

**UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI
CINEMATOGRAFICĂ „I.L.CARAGIALE” BUCUREȘTI**

**REZUMAT
TEZĂ DE DOCTORAT
CORPORALITATEA ACTORULUI ÎNTRE TEORIE ȘI PRACTICĂ**

CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC:
Conf. univ. dr. Paul Chiribuță

DOCTORAND:

Huncanu Geta-Violeta (Răvdan)

2018

CUPRINS

Introducere	5
Capitolul I - Corporalitatea actorului în viziuni regizorale începând cu secolul XX	9
1.1. Teoreticieni ai mișcării.....	23
1.2. Utilizarea mijloacelor expresive în proiecte personale de teatru-dans.....	25
Capitolul II - Teatrul și dansul în societatea începutului de secol XXI	37
2.1. Spectacolul de dans	44
2.2. Tendințe în secolului XXI	45
2.3. Spectacole cu elemente media	47
2.4. Influența negativă a mass-mediei (presa, radioul, televiziunea).....	48
2.5 Condiția teatrului independent în România.....	52
Capitolul III - Corespondențe și elemente participante în creația actorului	55
3.1. Teatrul – instrument comunicant. Comunicarea nonverbală în spectacolul teatral.....	55
3.2. Spectacolul teatral, sistem de semne.....	61
3.3. Creativitatea artistică	65
3.3.1. Factorul spiritual în creație.....	70
3.4. Emoția.....	72
3.5. Inteligența emoțională (inteligenta „personală”), instrument necesar în arta actorului	78
3.6. Ritmul în teatru și dans.....	82
3.7. Muzica în relație cu teatrul.....	86
Capitolul IV - Mijloace de expresie. Latura operațional-instrumentală a actorului	89
4.1. Capacitatea de transpunere și capacitatea de expresie – componente ale întrupării unui personaj.....	90
4.2. Mijloacele de expresie.....	94
Capitolul V - Capacitatea de înțelegere psihomotrică a actorului	108
5.1. Elaborarea mișcării.....	108
5.2. Schema motrică internă și reglarea motrică	129
Capitolul VI - Actorul și antrenamentul fizic	130
6.1. Sportivi versus actori.....	134
6.2. Modalități de influențare ale capacității de expresie corporală la actori.....	138
6.3. Metode de antrenament fizic.....	150
Concluzii generale	198

BIBLIOGRAFIE	201
Surse web	208
Anexa nr.1 ATELIERE DE LUCRU, REPETIȚII, ÎNCĂLZIRE	209
Anexa nr.2 SPECTACOL MUZICAL <i>Romeo și Julieta</i>	215
Anexa nr.3 EXERCIȚII DE STRETCHING	221
Anexa nr.4 EXERCIȚII IZOMETRICE	232
Anexa nr.5 SPECTACOLE PERSONALE DE TEATRU-DANS	237

Cuvinte cheie: corporalitate, actor, motricitate, psihomotricitate, teatru, creativitate, comunicare, dans, gest, limbaj, expresie, expresivitate, spectacol, societate, nonverbal, postmodernism, emoție, semn, mesaj, ritm, deprinderi, priceperi, automatism, conștientizare, contemporan, sport, artă, mass-media, exercițiu, antrenament, corp.

Îmbinarea armonioasă dintre dans, teatru și muzică, prezentă încă de la grecii antici, o întâlnim tot mai des în arta spectacolului contemporan. Poate din dorința de a se perfecționa fiecare în parte, acestea s-au despărțit devenind arte de sine stătătoare, dar în prezent ele caută punți de legătură pentru a se întrepătrunde din nou. Forța sugestivă a cuvintelor și a gesturilor conduce spre o formulă de spectacol total, prin care se pot dezvălui emoții și instincte necenzurate, ascunse adânc în subconștient. Tot mai des observăm în spectacole momente non-verbale transformate în mișcare scenică (sau chiar în dans) sau renunțarea la dans (în spectacole de dans), lăsându-se loc textului ori altor elemente dramatice.

Se vorbește în zilele noastre despre actorul total, deținătorul unei tehnici de actorie care, pe lângă abilitățile vocale, posedă control motric și de expresie corporală. Curajul de a-ți utiliza inteligent (și conform situației scenice) corpul cu particularitățile sale unice se obține în timp. Obținerea expresivității corporale presupune un antrenament serios prin care se învață dirijarea conștientă a propriului corp, prin împletirea pregătirii psihice cu cea motrică. Acest gen de antrenament presupune:

- descoperirea și acceptarea propriei corporalități;
- învățarea de tehnici de relaxare și de respirație;
- obținerea unui control corporal care să implice conștientizarea propriilor limite fizice, psihice și fiziologice, a percepțiilor, a coordonării segmentelor corporale, a greutății corporale și, implicit, al echilibrului;
- deschidere spre încercarea unor noi senzații auditive, tactile, și vizuale;
- perceperea corectă temporal-spațială;
dezvoltarea concentrării și atenției;
cunoașterea și aprofundarea mijloacelor expresive.

Printr-un astfel de antrenament conștient și corect dirijat, actorul își va descoperi propriul corp cu limitele, forța și energia lui, de care apoi se va putea folosi pe scenă. Învățând să-și controleze energia musculară și să o utilizeze cât mai eficient, actorul își va putea individualiza cu timpul antrenamentul corporal. În acest context, în care conștientizarea propriei corporalități și dobândirea rafinamentului gestual sunt premise în teatrul

contemporan, tema corporalității actorului nu poate fi decât un demers care susține nevoia de aprofundare a acestor aspecte.

Teza de față prezintă realizarea unei cercetări științifico-artistice, care urmărește găsirea unor soluții de îmbunătățire la nivel teoretic și practic a metodelor de abordare și dezvoltare a expresiei și expresivității corporale ale actorilor. De asemenea, pentru o înțelegere temeinică a proceselor participante la dezvoltarea motricității, s-a întreprins o incursiune în literatura de specialitate a psihologiei motricității.

Structura tezei este împărțită în șase capitole, care abordează tema corporalității actorului din două perspective distincte: teoretic și practic. Dacă în primul capitol, menționarea celor mai reprezentative abordări corporale - regizorale dezvoltate încă din secolul trecut reprezintă o introducere premergătoare părții practice a lucrării, capitolele 2, 3 și 4 se constituie sub forma unei prezentări teoretice a mecanismelor participante în procesul creativ (și mai ales motric) al actorului. Dimensiunile fiziologice, psihice și fizice sunt componente care alături de descrierea succintă a mediului social în care actorul contemporan se desfășoară, întregesc tabloul de prezentare teoretică în care corporalitatea actorului se desfășoară. Dimensiunea practică a corporalității actorului este tratată în special în capitolul 6, prin analiza necesității antrenamentului fizic adecvat actorilor, și prezentarea unei metode proprii de lucru care să poată veni în ajutorul oricărui actor dornic a-și dezvolta o relație constructivă cu propria corporalitate. În aceeași ordine de idei, expunerea propriilor modalități de lucru în proiecte, în care se îmbină teatrul și dansul, constituie un model de abordare responsabilă a corporalității la care se face apel în spectacolele de gen.

