>plié</i> pe

	în poziția <i>curb</i>, <i>demi-plié</i> cu brațele la aII-a și se îndreaptă spatele, paralel cu podeaua 4.se întind genunchii și corpul rămâne aplecat 5. se ridică spatele la poziția inițială			picioarul din față și fandare cu îndreptarea spatelui și brațele deasupra capului 3.ridicarea spatelui 4.trecerea picioarului din față la spate 5. totul se repetă cu stângul în față.
<i>Slow foot</i>	Poziția inițială: aVI-a paralel 1. de 3 ori se flexează degetele labei și se întinde vârful 2.<i>tendu</i> față cu dreptul, <i>plié</i> pe bază, activul trece de pe vârf pe câlcâi și se revine la poziția	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Dezvoltarea forței și flexibilității labei picioarului	

	inițială. 4. se repetă cu stângul 5. se va executa apoi dreapta și stânga lateral			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Sides</i>	Poziția inițială: aVI-a paralel: 1. <i>curb</i> cu <i>plié</i> și brațele la poziția I 2. <i>tilt</i> cu <i>plié</i> și brațele la poziția aII-a 3. <i>arch</i> cu <i>plié</i> și brațele la poziția I 4. <i>twist</i> cu <i>plié</i> și brațele pe lângă corp	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltarea forței și flexibilității coloanei vertebrale Exersarea pozițiilor torso-ului	
<i>Shoulders</i>	Poziția inițială: aVI-a paralel: 1. se aduc umerii în	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltarea forței și flexibilității articulațiilor brațelor	

	față, apoi se rotesc umerii spre spate 2.se rotesc umerii spre spate, apoi și coatele și brațele 3.se aduc pe rând brațele pe diagonală spre față și apoi se formează poziția aIII-a și se revine la poziția inițială 4.totul de la spate			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Warming back</i>	Poziția inițială: aVI-a paralel: Aplecări de corp în față, lateral, spate și pe diagonale, cu și fără <i>plié</i>	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltarea forței și flexibilității coloanei vertebrale și a picioarelor	Variații: Exercițiul se poate executa și din pozițiile: aVI-a deschisă, a III-a, aIV-a Se poate lucra cu un

				singur braț sau cu ambele brațe.
--	--	--	--	---

Exemple de exerciții pentru *torso and legwork*

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Plié</i>	- 3 <i>pliés</i> și un <i>relevé</i> - 1 <i>grand-plié</i> și un <i>relevé</i> în pozițiile: I, II, IV, V - brațele pot avea forme variate	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltarea forței și echilibrului pe două picioare	
<i>Tendus</i>	Poziția inițială: aVI-a deschisă: 1.se execută 4 <i>tendus</i> cu piciorul drept în față, brațele la poziția a II-a, privirea înainte 2. se execută 4 <i>tendus</i> cu piciorul drept lateral, brațul drept	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare	Dezvoltarea forței și echilibrului pe un picior. Dezvoltarea coordonării mișcărilor membrelor.	Variații: Se pot concepe orice combinații de <i>tendus</i> cu <i>pliés</i> Exercițiile se pot finaliza și cu ridicarea vârfului activ de pe podea.

	la poziția I, stângul lateral, capul se întoarce spre dreapta și se privește peste umărul drept 3. se execută 4 <i>tendus</i> cu piciorul drept la spate, brațul drept pe diagonală, <i>allongé</i>, stângul lateral, capul se întoarce spre stânga și se privește în stânga			Deschiderea piciorului activ se poate face și prin mic <i>developpé</i>.
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Circles of the leg</i>	Poziția inițială: aVI-a deschisă: 1. se execută o întindere a piciorului	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Dezvoltarea forței și echilibrului pe un picior.	Variații: Se pot concepe orice combinații de rotire a piciorului pe podea și

	drept în față la 45° 2.simultan baza execută <i>plié</i> iar activul pune toată talpa pe podea 3. se mută activul lateral și apoi la spate 4. se întinde baza, activul rămâne la spate cu vârful întins pe podea 5. piciorul drept trece prin poziția I în față 6.se execută 4 rotiri cu vârful drept pe podea din față în spate 7. se execută un semicerc cu piciorul drept la 45° 8.se formează poziția <i>flat</i> (spatele		Dezvoltarea coordonării mișcărilor membrelor. Se dezvoltă orientarea în spațiu	în aer, cu diferite poziții ale torso-ului. Se poate schimba punctul de referință.
--	--	--	--	--

	coboară și piciorul urcă până se formează o linie dreaptă paralelă cu podeaua) 9. se ridică spatele și se coboară piciorul pe vârf la spate. 10. se va executa totul cu piciorul stâng.			
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Developés</i>	Poziția inițială: aVI-a deschisă: 1. <i>passé</i> cu piciorul drept, brațele la poziția I 2. <i>developé</i> în față, brațele la poziția a II-a 3. <i>plié</i> pe bază 4. se coboară	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltarea forței și echilibrului pe un picior. Dezvoltarea coordonării mișcărilor membrelor. Orientarea în spațiu	Variații: Se pot executa <i>developés</i> cu același picior în toate direcțiile. Pot varia execuțiile pe bază întinsă sau în <i>plié</i> . Se pot combina <i>developés</i>

	piciorul la poziția inițială 5. se execută totul cu stângul 6. se continuă execuția cu dreptul și stângul lateral și apoi la spate.			cu ronduri ale activului și cu schimbări ale poziției torso-ului. Se poate schimba punctul de referință.
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>High leg stretches</i>	Poziția inițială: aIII-a sau aV-a deschisă: 1.câte 3 aruncări ale piciorului activ la 90° urmate de un <i>plié</i> în direcțiile de față, lateral și spate 2. atenție sporită la coordonarea mișcărilor membrelor și a capului	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Dezvoltarea forței și echilibrului pe un picior. Dezvoltarea coordonării mișcărilor membrelor. Orientarea în spațiu prin schimbarea punctului de referință	Variații: Se pot executa <i>high leg stretches</i> cu piciorul drept și stâng într-o direcție și apoi să ve schimba direcția. Pot varia execuțiile pe bază întinsă sau în <i>plié</i>. Se pot combina <i>high leg</i>

				<i>stretches</i> cu ronduri ale activului, cu <i>falls</i> și cu schimbări ale poziției torso-ului.
--	--	--	--	--

Exemple de exerciții pentru *spatial awareness* și *rhythmic accuracy*

Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapile de studiu
<i>Shoulders</i>	1.Exercițiile vor avea aceeași structură, dar se vor executa cu deplasare în diferite direcții, indicate de profesor sau alese aleatoriu de dansatori. 2.Vor exista modificări ale structurii muzicale.	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Variații de ritm, tempo și dinamică	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii. Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare.	1.Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans. 2.Se va schimba punctul de referință, aleatoriu. 3.Se va lucra după indicațiile ritmice.