Pornind de la propria-mi experiență acumulată prin diverse experiențe legate de lucrul cu tineri actori, obiectivul principal al lucrării l-a constituit identificarea unor modalități prin care aceștia să-și descopere corporalitatea și să învețe să se folosească cât mai potrivit de aceasta, eliberându-se de prejudecățile și de propriile constrângeri de natură fizică sau psihică.

Capitolul 1

Teatrul secolului XX este traversat de diferite experimente teatrale. Marele câștig al teatrului occidental a fost răspândirea diverselor modele independente, fiecare cu stilul și valorile sale. Departe de tradiționalele reprezentații artistice și de îngrădirile teatrului comercial, reprezentările vizuale, respectiv spectacolele de imagine vor trece înaintea cuvântului, înaintea reprezentărilor verbale. Se constată faptul că textul este de fapt alcătuit

din gânduri, sentimente, idei care au nevoie de acțiuni și gesturi pentru a căpăta o semnificație complexă. Astfel începe epoca în care regizorii deopotrivă cu spectatorii încep a acorda întâietate vizualului, subclasând cuvântul. Apare o explozie de inventivitate de expresie și limbaj, spectacolele devenind producții destinate privirii. Spectatorul este transformat în participant la spectacol, având un rol activ, dinamic și angrenant în desfășurarea spectaculară.

Postmodernismul este cel ce va căuta să reliefeze diferențele și caracteristicile dintre culturi. *Interculturalismul* va reflecta contactul sau îmbinarea unei culturi cu una sau mai multe culturi străine. Pentru occidentali se simt influențe din estetica asiatică sau africană, dar există și fenomenul invers, în care dramaturgi și regizori asiatici sau africani combină tehnici occidentale cu tradiții proprii culturii lor.

Marii temerari ai secolului XX vor reuși să însufle noi modalități de a face teatru în lumina unor noi semnificații. Încet, încet noi sisteme de valori se vor opune spiritului vremii. Ei se ridică împotriva curentului de care era cuprins teatrul în general, spărgând rigorile unor tipare ale gândirii societății închistate. Vor reduce spectacolul teatral la esența sa, ignorând convențiile, ierarhiile și chiar rupând de multe ori legătura cu literatura. Teatrul lor este o creație concepută în comun, aflata însă sub autoritatea unui lider acceptat – regizorul. Dar entitatea principală de la care pornește creația rămâne actorul, nu regizorul!

Cu toții iau contact cu arta și cultura asiatică, inspirându-se din secretele scenei asiatice. Teatrul asiatic este un teatru care se adresează atât simțurilor, cât și spiritului. Marele teoretician și dramaturg al teatrului Nō, *Zeami*¹, pleda încă din secolul al XIV - lea pentru un antrenament continuu al actorului cu el însuși, aceasta fiind, spune el, calea cea mai sigură prin care actorul îi poate provoca emoții spectatorului și îl poate surprinde în permanență. Sfaturile și cuvintele lui uimesc prin caracterul actual și general valabil pentru toți actorii lumii. Acest nume important al teatrului asiatic îi va influența printre alții pe marii noștri reformatori occidentali: Stanislavski și Grotowski.

Departate de a impune forme clare coregrafice, lumea dansului păstrează în paginile istoriei sale trei nume deschizătoare de drumuri pentru observarea și evoluția mișcării: *François Delsarte*, *Émile Jaques-Dalcroze* și *Rudolf Laban*. Aceștia vor facilita (mai mult sau mai puțin) nu doar apariția dansului modern, ci vor influența și teritoriul teatrului prin

¹ Motokiyo Zeami sau Seami (1363-1443) este cel mai important dramaturg, teoretician și actor al teatrului Nō. Împreună cu tatăl său va avea un rol decisiv în punerea bazelor acestui teatru. Scrie peste 200 de piese, dintre care 90 se află și în prezent în repertoriul teatrelor Nō.

oferirea valorii gestului în procesul comunicării scenice, într-o comuniune a acestuia cu limbajul verbal.

Capitolul 2

Din păcate și teatrul a fost cuprins de mișcarea globalizării (și asta nu doar din perspectiva bugetelor minuscule alocate lui), care îi determină pe oameni să aleagă distracții facile sau să rămână în fața televizorului, în detrimentul unui spectacol trăit viu, care îi poate purta în diverse situații și stări profunde. Spectatorii de teatru au devenit o categorie minoritară în cadrul societății, iar convențiile teatrale care durează de secole, îi transformă pe creatori în niște „dependenți” ai publicului. Nevoia de a capta și a menține atenția spectatorului pe toată durata reprezentației, și necesitatea cunoașterii gustului publicului, transformă adesea până și cele mai creative minți, în funcționari gata a satisface valori și tendințe străine lor. Teatrul aflat în concurență cu cinematograful, radioul și televiziunea, are ca scop principal destinderea și amuzamentul.

Spectacolele de divertisment pot fi privite ca un soi de anestezie pentru spectatorii oboseți de viața cotidiană. Trăim într-o societate în care spiritul este pe punctul de a claca, de spaima unei posibile treziri a minților noastre.

Dansul academic și noile forme ale secolului XXI dovedesc tendința perpetuă a dansului de reîntoarcere la forme deja existente. Asemeni dansului modern, postmodernismul în dans explorează numeroasele posibilități de relaționare ale corpului. Tehnicile de tip Pilate, Feldenkrais, Alexander și Body Mind Centering, tehnici de mișcare alternative și tradiționale precum yoga, dansuri indiene, arte marțiale, și tipuri de mișcări precum *break*, *pop*, *hip-hop*, *rap* își fac tot mai mult loc în spectacolele coregrafice. Și cum dansul contemporan a devenit accesibil și marilor scene, publicul are așteptările sale, așa că spectacolul modern trebuie ca și baletul să prezinte o serie de coduri prestabilite.

Secolul XXI reflectă granițele tot mai șterse între teatru și dans. Metisajul creațiilor scenice va primi denumirea de *performance*, iar interpreții săi (indiferent de domeniul din care provin, dans, muzică, actorie) se vor numi *performers*. Se observă similitudini între evoluțiile teatrale și cele din lumea dansului precum: atragerea în aceste reprezentații a oamenilor care nu sunt neapărat dansatori (respectiv actori, artiști plastici), este utilizată improvizația eliberată de cutumele unor tehnici deja cunoscute (din dansul modern sau clasic), se depășesc preconcepțiile legate de atingerile corporale prin noua tehnică denumită *contact*

improvisation, se dorește participarea publicului, spațiile de desfășurare sunt multiple (strada, galerii de artă, pereți ale clădirilor, platforme înclinate), apar tehnici corporale influențate de spațiul asiatic (yoga, tai-chi, etc), unii coregrafi experimentează dansurile sacre, alții folosesc repetițiile atât vocale, cât și gestice. Prin urmare, tendințele teatrului occidental manifestate încă de pe la jumătatea secolului XX, se regăsesc și în perimetrul dansului, prin intermediul unor temerari, fini observatori ai spațiului și corpului contemporan, care reușesc cu timpul, să impună forme noi coregrafice, pe scenele tradiționale.

În postmodernism orice produs trebuie consumat repede pentru o plăcere imediată, valoare supremă a acestor timpuri fiind divertismentul. Media este cea care în prezent oferă omului reprezentări false asupra lumii, orientează atitudinile spectatorului, formându-i totodată cea mai slabă bază culturală posibilă. De la cuvânt, omul a ajuns acaparat de o lume a imaginilor care îi invadează sufletul și mintea, influențându-l inconștient. Această invadare a sistemului mediatic afectează atât existența de zi cu zi, cât și creativitatea artistică.

Într-o lume în care dominante sunt imaginea, opinia publică (în detrimentul spiritului critic), relativitatea, renunțarea la criteriile valorice, consumerismul, trăirea unui prezent lipsit de istorie, este de la sine înțeles că generațiile tinere, crescute într-un ritm alert, nu manifestă interes decât pentru posibile noi experiențe artistice, care neapărat trebuie să uimească prin diverse mijloace, spectatorul explorând prea puțin esența creației artistice. Pentru a se veni în întâmpinarea publicului tânăr se improvizează spații de joc, de multe ori total lipsite de atmosfera teatrală menită a asigura un schimb reciproc de energii între public și actor. Astfel dispare și *catharsis*-ul despre care se știe că reprezintă principalul scop al unui spectacol teatral. Teatrul poate fi considerat un sistem educațional, care poate transmite tinerilor mesaje legate de achizițiile spirituale și materiale ale umanității.

Caracteristic secolului XXI, este înființarea de trupe sau companii independente de teatru. Aceste companiile independente se nasc din dorința găsirii unei noi modalități de exprimare artistică, dintr-o căutare personală de exprimare proprie (și uneori unică), sau din neputința angajării într-un teatru de stat.

Teatrul independent presupune ca în spatele unor reguli proprii de funcționare să evoluezi (în principiu, nu întotdeauna și faptic) în spații convenționale sau nu, fără sprijin financiar de la stat. Evaluarea calității actului artistic vine doar din partea unui public care de cele mai multe ori devine fidel companiei, indiferent de paleta diversă de stiluri utilizate în producții. Însă multe companii (mai ales din capitală) reușesc să obțină diverse fonduri oferite

de stat, în condițiile acestea nu știi cum te mai poți numi independent, dar desigur, este lăudabilă reușita lor.

Capitolul 3

Pornind de la atributul teatrului de comunicant, în acest capitol sunt dezbătute o serie de elemente esențiale pentru reușita artistică a actorului. Teatrul este studiat ca instrument comunicant susținut de: un întreg sistem de semne, de fenomenul creativității, de emoție și inteligența emoțională (elemente absolut necesare în arta actorului), de ritmul și muzica care completează creația artistică..

Capitolul 4

Acest capitol se constituie printr-un demers teoretic și istoric asupra interpretării talentului și personalității artistului scenic, scoțând în evidență importanța corporalității implicată în realizarea unui spectacol de teatru.

Având în vedere că nu tot ce ține de realizarea unui comportament motric expresiv, adecvat unei situații scenice, poate fi controlat și modificat, mi-am pornit demersul teoretic din acest capitol, de la faptul că știința și arta au legi și reguli proprii care se constituie drept fundamentul pe care se va așeza amprenta creativității umane. Accentul în această parte este pus pe analiza studiului cu caracter științific realizat în colaborare de artiști și cercetători, proveniți din diferite domenii ale științei (psihologie, fiziologie, biomecanică, etc.)

Întreaga creație artistică presupune un consum psihologic și energetic intens, în spatele cărora printr-un control inteligent stă instrumentul principal al creatorului, adică psihicul puternic, antrenat și maleabil al artistului. În toate culturile există plăcerea oamenilor de a încerca să trăiască în spatele unei măști, de a încerca tipologii cât mai diverse, ipostaze pe care viața reală nu le poate împlini. Modificarea fizionomiei, atitudinea corporală, debitul verbal, inflexiunile vocii, apelarea la întregul său potențial corporal, îi oferă actorului posibilitatea de a *evada* într-o altă entitate. Atât prin mecanismele interne, cât și prin cele externe actorul poate modela personaje, situații și vieți diferite.

Interesul pe care-l manifestăm în general în viețile noastre pentru corp reprezintă pentru Constantin Enăchescu „întoarcere către sine (cunoaștere de sine), căutare și cunoaștere a celuilalt.”² Dacă anatomia ne descoperă toate zonele corpului, fiecare cu structura ei,

² Enăchescu, Constantin, *Fenomenologia trupului*, p. 37

fiziologia vine cu sensurile funcționale ale corpului, modul de utilizare și întrebuintările sale, în scopul îndeplinirii trebuințelor personale. Sigur că pentru fiecare dintre noi, corpul are un sens aparte, la baza semnificațiilor proprii stând trăirile sufletești proprii.

Apariția unui corp pe scenă atrage atenția asupra lui, determinând din partea receptorului o părere care încearcă de fapt să descopere cine este personajul, ce caracter este și ce evoluție va avea în continuare. Urmând aceasta idee ajungem la concluzia că trupul constituie o punte stabilă de comunicare.

Putem defini *conduita expresivă scenică* ca stilul propriu al priceperilor motrice, având în componență vocea, gestică, mimica, postura, atitudinea, mersul. Astfel se obțin aspecte despre personaj nu doar din faptele sale, ci și din modul în care se exprimă. Mijloacele de expresie ale actorului reprezintă instrumentul care dă formă și viață proiectului interior. Este esențial ca acesta să știe a utiliza canalele comunicante specifice corpului (vocalizarea, postura, gestul, mimica, etc).

Capitolul 5

Când explicăm geneza incontestabil de complexă a unei mișcări, ne lovim de problema frontierei dintre materie și conștiință, sau dintre fiziologie și psihologie. Pentru acest capitol am utilizat informații din cinci domenii: medicină, psihologie, biomotricitate, sport de performanță și dans.