<i>Sides</i>	Exercițiile vor avea aceeași structură, dar cu multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare.	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Variații de ritm, tempo și dinamică Se va lucra după indicațiile ritmice	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare	1.Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans 2.Se va schimba punctul de referință, aleatoriu
<i>Plié</i>	Exercițiile vor avea aceeași structură, dar cu multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare.	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii	1.Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans 2.Se va schimba punctul de referință, aleatoriu
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapale de studiu
<i>Tendus</i>	Exercițiile vor avea aceeași structură,	Melodii cu structură simplă, în	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea	1.Toate aceste exerciții se vor executa

	dar cu multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare	măsuri binare Variații de ritm, tempo și dinamică.	conștientă cu partenerii Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare	la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans 2.Se va schimba punctul de referință, aleatoriu 3.Se va lucra după indicațiile ritmice
<i>Six</i>	Poziția inițială: aIII-a sau a V-a: Se vor executa diferite forme de <i>passé</i> -uri, combinate cu <i>tendus</i> și <i>pliés</i>	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare Variații de ritm, tempo și dinamică	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare	1.Exercițiile se vor executa, la început doar spre punctul 1 2.Pe măsură ce se stăpânește mișcarea, se accelerează tempo-ul de execuție 3.Mișcările se vor executa cu schimbarea punctului de referință

<i>Circles of the leg</i>	Exercițiile vor avea aceeași structură, dar cu multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii	1.Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans 2.Se va schimba punctul de referință, aleatoriu
<i>Developés</i>	Exercițiile vor avea aceeași structură, dar cu multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare	Melodii cu structură simplă, în măsuri ternare	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii. Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare.	1.Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans. 2.Se va schimba punctul de referință, aleatoriu
<i>Slow Eights</i>	Sunt exerciții care conțin mișcări aple de <i>plié</i> , <i>relevé</i> ,	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii.	1.Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca

	extensii și ronduri ample ale piciorului activ, la 90°. Torso-ul lucrează activ, prin mișcări de <i>curb, tilt, arch, twist</i>. Brațele au forme simple dar stricte	ternare, tempo-uri lente, <i>andante</i> sau <i>adagio</i>		punct de referință: punctul 1 al sălii de dans. 2. Se va schimba punctul de referință, aleatoriu
<i>High leg stretches</i>	Exercițiile vor avea aceeași structură, dar cu multiple schimbări de direcție în timpul execuției unei fraze de mișcare	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare	Dezvoltă orientarea în spațiu și relaționarea conștientă cu partenerii Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare	1. Toate aceste exerciții se vor executa la început, având ca punct de referință: punctul 1 al sălii de dans 2. Se va schimba punctul de referință, aleatoriu
Tipul de exercițiu	Execuția	Structura ritmico-muzicală	Funcționalitatea	Etapele de studiu
<i>Triplets</i>	1. Sunt 3 pași executați	Melodii cu structură	Dezvoltă orientarea în spațiu și	1. Execuția va fi simplă,

	pornind spre față printr-un <i>plié</i> în poziția a IV-a, următorii 2 pași se vor executa alternativ pășind pe vîrfuri, prin <i>relevé</i>. 2. Se vor executa și spre spate. 3. Vor fi executați în multiple direcții.	simplă, în măsuri binare sau ternare Variații de ritm, tempo și dinamică	relaționarea conștientă cu partenerii. Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare.	pășind înainte, înapoi, în lateral - pe linie dreaptă. 2. Se vor executa pe diagonală. 3. Se vor coordona cu diferite forme de brațe și cu mișcări de torso. 4. Fiind considerați pași de legătură, vor intra în combinații de mișcări.
<i>Jumps</i>	1. Sărituri simple de pe 2 picioare pe 2 picioare 2. Sărituri de pe 1 picior pe	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare Variații de ritm, tempo și	Dezvoltă forța și rezistența. Vizează obținerea preciziei și	1. Se vor executa cu spatele drept, <i>upright position</i>, din pozițiile I, II, IV, V 2. Se vor executa la început ca

	celălalt, cu deplasare 3. Sărituri de pe 1 picior cu aterizare pe același picior. În momentul saltului dreptul se ridică la <i>passé</i> și se aterizează în această poziție.	dinamică	virtuozității în mișcare	mici pași de alergare cu salt, apoi cu poză în aer 3. Se vor executa cu pași de avânt și cu deplasare pe linie dreaptă și pe cerc. Variante: piciorul activ să se ridice la 45° în față sau la spate în timpul saltului.
<i>Big jumps</i>	Sunt considerate sărituri mari toate săriturile înalte și acelea în care piciorul activ este ridicat la 90°	Melodii cu structură simplă, în măsuri binare sau ternare Variații de ritm, tempo și dinamică	Dezvoltă forța, rezistența și orientarea în spațiu. Vizează obținerea preciziei și virtuozității în mișcare	Se vor executa în toate direcțiile, individual și în grup

Exercițiile pe care le-am selectat din sistemul de antrenament specific tehnicii Cunningham au drept scop principal familiarizarea studenților cu dansul abstract. Într-o construcție coregrafică abstractă, dansatorii vor renunța la emoții și la întruchiparea unui personaj,

corpul lor va deveni lăcașul unor senzații, iar spectatorii vor vedea doar un corp abstract, tehnologizat.