Motricitatea (*înțelegând prin aceasta suma reacțiilor musculare în urma cărora se realizează mișcarea, referindu-ne la reorganizarea contracțiilor și relaxărilor musculare, la modificările de poziție și la actele de coordonare în mișcare*) nu are doar rolul de a deplasa segmente ale corpului sau chiar întregul corp, ci reprezintă și o formă de comunicare conștientă (prin intermediul gesturilor care însoțesc vorbirea), sau inconștientă (prin intermediul expresiei redată la nivelul mimicii și a posturii corporale).

Deși motricitatea ne asigură execuția unor mișcări sau gesturi prin menținerea posturilor, ea are nevoie de reacții motorii adecvate, care să ne dea informații legate de spațiu și timp. Mișcarea poate fi *reflexă* (fără implicarea unei proiecții corticale), *automată* (în care voința intervine pentru declanșarea unor mișcări automate, precum mersul), și *voluntară* (toate gesturile sunt prelucrate cognitiv înainte de a fi executate). Când vorbim de motricitatea voluntară, ne gândim la: motricitate înăscută, motricitate învățată, motricitate a vieții cotidiene, motricitate sportivă, sau motricitate expresivă.

Mișcarea și motricitatea sunt două noțiuni distincte. Dacă *motricitatea* este abordată din perspective psihofiziologice și fiziologice, *mișcarea* este considerată doar o schimbare a poziției corporale în timp și spațiu. *Psihomotricitatea* reprezintă reglarea motricității cu ajutorul psihicului. În elaborarea mișcării se întâlnește partea fiziologică, cu cea psihologică. Patru domenii distincte, ne ajută să înțelegem acest mecanism.

Capitolul 6

Corpul armonios a fost privit încă din Grecia antică ca un echilibru între calitățile fizice și spirituale, direcționate spre perfecționare. *Mens sana in corpore sano* a rămas o expresie care semnifică aspirația omului înțelept de a tinde spre o interrelație constantă între o minte sănătoasă și un corp sănătos. Echilibru între *psyché*, spiritul imaterial, privit încă din cele mai vechi timpuri ca fiind cel care animează *soma*, respectiv corpul material, o relație fundamentală, dezvoltată între corp și suflet. Dacă ne raportăm la domeniul actoriei putem aprecia că o bună sănătate a trupului îi conferă actorului o dezvoltare și un echilibru optim al mecanismelor emoționale. De asemenea, continuul proces *psyché-soma* conduce actorul spre o cunoaștere mai profundă de sine și a mediului înconjurător.

Cum fiecare om este unic în felul său de a-și manifesta trăirile, cu atât mai mult actorii eliberează expresii artistice care sunt conforme cu propria personalitate. Fiecare corp este unic în felul său, încărcat cu propria istorie personală, cultura țării sale, clasa socială, etc, la dansatori observându-se cel mai bine acest aspect, în cadrul aceleași coregrafii sesizându-se apariția unor elemente particulare ale fiecăruia dintre dansatori. Dacă dansul permite interpreților să-și utilizeze corpul antrenat, actorii sunt adesea nevoiți să renunțe la propriul corp, oricât de frumos ar fi aspectul acestuia. Ei trebuie în primă fază să găsească și apoi să așeze pe ei *corpul* personajului. Expresivitatea corporală a actorului nu trebuie și nici nu poate fi identică cu cea a dansatorului fiindcă actorul are sarcina de a-și reflecta prin intermediul corpului personalitatea unică, și nu să se supună unor convenții și tehnici închistate. De aceea un antrenament fizic adecvat îl ajută pe actor să obțină libertatea necesară manifestărilor sale. Prin urmare, formarea armonioasă a actorului înseamnă un echilibru constant între intelect, suflet, voință și corporalitate, actorul fiind reprezentat de vocea, corpul și mintea sa.

Psihologii afirmă de decenii întregi că antrenamentul fizic ajută la refacearea sau menținerea echilibrului emoțional. Actorii care utilizează, chiar abuzează constant de componenta emoțională, au cu atât mai mult nevoie de această echilibrare prin utilizarea exercițiilor fizice și mai ales prin susținerea unui antrenament fizic constant. Menținerea

sănătății și pregătirea fizică a actorului ar trebui să devină o adevărată responsabilitate. Rapiditatea cu care actorul poate îndeplini o sarcină motrică primită din partea regizorului/coregrafului depinde în mare măsură de abilitățile dobândite în urma unui antrenament susținut. Antrenamentul fizic ajută în primul rând la deblocările psihice și fizice care pot apărea în momentul apariției unui moment coregrafic în viața profesională a actorului.

Concluzionând, printr-un antrenament fizic constant actorul va obține:

- o ținută corectă a întregului corp;
- putere, eleganță, vigoare și vigilență;
- capacitatea de a-și utiliza întregul corp pe scenă;
- capacitatea de a etala publicului personajul, cu toate însușirile sale fizice;
- creșterea simțului echilibrului prin învățarea gestionării greutății în diverse mișcări;
- conștientizare asupra propriilor mișcări;
- capacitatea de a aborda oricând noi comportamente;
- ușurință în asimilarea mișcărilor scenice (sau a unei coregrafii);
- memorie motrică;
- capacitatea de a participa cu un aport motric personal;
- disponibilitate fizică;
- noi oportunități legate de distribuirea în roluri complexe.

Deși nu există o rețetă perfectă pentru un astfel de antrenament, sportul (alături de dans) rămâne o importantă sursă de inspirație pentru antrenamentul fizic al actorului. Dacă studiul intens al dansului ajută la obținerea unei expresivități corporale, pe de altă parte riscă să-i impună actorului un manierism exagerat. Pe de altă parte, exercițiile inspirate din sport, practicate fără măsură și lipsite de îndrumarea unui specialist riscă să transforme actorul într-un individ mai mult rigid și inestetic, decât maleabil și plăcut pe scenă. Antrenamentul actorului nu este identic cu cel al unui sportiv, care trebuie să-și perfecționeze abilitățile, actorul are nevoie să-și lucreze mai mult sensibilitatea, pentru că lucrând doar cu mintea și corpul un actor nu va putea să transmită privitorului întreaga gamă de sentimente experimentate într-un rol.

Pentru explicarea proceselor fizice, fiziologice și psihice desfășurate în timpul mișcărilor, în capitolele anterioare am apelat la cercetări întreprinse pe sportivi. Acest fapt, și antrenamentele fizice ale actorilor coordonați de marii regizori ai lumii, m-au determinat să aprofundez conexiunile care există între pregătirea actorilor și cea a sportivilor. Aptitudinile

motrice sau calitățile motrice (fizice) în lumea sportului sunt: viteza (repeziciunea cu care sunt executate mișcărilor), forța, rezistența (durata) și îndemânarea (gradul de complexitate al mișcărilor). Însă pentru actorie, aptitudinile motrice necesare se concentrează mai puțin pe forță și rezistență fizică, și mai mult pe mobilitate, ritm, viteză și capacitate de reacție, coordonare pe segmente corporale, și nu în ultimul rând pe coordonare între ceea ce simte (actorul) și exprimă corpul său. Aceste aptitudini trebuie corelate cu aptitudinile motrice generale, adică cu capacitatea refacerii psihice și fiziologice după un efort și cu capacitatea înțelegerii și însușirii sarcinilor motrice lucrate.

Pornind de la dorința de a descoperi noi modalități menite a spori capacitatea de expresie corporală a tinerilor actori, de a stabili un raport cât mai corect între libertatea de mișcare și unicitatea subiectului și o creștere a ponderii nonverbale în arta actorului, am purces spre o cercetare care are scopul de a aduce confirmări în privința necesității unui antrenament corporal riguros, diversificat și desfășurat pe parcursul întregii cariere artistice.

Această ultimă parte a tezei este o cercetare în care mi-am propus să determin valori ideale pentru câțiva factori ce influențează expresia corporală a actorilor. Am realizat studiul pe un grup țintă format din tineri iubitori de teatru (elevi de liceu și studenți) ai Trupeii de teatru *Aici* din Constanța.

Studiul s-a desfășurat pe parcursul a opt luni de zile, și a vizat 16 tineri. Din 21 de subiecți cu care am pornit Cercetarea, 3 au renunțat din motive medicale și 2 din motive subiective. Pentru evaluări, am alcătuit un juriu format din trei actori ai Teatrului pentru copii și tineret „Căluțul de mare” Constanța, și un asistent universitar secția Canto a Universității „Ovidius” Constanța, și desigur subsemnata. Subiecții au fost notați cu calificative: Foarte Bine (corespondentul notelor 10-9), Bine (notele 8-7), Suficient (notele 6-5), Insuficient (nota 4).

În lumea sportului există o serie de baterii de teste privind evaluarea condiției fizice (nivelul general de motricitate), cum ar fi *Bateria de teste Eurofit*³, sau probele fizice de evaluare ale elevilor (abdomen, spate, aruncarea mingii de oină, săritura în lungime, alergare rezistență (800m fete, 1000m băieți), alergare viteză (50m fete, 100m băieți), precum și teste specifice fiecărei ramuri sportive. Analizând bateriile de teste am considerat că acestea nu îmi

³ *Bateria de teste Eurofit* cuprinde: Testul de echilibru „Flamingo”, Testul „Atinge plăcile”, Testul Îndoirea trunchiului înainte din poziția așezat, Testul Săritura în lungime fără elan, Testul Dinamometrie manuală, Testul Ridicarea trunchiului din poziția așezat, Testul Menținut în atârnat și Testul Cursa navetă.

sunt utile în evaluarea corporalității subiecților mei. Mai mult decât atât, corporalitatea actorului se află într-o interdependență cu propria voce, minte și stare emoțională. Actorul nu este un simplu executant care are nevoie de exemplu să capete o bună rezistență fizică, expresivitatea corporală și emoția fiind calități mai importante decât un corp extrem de bine lucrat, asemeni sportivilor de performanță.

Obiectivele generale ale Cercetării

Prin obiectivele pe care le-am stabilit mi-am propus să justific necesitatea realizării acestei cercetări. Obiectivele generale ale antrenamentului fizic reprezintă dobândirea de abilități precum: forță, agilitate, coordonare, echilibru, flexibilitate, rezistență, încredere în propria corporalitate. Pe lângă aceste obiective antrenamentul a mai vizat următoarele:

- sporirea capacității de expresie corporală;
- formarea unor calități motrice bazate pe dezvoltarea neuro-musculară;
- controlul, conștientizarea corpului și a mișcărilor;
- conștientizarea spațiului în care se desfășoară;
- conștientizarea prezenței partenerilor de scenă;
- obținerea deprinderilor și a capacității de adaptare cât mai rapidă a corpului la mișcare;
- rezistență la efort fizic;
- obținerea mobilității musculare și articulare și ușurință în efectuarea mișcărilor;
- adaptabilitate la noi stiluri de mișcări;
- capacitate de improvizație motrică;
- dezvoltarea concentrării și a memoriei vizuale;
- evaluările vor urmări printre altele: dobândirea unei ușurințe în mișcări, a creșterii conștientizării corporale, a unei concentrări mărite;

Propuneri

- Pentru a crește nivelul subiecților de adaptabilitate la spații noi, din când în când desfășurarea antrenamentelor fizice să-și schimbe locația;
- Pentru dezvoltarea capacității de adaptabilitate la noi stiluri coregrafice de lucru sunt necesare introducerea în pregătirea actorilor de workshop-uri susținute de diferiți coregafi, dansatori, muzicieni și persoane din domeniul teatral;

- În cadrul antrenamentului sunt necesare în permanență introducerea de noi exerciții, sau crescut gradul de complexitate al exercițiilor deja experimentate.

Cercetarea a presupus o serie de provocări care au condus la reușite complexe (sau nu) în desfășurarea spectacolului. Distribuția care a urcat pe scenă a fost alcătuită din subiecții care au reușit să facă față provocărilor și s-au adaptat, și-au adus ajustări comportamentului motric și percepției asupra corporalității umane în general. Cred că dezideratul principal al antrenamentului a constat în a-i face să obțină conștientizarea propriilor corpuri, cu toate limitele, posibilitățile și particularitățile lor aflate în stare latentă. Dar pentru a-și depăși propriile limite a fost necesar ca mai întâi să-și descopere aceste limite.

La începutul conceperii programului de antrenament m-am întrebat dacă exercițiile de dans clasic predate și în cadrul universităților de specialitate le vor veni subiecților în ajutor pentru obținerea unei mai bune expresivități corporale. Chiar dacă personal cred în necesitatea asimilării deprinderilor asimilate în urma exersării exercițiilor specifice dansului clasic, am ales să nu le includ în Cercetare. Aceste exerciții percepute în mare parte ca fiind plictisitoare, inutile și dificile, dacă sunt învățate și executate cât mai corect au și rolul de a oferi viitorului actor o postură scenică adecvată cu care să poată jongla oricând și oricum. Dar tocmai pentru că aceste exerciții sunt prezente și în cursurile studenților de actorie, am încercat să utilizeze alte modalități de descoperire a posibilităților corporale.