Acest tip de antrenament și apoi de compoziție coregrafică privește corpul uman și tehnica dansatorului din punct de vedere „rațional”. Exercițiile de tehnică Cunningham pe care le predau au pornit de la integrarea achizițiilor clasice în tehnica picioarelor (lucru familiar studenților dansatori), ajungând la eliminarea emoției, a sentimentelor, în favoarea mișcării expresive în sine. Exercițiile de tehnică sunt astfel concepute încât să dezvolte, pe de o parte, forța musculară, flexibilitatea și precizia, virtuozitatea fizică, iar pe de altă parte, acestea au menirea să dezvolte precizia și dinamismul gândirii coregrafice.

4.2. Improvizatia coregrafică – experimentul ridicat la rang de tehnică

Ca balerină, nu am avut decât arareori ocazia să-mi dezvolt abilitatea de a folosi mișcarea ca pe un vehicol al expresiei personale, al propriei inventivități și al gândirii critice, repertoriul-standard de balet nu permite abaterea de la nici o regulă de execuție și interpretare.

De aceea, atunci când am devenit profesoară de balet, mi-am propus să-i motivez pe elevii mei, propunându-le să depășească puțin granițele baletului, pe care le simțeau restrictive și tradiționaliste.

În mod tradițional, nu poate fi vorba de improvizație în studiul baletului: preparația, conținutul, structura tehnică și muzicală a unui exercițiu de balet sunt prestabilite și trebuie executate întocmai. Utilizarea improvizației ca mijloc de expresie într-o lecție de balet este aproape un non-sens, pentru că baletul presupune urmarea strictă a regulilor.

Totuși, am observat de-a lungul timpului că puțină libertate de interpretare, i-ar încuraja pe elevi (și mai ales pe studenți) să descopere singuri posibilitățile și limitele unei mișcări. Lecția de dans clasic, și mai ales repertoriul ales de profesor, poate să le ofere elevilor/studenților șansa de a se exprima pe ei înșiși prin mișcare, de a fi creativi, astfel îi va încuraja să concluzioneze pentru a crea o

mișcare, să exploreze ei înșiși un concept tehnic sau o regulă de execuție.

În cadrul cursurilor universitare de *Improvizație coregrafică*, metoda pe care am aplicat-o a urmărit exersarea studenților în „lectura” dansului în raport nu doar cu istoria și cu societatea, ci și cu tehnologia și cu mediul virtual. Prin experiment, improvizând, fiecare student trebuie să găsească propriul răspuns la provocările de ordin fizic, psihic, intelectual și de comunicare, întrupat într-un act de creație artistică.

Tehnic, un *performance* coregrafic actual poate fi privit ca o eliberare a dansatorilor din formalitate și, în acest sens, corpul trebuie să fie reanalizat pentru că este astfel supus unor reguli sau standarde diferite de dansul clasic, și trebuie să contureze idei cu care publicul să rezoneze.

Mulți studenți dansatori au simțit că în exercițiile de improvizație coregrafică ghidată trebuie să revină la bazele mișcării, la gesturi simple, la mișcări elementare ale corpului și, în multe cazuri, nici nu era nevoie de un corp foarte bine antrenat pentru dans. Au descoperit astfel, două dintre caracteristicile genului *performance art*: transformabilitatea și corporalitatea, care au fost exersate la fiecare curs de improvizație, iar dansatorii au înțeles că prin improvizație, artistul în sine va deveni un personaj care va acționa în prezent și va expune imagini ale unui corp în care se află o ființă emoțională – „corpul fiind un spațiu în care individul se construiește și marchează limita, diferența și libertatea sa.”⁶⁸

Transformarea corporală continuă evidențiază o dată în plus caracterul unui *performance* coregrafic de „work in progress” pentru că multe creații coregrafice contemporane au la bază procedeul improvizației. Mare parte din creațiile coregrafice contemporane sunt construite prin acest procedeu, iar în timpul improvizației performerul trebuie să fie foarte conștient de corpul său, orice gest sau acțiune trebuie să fie rezultatul unei intenții simțite, gândite în acel moment, în contextul dat.

⁶⁸ Beatrice-Veronica Volbea, *Expresivitatea limbajului non-verbal. Fuziunea între actorie și dans în spectacolul de teatru*, Teză de doctorat, Universitatea Națională de Arte "George Enescu", Iași, 2019, pag.6

Pornind de la acest nucleu – improvizația coregrafică – se vor dezvolta, pe parcursul anilor de studii, diferite limbaje coregrafice, se vor utiliza diferite procedee de creație/compoziție, precum repetiția sau juxtapunerea, sau se va recurge la dansul nenerativ, expunând privirii doar mișcarea, „obiect al unor infinite experimentări și inovații.”⁶⁹

De asemenea, la cursurile de improvizație coregrafică am căutat ca dansatorul să fie cât mai aproape de public, adică la finalul oricărui experiment improvizatoric, dansatorul să aibă parte de feedback-ul celor care l-au vizionat.

Pentru ca studenții să-și dezvolte capacitățile improvizatorice și să le poată transforma în abilități creatoare, cu încredere și profesionalism, am aplicat metoda dansului de improvizație.

Dansul de improvizație, dezvoltat în tehnică coregrafică de americanul Steve Paxton⁷⁰ presupune ca mișcarea să fie rezultatul capacității dansatorilor de a păstra un contact constant și de a se potența reciproc – trebuie să se detensioneze și să vină unul în întâmpinarea celuilalt, trebuie să fie deschiși pentru a putea stabili conexiunea, *contactul*, care este esențial în procesul improvizației reciproce. Atingerea, transferul de greutate, contrabalansul, distribuirea greutății corporale, căderile și susținerea în mișcare sunt manifestarea spontană a experienței fizice imediate, care trebuie să se transforme în energie, într-un flux continuu între minte și trup.

Influențat de conceptul de *hazard* aplicat în coregrafie de Merce Cunningham, Paxton dezvoltă această tehnică la un grup de dansatori care se concentrează pe perechi de sex diferit sau de același sex și improvizează reacționând unul la mișcarea celuilalt.⁷¹

În anii 70 și 80, Paxton organizează workshop-uri și *performance*-uri de *Contact Improvisation* și publică propria revistă *Contact Newsletter*, redenumită *Contact Quaterly* – prin care își

⁶⁹ Isabelle Ginot, Marcelle Michel, *Op. cit.*, p. 139

⁷⁰ Dansator și coregraf american (n. 1939), care experimentează și dezvoltă conceptul de *Contact Improvisation*, având o influență covârșitoare asupra artelor performative contemporane.