La fiecare sesiune de antrenament, subiecții au fost lăsați să încerce, să greșească în contexte noi. Să se descopere, să-și exploreze propriile limite. Să gândească și cu trupul în același timp în care mintea raționează. Să-și pună întrebări despre ei și despre propriile corpuri, despre ceea ce și cât pot ele exprima. Să fie receptivi și inventivi la toate intențiile creative care vin din ei. Să-și ajusteze aceste intenții creative la acțiunile colegilor de scenă și la spațiul în care se mișcă. Aceste ajustări au presupus desigur o dezvoltare a imaginației, o atenție permanentă la ceilalți parteneri, o percepere specială a celorlalți și bineînțeles dobândirea unei bune coordonări la nivelul întregului grup. De altfel, coeziunea de grup a fost un palier al antrenamentului pe care am pus accentul încă de la început și care ulterior a demonstrat o mare importanță în evoluția lor generală. Din păcate, cei care nu au reușit să se integreze, au părăsit foarte repede proiectul.

În altă ordine de idei, susținerea necesității diversificării antrenamentului și a experimentării de stiluri coregrafice diferite (cu coregrafi diferiți) vine din observarea

comportamentului subiecților acestei cercetări. Cu toate că antrenamentul și coregrafia spectacolului nu a semănat cu nimic altceva din ceea ce eu mai lucrasem cu unii dintre ei, subiecții cu care deja avusesem colaborări în anii trecuți au avut o mai mare deschidere spre lucrul împreună pentru că îmi cunoșteau stilul de abordare și de lucru. Cred că pentru subiecții care nu mai intraseră în contact cu mine a fost greu să asimileze modalitatea și ritmul de lucru.

Pentru lucrul la spectacol mi s-a părut important să învețe să memoreze și apoi să fixeze formele și mișcările pe care singuri le-au creat (în exerciții). Să nu le fie rușine să se arate pe ei, ca apoi să reușească să arate stări, trăiri ale personajelor pe scenă, care nu se regăsesc neapărat în textul lui Shakespeare. Găsirea unui echilibru între psihicul și corpul lor, această conexiune neîntreruptă între minte și corp a reprezentat un prag important de depășit. Avem cu toții un corp, dar acesta are individualitatea lui proprie. Tocmai teama de a descoperi această individualitate proprie, cu toate posibilitățile (și particularitățile) ei, este bariera pe care cei mai mulți actori au tendința de a și-o pune. Un alt aspect important în pregătirea spectacolului a constat în pregătirea muzicală (desfășurată cu un profesionist) de care au beneficiat subiecții. Astfel am putut corela exercițiile fizice și coregrafiile cu interpretarea muzicală.

În ajutorul prestației scenice, acest antrenament m-a ajutat să obținut de la subiecți: spontaneitate, prezență continuă la acțiunea scenică, expresivitate facială (și corporală) conforme situațiilor scenice, depășirea propriilor limite fizice și psihice, ușurință în exprimarea cât mai liberă, control asupra propriilor corpuri. Acest model diversificat de antrenament, cred cu toată convingerea că poate fi asimilat ca etapă inițială în pregătirea fizică a oricărui tânăr actor.

Întreaga cercetarea a acestei teze a presupus studierea și descoperirea aspectelor teoretice legate de executarea mișcării și a diferitelor elemente susținătoare actului artistic scenic. Apoi acest drum sinuos a culminat cu conceperea unui antrenament fizic și pregătirea pentru spectacolul muzical *Romeo și Julieta*. Prin acest antrenament mi-am propus:

- să provoc subiecții la o autoexaminare și la obținerea unui autocontrol corporal, prin trezirea curiozității legate de capacitățile lor,
- aducerea lor în situația de a-și pune întrebări despre ei și despre limitele pe care au nevoie să le depășească;
- să descopere ceva nou despre ei și să caute în permanență soluții;

- să construiască împreună cu ceilalți colegi, să experimenteze împreună situații noi;
- să aibă curajul de a se implica dezinvolt în situații/sarcini absolut noi;
- să-și dezvolte capacitatea de a se adapta și de a fi spontani;
- să uite de ideile preconcepute;
- să-și exerseze concentrarea și atenția fixate pe activitatea în desfășurare, lăsând în afara sălii de lucru toate celelalte gânduri.

Sigur că toate aceste obiective au presupus o luptă grea cu propria lor comoditate, dezvoltarea empatiei dintre ei (și implicit a spiritului de echipă), un antrenament serios al simțurilor și al voinței, și străduința de a se adapta la noi situații și cerințe. Sigur fiind de dezinvoltura pe care o vor căpăta pe scenă prin dobândirea unor abilități motrice, am alcătuit următorul antrenament fizic, pe care l-am structurat astfel: fiecare întâlnire a însemnat executarea unei încălziri, două-trei exerciții de stretching, două exerciții izometrice, două exerciții de condiție fizică (de obicei unul carte viza lucrarea musculaturii picioarelor și altul care viza lucrarea musculaturii de la nivelul trunchiului), două exerciții de respirație, un exercițiu ritmic, unul-două exerciții de grup sau individuale. Când timpul ne permitea, repetiția se încheia cu un exercițiu de relaxare.

Exercițiile utilizate în acest model de antrenament au fost o mare parte dintre ele adaptate și uneori combinate între ele pentru mărirea gradului de dificultate, și au cuprins astfel:

1. Încălzire; 2. Exerciții de condiție fizică; 3. Exerciții de respirație; 4. Exerciții de atenție și concentrare; 5. Exerciții ritmice; 6. Exerciții cu obiect; 7. Exerciții de teatru-dans; 8. Exerciții pentru energie; 9. Exerciții diverse; 10. Exerciții de plasticitate; 11. Exerciții după metoda Tadashi Suzuki; 12. Exerciții după metoda Wiewpoints; 13. Exerciții de relaxare.

Cele cinci anexe din finalul tezei prezintă desene explicite pentru exercițiile de stretching și izometrie, și fotografiile din timpul atelierelor de lucru, din timpul repetițiilor, a spectacolului muzical „*Romeo și Julieta*” și a trei dintre spectacolele personale de teatru-dans.

Concluzia principală a cercetării care a făcut subiectul acestei teze este aceea că actorul care dorește să obțină rafinament și exactitate asupra gesticii și a mișcării sale scenice, are nevoie să-și educe corpul spre o conștientizare corporală cât mai bună. Printr-un antrenament adecvat actorul va obține abilități esențiale în dobândirea expresiei și expresivității corporale și își îmbunătățește coordonarea segmentelor corporale, obține o creștere a vitezei de reacție și a spontaneității, a forței și a rezistenței fizice, își dezvoltă abilitatea de a lucra cu partener și în echipă, învață să se relaxeze, obține o creștere a tonusului

muscular, a mobilității articulare și musculare, conștientizează importanța respirației și dobândește abilitatea de a utiliza eficient, obține o serie de deprinderi ușoare necesare în practica scenică (mers, sărituri ușoare, rostogoliri, diverse alergări și posturi, elemente acrobatice cu grad scăzut de dificultate).