⁷¹ Sally Banes, *Therpsichore in Sneakers: Post-Modern Dance*, Boston: Houghton Mifflin, 1976, p.56

explică și promovează principiile *Contact Improvisation*.⁷² Această tehnică va avea o influență covârșitoare asupra dezvoltării dansului postmodern, nu numai în SUA, dar și în lume.

Contact Improvisation s-a bucurat de o popularizare masivă: între anii 70 și 80, atrage o mulțime de amatori și intră în programa de studiu a multor școli și academii de dans și teatru din lume, devenind o tehnică coregrafică recunoscută.

Contact Improvisation a ajuns să fie privită ca o tehnică accesibilă oricărui om interesat de aprofundarea comunicării corp-minte. A ajuns chiar o practică terapeutică.

Principiile tehnice ale *Contact Improvisation*, aplicabile în coregrafie, se bazează pe:

1. Încrederea în partener – dansatorii trebuie să se detensioneze și să vină unul în întâmpinarea celuilalt; trebuie să fie deschiși pentru a putea stabili conexiunea, *contactul*, care este esențial în procesul improvizației reciproce.
2. Ascultarea fizică – concentrarea pe fluxul de energie dintre parteneri. *Contact Improvisation* este un proces care se bazează pe atingere, aplecare, susținere și cădere unul peste celălalt; este o manifestare spontană a experienței fizice imediate.
3. Concentrarea pe momentul prezent, ca în artele marțiale, yoga sau meditație – discipline care-i asigură individului deblocarea și simțirea energiei care este un flux continuu între minte și trup.⁷³

Contact Improvisation este o tehnică ce se poate executa și individual, în solo-uri coregrafice precum și în grupuri de dansatori, nu doar în duet, și poate constitui resurse inepuizabile de mișcare coregrafică.

Din punct de vedere didactic, am conceput o serie de exerciții de *Contact Improvisation* care utilizează conceptele cheie ale metodei și se pot executa atât individual, cât și în duet sau în grup. Toate aceste exerciții au fost inspirate și concepute din studiul și implementarea

⁷² About Contact Improvisation (CI), <https://contactquarterly.com> accesat la 7.01.2019

⁷³ [contact improvisation - about \(contactquarterly.com\)](https://contactquarterly.com)

tuturor tehnicilor și metodelor de dans contemporan pe care le-am analizat, dar m-am bazat și pe experiența altor profesori de coregrafie, din străinătate, cu care am avut plăcerea să lucrez personal sau ale căror studii și cercetări le-am aprofundat.⁷⁴

Exercițiu	<i>Rolling (rotire)</i>
Acțiune	Mișcări rotative ale oricărui segment corporal care trebuie să păstreze contactul cu o anumită suprafață: podea, perete, obiect sau corp.
Descriere	Mișcările se vor executa în funcție de suprafața de contact și de axul corporal de contact.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a explora posibilitățile și limitele mișcării.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite; pot varia suprafețele de contact.

Exercițiu	<i>Sliding (alunecare) și friction (frecare)</i>
Acțiune	Mișcări de alunecare (line) sau de frecare (apăsate) ale oricărui segment corporal care trebuie să păstreze contactul cu o anumită suprafață: podea, perete, obiect sau corp.
Descriere	Mișcările se vor executa în funcție de suprafața de contact și de axul corporal de contact.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a explora posibilitățile, calitățile și limitele mișcării.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite; pot varia suprafețele de contact.

Exercițiu	<i>Pivoting (pivotare)</i>
-----------	-----------------------------------

⁷⁴ Cf. <https://www.dancecontact.de> – un program de cursuri intensive de *Contact Improvisation*, susținute de Daniel Werner and Joerg Hassmann, de la Tanzfabrik Berlin

Acțiune	Mișcări impulsive ale unui segment corporal care, prin pivotare în jurul unui ax (de exemplu: centura umerilor) va direcționa mișcarea altuia, care-i va prelua greutatea și va relua contactul cu o anumită suprafață: podea, perete, obiect sau corp.
Descriere	Mișcările se vor executa în funcție de suprafața de contact și de presiunea musculară a segmentelor corporale implicate.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a explora posibilitățile și limitele mișcării.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite; pot varia suprafețele de contact.

Exemple de exerciții de *Contact Improvisation* care utilizează conceptele cheie ale metodei și care se vor executa în pereche (duet), asigurându-se comunicarea prin atingere.

Exercițiu	<i>Leading and following (conducere și urmare)</i>
Acțiune	Mișcări ale oricărui segment corporal al unui lider care trebuie să păstreze contactul cu un anumit segment corporal al partenerului.
Descriere	Mișcările se vor executa în funcție de inițiativa liderului și de răspunsul partenerului.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a coordona mișcările între parteneri.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite.

Exercițiu	<i>Following and following (ascultare și urmare)</i>
Acțiune	Mișcări ale oricărui segment corporal al unuia dintre partenerii aflați în contact corporal, urmate și transformate de celălalt partener.
Descriere	Mișcările se vor executa în flux continuu, ținând cont de răspunsul partenerului.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de „a asculta corpul” și de a

	coordona mișcările între parteneri.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite și va fi o manifestare spontană a experienței fizice imediate.

Exercițiu	<i>Shared weight (suportul partenerului)</i>
Acțiune	Mișcări ale oricărui segment corporal al unuia dintre parteneri, determinat de greutatea corporală și suprafața de contact cu celălalt partener.
Descriere	Proces care se bazează pe atingere, aplecare, susținere și/sau cădere unul peste celălalt. Mișcările se vor executa în flux continuu, ținând cont de răspunsul partenerului.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a răspunde greutății corporale a partenerului și de a coordona mișcările între parteneri.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite și va fi o manifestare spontană a experienței fizice imediate.

Exercițiu	<i>Over-and-under-dancing (schimbarea suportului între parteneri)</i>
Acțiune	Partenerii își schimbă mereu rolul: <i>over dancer</i> este cel care se lasă cu greutatea corpului pe <i>under dancer</i> , care-i preia greutatea, iar rolurile se schimbă continuu.
Descriere	Proces care se bazează pe atingere, aplecare, susținere și/sau cădere unul peste celălalt. Mișcările se vor executa în flux continuu, ținând cont de răspunsul partenerului.
Funcționalitate	Dezvoltă abilitatea de a răspunde greutății corporale a partenerului și de a coordona mișcările între parteneri.
Variații de formă	Exercițiul se poate executa din poziții de contact corporal diferite și va fi o manifestare spontană a experienței fizice imediate.

Aceste exemple de exerciții fac parte dintr-un program de introducere în tehnica *Contact Improvisation*, pe care o consider de mare importanță în abordarea compozițiilor coregrafice. Realizarea unei succesiuni de mișcări corporale care depind de partener, dar și de o multitudine de alte detalii imprevizibile, obligă dansatorul să fie deschis și atent ca să găsească soluții fizice imediate. Tocmai de asta avem nevoie în coregrafie: să ne adaptăm din mers la răspunsul corporal al partenerului. Conexiunea fizică a dansatorilor, comunicarea prin atingere este un excelent exercițiu pentru dansatori și coregafi.

Exercițiile de improvizație coregrafică sunt experimente prin care se caută mereu forma și dinamica inedită a mișcării coregrafice. Cei patru factori care influențează forma și dinamica unei mișcări sunt: spațiul – timpul – corpul – emoția/ energia. În cadrul cursurilor și masterclass-urilor de improvizație coregrafică pe care le-am susținut, am conceput mai multe seturi de exerciții prin care studenții să-și dezvolte capacitățile improvizatorice și apoi pe cele de creație coregrafică.

Experimente spațiale:

1. Exerciții de improvizație din poziția *culcat pe podea*.
2. Exerciții de improvizație din poziția *șezut sau în genunchi*.
3. Exerciții de improvizație din poziția *în picioare, pe vârfuri, sărind*.

Experimente temporale/ de dinamică a mișcării:

1. Profesorul propune o propoziție de mișcare (patru mișcări), iar studenții vor executa acea propoziție cu:
 - a) variații de *tempo* (*adagio, moderatto, allegro, presto*);
 - b) variații de *agorică sau modificare ritmică* (mișcarea se accelerează treptat = *accelerando, stringendo* sau se rărește treptat = *ralentando, allargando*) – în coregrafie: mișcare susținută, continuă, plută, scuturată, alunecată, decupată, *slow motion*.
2. Propoziția de mișcare va fi executată prin rotire, prin cădere, prin salt.

Experimente spațio-temporale, de dinamică și de expresivitate a mișcării:

1. Profesorul propune o propoziție de mișcare (patru mișcări), iar studenții vor executa acea propoziție cu:

c) variații de dinamică sau intensitate sau nuanțe (*forte*, *piano*, *crescendo*) = explorarea calităților mișcării în coregrafie: ușoară, puternică, liberă, restricționată, artificială, naturală, armonioasă.

2. Propoziția de mișcare va fi executată prin rotire, prin cădere, prin salt.

Paralel cu exersarea acestor procedee de improvizație, se experimentează și strategii specifice de compoziție coregrafică, cum ar fi repetiția, inversiunea, modificările ritmice, ornamentarea, amplificarea sau minimizarea, deconstrucția – astfel că exercițiile de improvizație vor deveni mici compoziții coregrafice, care apoi se vor dezvolta în creații coregrafice proprii.

Arta improvizației se bazează pe capacitatea de adaptare și transformare a tehnicilor coregrafice, astfel că pentru unii poate însemna un „proces”, în timp ce pentru alții reprezintă „rezultatul” unui proces, în care se abordează integralist, interdisciplinar sau chiar intercultural toate practicile artistice specifice coregrafiei.



Fig. 3: Exerciții de improvizație, cu studenții anului 3 ASM, 2016

5. Metodica dansului – un teritoriu al interdisciplinarității

Dansatorul profesionist al secolului XXI trebuie să fie pregătit să abordeze un repertoriu extrem de divers de dans clasic și contemporan. Coregrafii contemporani pretind de la dansator nu doar o pregătire tehnică desăvârșită, dar și măiestrie actoricească.

Metodologia predării dansului a fost mereu în centrul preocupărilor mele profesionale și academice, am căutat mereu să fiu în acord perfect cu stadiul actual al cercetărilor științifice din domeniul coregrafiei. Am încercat să fiu cât mai informată cu privire la caracteristicile coregrafiei românești contemporane în contextul internațional de evoluție și dezvoltare a acestei arte scenice.

Lipsa aproape totală a unei bibliografii de specialitate în limba română, un peisaj sărac în domeniul cercetării și teoretizării, m-a determinat să încerc să-mi formez un sistem propriu de analiză și studiu al specificului coregrafiei românești.

Scena coregrafică națională – sistemul instituțional, repertoriul contemporan, înnoirea mijloacelor de expresie coregrafică – și învățământul coregrafic românesc au fost obiectul unor studii, analize critice și cercetări științifice și metodologice pe care le-am prezentat la multe dintre simpozioanele și conferințele naționale și internaționale din domeniul artelor spectacolului muzical-coregrafic.

Am crezut întotdeauna că dezvoltarea învățământului coregrafic românesc va conduce, în mod implicit, și la dezvoltarea mijloacelor de expresie coregrafică, la afirmarea și crearea unor spectacole coregrafice noi, la promovarea originalității și valorii coregrafiei românești.

Metodologia predării dansului reprezintă, în opinia mea, o problemă de mare importanță pentru cercetarea științifică, deoarece contribuie la dezvoltarea și ridicarea la un înalt nivel artistic și instructiv-educativ a învățământului coregrafic actual din țara noastră. Problemele ridicate de repertoriul coregrafic contemporan, de necesitatea înnoirii mijloacelor de expresie coregrafică, se află în strânsă legătură cu organizarea și dezvoltarea învățământului de profil, la toate nivelurile de școlarizare. Învățământul coregrafic

românesc trebuie să fie racordat la exigențele internaționale în domeniu, trebuie să fie promotorul originalității și valorii artei dansului din România.

Ca profesor de dans, mă gândesc întotdeauna că trebuie să le ofer studenților mei șansa de a-și dezvolta propriile lor abilități interpretativ-coregrafice. Experiențele profesionale multidisciplinare, experimentarea diverselor procese de creație coregrafică, motivează dansatorii, contribuie la îmbogățirea vocabularului mișcării, la consolidarea cunoștințelor de specialitate, la dezvoltarea competențelor profesionale.