Diversele tehnici corporale, care amplifică forța musculară, mobilitatea, viteza de reacție, ritmicitatea, sprijină actorul în descoperirea unui alt fel de corp, diferit de cel cotidian. Menținerea în rutina actorului a unui antrenament fizic va conduce în timp la obținerea unei unicități motrice adaptată fiecărei situații scenice. Antrenamentul fizic al actorului trebuie să fie un proces continuu desfășurat pe parcursul întregii cariere.

BIBLIOGRAFIE

1. ACADEMIA ITINERANTĂ ANDREI ȘERBAN, „*Cartea atelierelor*”, Editura Nemira, București, 2013
2. AĪVANHOV, Omraam, Mikhaël, „*Creație artistică și creație spirituală*”, Editura Posveta, București, 2013
3. ALLAIN, Paul, HARVIE, Jen, „*Ghidul Routledge de teatru și performance*”, Editura Nemira, București, 2012
4. ANDRONESCU, Șerban, C., „*Analogii estetice. Toeria spațiului-timp în arte și literatură*”, Editura Fundației „România de Măine”, București, 1998
5. APPIA, Adolphe, „*Opera de artă vie*”, Editura Unitext, București, 2000
6. ARTAUD, Antonin, „*Teatrul și dublul său*”, Editura Echinocțiu, Cluj-Napoca, 1997
7. BÁCS, Miklós, „*Propedeutica limbajului teatral nonverbal în arta actorului*”, Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca, 2012
8. BANU, George, „*Reformele teatrului în secolul reînnoirii*”, Editura Nemira, București, 2011
9. BANU, George, „*Repetițiile și teatrul reînnoit – secolul regiei*”, Ediția a II-a, Editura Nemira, București, 2016
10. BANU, George, „*Japonia, imperiul teatrului*”, Editura Nemira, București, 2015
11. BANU, George, „*Scena modernă. Mitologii și miniaturi*”, Editura Nemira, București, 2014
12. BANU, George, „*Ultimul sfert de secol teatral*”, Editura Paralela 45, București, 2003
13. BARBA, Eugenio, „*Casa în flăcări despre regie și dramaturgie*”, Editura Nemira, București, 2013
14. BARBA, Eugenio, „*O canoe de hârtie Tratat de antropologie teatrală*”, Editura Unitext, București, 2003
15. BARBA, Eugenio, „*Pământ de cenușă și diamant*”, Editura Ideea Europeană, București, 2010
16. BARBA, Eugenio, SAVARESE, Nicola, „*Arta secretă a actorului*”, Editura Humanitas, București, 2012

17. BARBA, Eugenio, „*Teatru singurătate, meșteșug, revoltă*”, Editura Nemira, București, 2013
18. BĂLEANU, Andrei, „*Arta transfigurării*”, Editura Eminescu, București, 1983
19. BENETTE, Tara, GOLEMAN, Daniel, „*Alchimia emoțională. Cum poate mintea să vindece inima*”, Editura Curtea Veche, București, 2002
20. BOAL, Augusto, „*Teatrul oprimaților și alte poetici politice*”, Editura Nemira, București, 2017
21. BOGARD, Anne, LANDAU, Tina, „*The Viewpoints book*”, Editura Theatre Communications Group, New York, 2005
22. BOGARD, Leo, „*Commercial Culture: The Media System and the Public Interest*”, Editura Oxford University Press, New York, 1995
23. BORIE, Monique, „*Antonin Artaud: Teatrul și întoarcerea la origini*”, Editura Unitem & Polirom, Iași, 2004
24. BRECHT, Bertolt, „*Scrieri despre teatru*”, Editura Univers, București, 1977
25. BRETON, le David, „*Antropologia corpului și modernitatea*”, Editura Amarcord, Timișoara, 2002
26. BRIDGMONT, Peter, „*Liberation of the theatre, Rudolf Steiner, Theatre Critic 1897-1900*”, Editura Peter Bridgmnt, Herndon, 2000
27. BROOK, Peter, „*Spațiul gol*”, Editura UNITEXT, București, 2014
28. BROOK, Peter, „*Pe cuvânt de cineast*”, Editura Cartea Românească, București, 1995
29. BROOK, Peter, „*Fără secrete gânduri despre actorie și teatru*”, Editura Nemira, București, 2012
30. CARUSO, David, R., SALOVEY, Peter, „*Inteligența emoțională*”, Editura Business Tech International, București, 2012
31. CAUNE, Jean, „*Cultură și comunicare*”, Editura Cartea Românească, București, 2000
32. CĂPĂLNEANU, Ioan, „*Inteligență și creativitate*”, Editura Militară, București, 1978
33. CEAUȘU, Gheorghe, „*Fenomologia aroganței*”, Editura Fundației Pro, București, 2006
34. CEAUȘU, Gheorghe, „*Lumea ca spectacol și spectacolul ca lume*”, Editura Paralele 45, Pitești, 2010
35. CEAUȘU, Gheorghe, „*9 discipline plus 3 domenii*”, Editura UNATC PRESS, București, 2011
36. CHAPLIN, Charles, „*Viața mea*”, Editura Nemira, București, 2016

37. CHELCEA, Septimiu, Ivan, CHELCEA, Loredana, Adina, „*Comunicare nonverbală: gesturile și postura*”, Editura Comunicare.ro, București, 2005
38. CHEKHOV, Michael, „*Gânduri pentru actor despre tehnica actoriei*”, Editura Nemira, București, 2017
39. CHIRIȚĂ, Georgeta, „*Funcția formativă a activităților corporale*”, Editura Sport-Turism, București, 1976
40. CHUBBUCK, Ivana, „*Puterea actorului*”, Editura Quality Books, București, 2007
41. CIOBOTARU, Anca, Doina, „*Teatrul dincolo de scenă*”, Editura Artes, Iași, 2013
42. COHEN, Robert, „*Puterea interpretării scenice*”, Editura Cartea Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 2007
43. COLLETT, Peter, „*Cartea gesturilor*”, Editura Trei, București, 2005
44. CRAIG, Edward, Gordon, „*Despre Arta Teatrului*”, Fundația Culturală „Camil Petrescu”, Editura Cheiron, București, 2012
45. CRISTEA, Mircea, „*Teatrul experimental contemporan*”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1996
46. CRIȘAN, Sorin, „*Teatru, viață și vis*”, Editura Eikon, Cluj-Napoca, 2004
47. CRUCERU, Dan, „*Funcția socială a artei*”, Editura Meridiane, București, 1981
48. CURY, Augusto, „*Codul inteligenței*”, Editura For You, București, 2012
49. CURY, Augusto, „*Minți sclipitoare, Minți antrenate*”, Editura For You, București, 2011
50. DAMIAN, Mirela, „*Expresie corporală și comunicare motrică, dans, euritmie și spectacol sportiv (Caiet de studiu individual)*”, Facultatea de Educație Fizică și Sport din Constanța, 2010
51. DARIE, Bogdana, „*Jocuri teatrale*”, UNATC Press, București, 2016
52. DAVIDSON, J. Richard, BERGLEY, Sharon, „*Creierul și inteligența emoțională*”, Editura Litera, București, 2013
53. DELBONO, Pippo, „*Teatrul meu*”, Fundația Culturală „Camil Petrescu”, Editura Cheiron, București, 2009
54. DELEANU, Horia, „*Modernitatea teatrului*”, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1983
55. DELEANU, Horia, „*Nemurirea teatrului*”, Editura Eminescu, București, 1982
56. DEMIAN, Nicoleta-Cristina, „*Concepte tehnice în studiul dansului clasic*”, vol. I, Editura MediaMusica, Cluj-Napoca, 2010
57. DOLTO, Françoise, „*Opere*”, vol. II, „*Imaginea inconștientă a corpului*”, Editura Trei, București, 2005,,