Dezvoltarea abilităților și performanțelor artistice, atât creative cât și interpretative, se desăvârșește prin însușirea tehnicilor coregrafice, dar și prin improvizație, reflecție și documentare, prin acțiune individuală și muncă de grup. Participarea în producții, evenimente, reprezentații coregrafice devine astfel un veritabil mijloc de învățare prin cooperare/colaborare. De asemenea, contactul cu acest loc fascinant care este **scena** este motivația supremă pentru ca un student să se descopere ca artist, să continue să studieze, să dorească să-și dezvolte abilitățile tehnice și creative, să-și cultive talentul.

5.1. Metoda experimentului în interpretarea coregrafică

Celebrul pedagog ceh Jan Amos Comenius (1592 – 1670) considera că *a învăța pe altul înseamnă a ști ceva și a face și pe altul să învețe să știe, și aceasta repede, plăcut și temeinic și în special cu ajutorul exemplelor, regulilor și aplicațiilor generale sau speciale*. Comenius considera că *profesorul trebuie să-l ajute pe elev să-și însușească știința și considera că a ști înseamnă „a putea reda ceva fie cu mintea, fie cu mâna, fie cu limba.”*⁷⁵

Realizarea acestui obiectiv al instruirii vizează, în principal, următoarele aspecte:

- modul în care se transmit, se asimilează și se aprofundează cunoștințele;

⁷⁵ Jan Amos Comenius, *Arta didactică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975, p.17

- modul în care se formează și dezvoltă abilitățile intelectuale și practice, capacitățile, competențele, etc.;
- controlul dobândirii cunoștințelor, al formării și dezvoltării abilităților, etc., respectiv stabilirea nivelului performanțelor;
- valorificarea unor posibilități de dezvoltare a unor calități intelectuale și morale.

Toate acestea formează un sistem de proceduri în vederea atingerii scopului predării și învățării, numit metoda didactică/de învățământ.

Din perspectiva practicii predării, învățării și evaluării, metodele de învățământ reprezintă o cale de cunoaștere și acțiune propusă și aleasă de către profesor și de către cel care învață. Așadar, metoda de învățământ este un mod de cunoaștere și acțiune, un instrument cu ajutorul căruia elevii și/sau studenții, sub îndrumarea profesorului, își însușesc și aprofundează cunoștințe, își formează și dezvoltă priceperi și deprinderi intelectuale și practice, capacități, competențe, comportamente, aptitudini, atitudini, etc.

Pedagogul clujean Miron Ionescu analizează metodologia didactică și concluzionează că *„în sens restrâns, metoda de învățământ reprezintă o tehnică, o modalitate de lucru, o manieră de a acționa practic, în mod sistematic și planificat. Metoda este folosită de profesor și de elevi în acțiunile de predare și respectiv de învățare, ea asigurând realizarea în practică a activităților anticipate și proiectate mintal, conform unei strategii didactice. În sens larg, metoda de învățământ reprezintă o practică raționalizată, o generalizare confirmată și validată de experiența didactică și/sau de experimente psihopedagogice și care servește la transformarea și ameliorarea naturii umane.”*⁷⁶

Prin metodele de învățământ se urmărește ca procesele de predare, învățare și evaluare să fie orientate și direcționate, cu claritate, într-un anumit sens, spre o anumită finalitate. De aceea, metodele trebuie să fie deschise, orientative, flexibile, ușor adaptabile configurațiilor situațiilor educaționale concrete.

Din ansamblul metodelor didactice am ales să expun – în cele ce urmează, o modalitate de participare activă și interactivă a elevilor

⁷⁶ Miron Ionescu, *Instrucție și educație*, Editura Garamond, Cluj-Napoca, 2003, p.206

și/sau studenților în procesul de învățământ, o strategie de lucru euristică, și anume, **experimentul**.

„Ca metodă de învățământ, experimentul presupune activități didactice de provocare, producere, reconstituire și modificare a unor fenomene, procese, evenimente, în scopul studierii lor amănunțite.”⁷⁷

În domeniul pedagogiei coregrafice, metoda experimentului este folosită de către toți profesorii atunci când își pregătesc elevii și/sau studenții pentru interpretarea unui rol, în vederea participării la producții sau spectacole coregrafice și/sau concursuri naționale și internaționale de dans.

Alegerea unei variații, sau un dans solo, pentru un anumit elev sau student este întotdeauna un experiment care are un scop didactic bine definit, dar care are și un caracter de cercetare/de descoperire, și care va contribui la formarea și dezvoltarea unor priceperi și deprinderi psihomotorii, practice și intelectuale specifice.

Metoda experimentului poate fi valorificată începând cu perioada de vârstă 11-14 ani, întrucât, așa cum arată studiile de psihologie ale celebrului Jean Piaget, în această perioadă *„se structurează gândirea formală, se dobândesc instrumente mintale (...), se formează capacitatea de a formula ipoteze și de a le combina, de a le verifica pe cale experimentală, se formează abilități practice ș.a.m.d.”⁷⁸*. Toate aceste procese fiind necesare într-o activitate de natură experimentală cum este aceea de a interpreta (tehnic și artistic) un rol dintr-un anumit spectacol coregrafic, consider că experimentul este metoda cea mai eficientă în studiul artei coregrafice la nivel academic.

Scopul didactic urmărit prin utilizarea experimentului în abordarea unui rol din repertoriul coregrafic este acela de a forma deprinderi practice/motrice specifice în vederea însușirii de către student a unor cunoștințe referitoare la fenomenele, procesele și evenimentele pe care rolul le presupune.

Pe de altă parte, metoda experimentului are ca obiectiv verificarea capacității studentului dansator de a aplica în practică achizițiile însușite prin parcurgerea strategiei experimentale pe care

⁷⁷ *Ibidem*, p.232

⁷⁸ Jean Piaget, *Psihologie și pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972

rolul o propune și care trebuie pusă în aplicare într-un mod original, individual.

Prin abordarea experimentală a unui rol, dansatorul își va formula singur concluziile, generalizările, va descoperi și va înțelege *procesul* interpretării unui rol, precum și *condițiile* fizice, intelectuale, tehnice, interpretative și emoționale pe care trebuie să le îndeplinească pentru a ajunge la un rezultat pozitiv, pentru a atinge performanța. Activitatea profesorului este de îndrumător al interpretului care efectuează experimentul, coordonând munca de observare, studiere și interpretare a caracteristicilor rolului.

Pentru început, se va elabora un plan de abordare a rolului, de „cercetare”:

- se va stabili un program de repetiții și se va lucra pentru învățarea partiturii coregrafice și muzicale;
- săptămânal se vor compara și analiza rezultatele și se va elabora strategia de lucru pentru următoarea săptămână;
- în primele trei săptămâni, interpretul trebuie să reușească să se adapteze fizic structurii coregrafice și ritmic-muzicale a partiturii rolului;
- în următoarele patru săptămâni se vor definitiva tehnicile interpretative, care – sub directă și nemijlocită ghidare a profesorului – să conducă la înțelegerea esenței rolului și la formarea unor deprinderi practice;
- realizarea performanței – interpretarea tehnică și stilistică a rolului.

Acest plan de acțiune va determina efectuarea, conștientă și repetată a pașilor, a mișcărilor coregrafice și a acțiunilor, precum și experimentarea unor stări emoționale și a altoirii acestora pe paradigma muzicală, adică realizarea consensului între muzică, mișcare, gest coregrafic, personaj.

O primă verificare a datelor și rezultatelor experimentului artistic de însușire a unui rol va fi prezentarea în fața colegilor, iar obținerea unui feedback obiectiv din partea acestui public primar, va constitui punctul de plecare pentru o cercetare și mai amănunțită a rolului.

Prezentarea pe scenă, în cadrul unui spectacol coregrafic sau al unui concurs/competiții de profil, va constitui punctul culminant,

ultima etapă a experimentului – aceea de cizelare tehnico-interpretativă a rolului asumat. Indiferent dacă experimentul are implicații competiționale sau nu, implicarea în astfel de proiecte îi va ajuta pe studenții dansatori să descopere și să înțeleagă procesualitatea interpretării unui rol, multiplele fațete ale artei lor: natura fizică, intelectuală, emoțională a fiecărui rol. Prin fiecare nou experiment, dansatorul își va dezvolta unele priceperi și deprinderi care-i vor spori cunoștințele, îi vor întări motivația învățării și-l vor conduce spre performanță.

5.2. Metoda experimentului în compoziția coregrafică

Metodele didactice prin care studenții dansatori învață cum să-și controleze și să-și depășească propriile limite sunt acelea prin care ei se simt încurajați să-și exprime ideile, emoțiile și sentimentele prin mișcări corporale și gesturi coregrafice. Integrarea teoriei cu practica dansului se va realiza prin procedee și tehnici specifice:

- **improvizatie** sau libertatea de mișcare;
- **compoziție** coregrafică sau organizarea și coordonarea mișcărilor;
- **creație** coregrafică proprie sau abordări receptive.

Metodica dansului contemporan presupune conectarea comunității profesorilor și a studenților cu lumea creației coregrafice prin crearea unui context integrat inovativ. Cu toții trebuie să fie preocupați de problematica spectacolului coregrafic actual și a componentelor sale: imaginea scenică, muzica, regizorul-coregraf, dansatorul, relația cu publicul.

În învățământul coregrafic academic, studenții vor fi antrenați să creeze lucrări coregrafice folosind tehnici performante și metode consacrate. Cursurile de tehnici de dans contemporan, mediu interactiv de învățare, vor constitui cadrul ideal pentru generarea ideilor de mișcare coregrafică. Disciplinele complementare de istoria dansului, a muzicii, a teatrului, dar și dramaturgia și estetica dansului se vor constitui într-un eșafodaj relevant pentru creații coregrafice originale, pe care tinerii coregrafi le vor realiza plecând de la rigurozitatea baletului și ajungând – prin studiu aprofundat de tehnică

și limbaj corporal – la deplina libertate de expresie a *performance*-ului coregrafic actual.

Îmbinând metoda experimentală de explorare a mișcării de la cursurile de *Improvizație* și *Creație coregrafică* cu tehnica specifică studiată în cadrul cursurilor de *Tehnici coregrafice* și *Compoziție coregrafică*, pedagogia dansului își atinge obiectivele numai prin interdisciplinaritate.

Prin studiul dansului, prin implicarea în proiecte coregrafice interdisciplinare variate, studenții vor avea ocazia să-și cultive dorința de a dansa, de a participa la spectacole de dans, de a deveni ei înșiși dansatori foarte bine pregătiți din punct de vedere tehnic și artistic. Și apoi, prin experimente și inovații artistice, să devină creatori, să devină coregrafi.

Într-o facultate vocațională, unde se studiază deopotrivă toate artele performative – dansul, muzica, arta actorului – proiectele interdisciplinare se vor focaliza pe colaborarea între coregraf-compozitor-interpreți, activitate de cooperare creativă, care să contribuie la o bună înțelegere de către student a problemelor și caracteristicilor unui eveniment artistic de tipul spectacolului coregrafic. Materialele de studiu vor include, așadar, exerciții specifice de compoziție coregrafică, materiale audio și video pentru structurarea discursului muzical și al dramaturgiei coregrafice, recomandări rezitoriale, teme de creație.

Genul, forma, dar și conținutul unui proiect coregrafic vor fi structurate în așa fel încât să ordoneze gradual tehnicile și metodele specifice de creație ale unei producții scenice.

Este important, pentru fiecare coregraf, să descopere care sunt cele mai eficiente metode de construcție și comunicare scenică, dar și de limbaj corporal. Însușirea tehnicii de către dansatori este importantă, iar coregraful va infuza elemente relevante de tehnică în fiecare secvență de mișcare, dar tehnica nu este totul în dans. Pentru realizarea unui proiect coregrafic trebuie să se țină seama de obiective clare, care să determine dezvoltarea abilităților fizice, dar și a capacității interpreților de a se exprima prin dans, de a fi creativi.

Din rațiuni didactice și artistice deopotrivă, pentru încurajarea gândirii coregrafice originale, cadrul cel mai potrivit în constituie, fără îndoială, laboratorul de cercetare coregrafică, interdisciplinar,

unde tinerii coregrafi să exploreze și să descopere noi orizonturi ale artei dansului, stiluri noi de spectacol. Deși îi lipsește un program unitar și unanim acceptat, noua mișcare coregrafică românească se cristalizează și datorită acestor laboratoare de creație ale facultăților de profil.

Diversele experimente coregrafice ale studenților, bazate mai mult sau mai puțin pe estetica postmodernă a *performance art*, au condus la formarea unor deprinderi de a aborda cu ușurință și fără prejudecăți, dansul contemporan.

Existența laboratoarelor de creație coregrafică, unde lucrează împreună profesori, regizori, coregrafi, compozitori, artiști vizuali, dansatori, au menirea de a crea spectacole „de studio” deosebit de funcționale pentru tinerii coregrafi care pot experimenta și prospecta noi mijloace de expresie specifice artei contemporane.

Prin urmare, în pedagogia coregrafică, metoda experimentului contribuie la realizarea unui învățământ activ, euristic și creator, prin care studenții ajung să descopere și să înțeleagă știința artei lor ca proces și îi ajută să-și formeze un mod de gândire și interpretare științific și original în același timp.

Metodologia predării dansului și cea a spectacologiei coregrafiei contemporane sunt cei doi piloni pe care se fundamentează arta dansului contemporan, care își consolidează poziția ca formă a artei moderne, invadând repertoriul teatrelor de operă și balet, creîndu-și o scenă proprie.

Bibliografie

Volume

1. Aslan, Odette, *L'art du théâtre*, Ed. Seghers, Paris, 1963
2. Banes, Sally, *Therpsichore in Sneakers: Post-Modern Dance*, Boston: Houghton Mifflin, 1976
3. Banu, George, *Reformeale teatrului în secolul reînnoirii*, Editura Nemira, București, 2011
4. Bartenieff, Irmgard și Lewis, Dori, *Body movement – Coping with the environment*, Routledge, New York (1980, 2002)
5. Bossu, Henri și Chalaguier, Claude, *L'expression corporelle – méthode et pratique*, Édition du Centurion, 1983
6. Bourcier, Paul, *Histoire de la danse en Occident, II, Du Romantique au Contemporaine*. Paris: Édition du Seuil, 1994
7. Comenius, Jan Amos, *Arta didactică*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1975
8. Eliade, Mircea, *Drumul spre centru*, Editura Univers, București, 1991
9. Ewan, Vanessa with Sagovsky, Kate, *Laban's Efforts in Action. A movement Handbook for Actors*, Bloomsbury, 2018
10. Findlay, Elsa, *Rhythm and Movement: Applications of Dalcroze Eurhythmics*. Evanston: Summy-Birchard Inc., 1971
11. Ginot, Isabelle și Michel, Marcelle, *Dansul în secolul XX*, Editura ART, București, 2011
12. Graham, Martha, *Blood Memory: An autobiography*, Doubleday, New York, 1991
13. Horosko, Marian, *Martha Graham: The Evolution of Her Dance Theory and Training*, University Press of Florida, 2012
14. Hutcheon, Linda, *Politica postmodernismului*, Editura Univers, 1997
15. Ionescu, Miron, *Instrucție și educație*, Editura Garamond, Cluj-Napoca, 2003
16. Laban, Rudolf, *Choreutics* (1966, 2011), Dance Books Ltd.
17. Lifar, Serge, *Traité de la danse académique*, Bordas, 1953

18. Merce Cunningham in conversation with Jaqueline Lesschaeve, *The Dancer and the Dance*, Marion Boyars Publishers Ltd. Rev and Updated edition, 2000
19. Munro, Thomas, *Artele și relațiile dintre ele*, Editura Meridiane, București, 1981
20. Piaget, Jean, *Psihologie și pedagogie*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972
21. Strauss, Marc Raymond with Nadel, Myron Howard, *Looking at contemporary dance: a guide for the internet age*, Hightstown NJ: Princeton Book Company, 2012
22. Urseanu, Tilde (coord.), *Istoria Baletului*, Editura Muzicală, București, 1967
23. Vianu, Tudor, *Opere*, vol. III, Editura Minerva, București, 1978
24. Volbea, Beatrice-Veronica, *Expresivitatea limbajului non-verbal. Fuziunea între actorie și dans în spectacolul de teatru*, Teză de doctorat, Universitatea Națională de Arte "George Enescu", Iași, 2019
25. *** *Dicționarul explicativ al limbii române*, Editura Academiei RSR, București, 1984
26. *** *Secolul XX*, nr.1/1969

Articole

1. About Contact Improvisation (CI),
<https://contactquarterly.com>
2. Capucilli, Terese, *Graham Technique*,
<https://www.dancemagazine.com/issues/July-2009/Terese-Capucilli>
3. Ciobanu, Maia, *Ambiguitatea textului muzical în spectacolul coregrafic*, în rev. *Muzica*, nr.4/ 1999
4. Cunningham at the computer, *LifeForms* software,
www.mercecunningham.org
5. *Dance Geometry*. Performing Research: A Journal of the Performing Arts, volume 4, Issue 2, 1999, pages 64-71, published online: 05 Aug. 2014

6. Demian, Nicoleta-Cristina, *Corporalitate și tehnologie în compoziția coregrafică*, în *Tehnologii informatice și de comunicație în domeniul muzical*, vol.VII, 1/2016
7. Forsythe, William, *Synchronous objects* (2009),
<http://synchronousobjects.osu.edu/media/inside.php?p=essay>
8. Forsythe, William, *Dance Geometry*,
<http://openendedgroup.com/writings/danceGeometry.html>
9. Forsythe, William, *The Motion Bank*, <http://motionbank.org/>

Surse Web

<https://dexonline.ro>

www.laban-eurolab.org.

<https://www.theatrefolk.com/blog/the-eight-efforts-laban-movement/>

<http://tic.edituramediamusica.ro/index.php/for-readers/menu-reviste>

<https://www.mercecunningham.org/about/the-trust/>

<https://www.mercecunningham.org/the-work/overview/>

www.limon.org

[contact improvisation - about \(contactquarterly.com\)](http://contactimprovisation.com/about)

<https://www.dancecontact.de>

<https://youtu.be/f3UNAIL6Hyc>