58. ECO, Umberto, „*O teorie a semioticii*”, Editura Trei, București, 2008
59. EKMAN, Paul, „*Emoții date pe față*”, Editura Trei, București, 2011
60. ENĂCHESCU, Constantin, „*Fenomenologia trupului*”, Editura Paideia, București, 2005
61. EPURAN, Mihai, „*Motricitate și psihism în activitățile corporale*”, vol. I, Editura Fest, București, 2011
62. EPURAN, Mihai, „*Psihologia educației fizice*”, vol. II, Editura Institutul de Educație Fizică și Sport, București, 1982
63. EPURAN, Mihai, HOLDEVICI, Irina, „*Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică*”, Editura Fest, București, 2001
64. FISCHER-LICHTE, Erika, „*The semiotics of Theater*”, Editura Indiana University Press, Bloomington, 1992
65. FLOYD, Kory, „*Comunicarea interpersonală*”, Editura Polirom, Iași, 2013
66. FUKUYAMA, Francis, „*Sfârșitul istoriei și ultimul om*”, Editura Paideia, București, 1997
67. GEORGIU, Grigore, „*Comunicarea interculturală*”, Editura Comunicare.ro, București, 2010
68. GHEORGHÎĂ, Niculina, „*Susține conștient adolescența*”, Editura Pim, Iași, 2015
69. GHÎȚESCU, Gheorghe, „*Anatomia artistică*”, vol. III, „*Stilurile corporale și expresia*”, Editura Atelier, Galați, 2000
70. GINOT, Isabelle, MICHEL, Marcelle, „*Dansul în secolul XX*”, Editura Art, București, 2011
71. GOLEMAN, Daniel, „*Inteligența emoțională*”, Editura Curtea Veche, București, 2001
72. GOLEMAN, Daniel, „*Emoțiile distructive*”, Ediția a III-a, Editura Curtea Veche, București, 2013
73. GOLEMAN, Daniel, „*Inteligența socială*”, Editura Curtea Veche, București, 2007
74. GORCEAKOV, N.M., „*Lecțiile de regie ale lui K. S. Stanislavski*”, Editura de Stat pentru Literatură și Artă, București, 1957
75. GORCEAKOV, N.M., „*Lecțiile de regie ale lui Vahtangov*”, Editura Nemira, București, 2017
76. GRIGORE, George, V., „*Arta improvizației scenice*”, Editura Proxima, București, 2009
77. GROTOWSKI, Jerzy, „*Spre un teatru sărac*”, Editura UNITEXT, București, 1998
78. GROZDAN, Ligia, Delia, „*Identitatea dansului teatral*”, Editura Artes, Iași, 2013

79. GROZDAN, Ligia, Delia, „*Dansul teatral – Modelator al expresivității corporale*”, Editura Artes, Iași, 2013
80. GUÉNON, René, „*Criza lumii moderne*”, Editura Humanitas, București, 2008
81. HAINEȘ, Ion, „*Introducere în teoria comunicării*”, Editura Fundației „România de Mâine”, București, 1998
82. HALLOWELL, M. Edward, „*Shine*”, Editura Amaltea, București, 2013
83. HEIDEGGER, Martin, „*Despre miza gândirii*”, Editura Humanitas, București, 2007
84. HEIDEGGER Martin, „*Timpul imaginii lumii*”, Editura Paideia, București, 1998
85. HENNING, Köhler, „*Despre copiii anxioși, triști și neliniștiți*”, Editura Univers Enciclopedic junior, Ediția a II-a, București, 2013
86. HOBJILĂ, Angelica, „*Comunicare, discurs, teatru*”, Editura Institutul European, Iași, 2012
87. HUNTINGTON, P., Samuel, „*Ciocnirea civilizațiilor și refacerea ordinii mondiale*”, Editura Antet, București, 1998
88. HUTCHINSON, Ann, „*Labanotation The System for Recording Movement*”, Editura Theatre Arts Books, New York, 1966
89. IANEGIC, Raluca, „*Vid și plin Concepte fundamentale ale spectacolului coregrafic modern*”, Editura Institutului Cultural Român, București, 2004
90. IONESCU, N. Adrian, Mazilu, Virgil, „*Exercițiul fizic în slujba sănătății*”, Editura Stadion, București, 1971
91. IORGA, Nicolae, „*Sensul teatrului*”, „*Datina Românească*”, Vălenii-de-Munte, 1932
92. JACKSON, Jonathan, „*Taina Artei*”, Editura Doxologia, Iași, 2016
93. KONRAD, Lorenz, „*Cele opt păcate capitale ale omenirii civilizate*”, Editura Humanitas, București, 2012
94. LECOQ, Jacques, „*Corpul poetic*”, Editura ArtSpect, Oradea, 2009
95. LEHMANN, Hans-Thies, „*Teatrul postdramatic*”, Editura Unitext, București, 2009
96. LE BOULCH, Jean, „*L'education par le mouvement. La Psychocinétique a l'âge scolaire*”, Ediția 15 ESF, Paris, 1980
97. LEȘE, Ana-Cristina, „*Actorul și sportivul pe căi comune*”, Editura Artes, Iași, 2011
98. LIPOVETSKY, Gilles, „*Fericirea paradoxală*”, Editura Polirom, Iași, 2007
99. LLOSA, Vargas, Mario, „*Civilizația spectacolului*”, Editura Humanitas, București, 2016
100. LUST, Annette, „*From the Greek Mimes to Marcel Marceau and Beyond*”, Editura The Scarecrow Press, Lanham, Maryland, 2002

101. KAKUZŌ, Okakura, „*Cartea ceaiului*”, Editura Nemira, București, 2008
102. MARCUS, Stroe, „*Empatia (Cercetări experimentale)*”, Editura Academiei Republicii Socialiste România, București, 1971
103. MARCUS, Stroe, „*Empatie și personalitate*”, Editura Atos, București, 1998
104. MEHRABAIN, Albert, „*Nonverbal communication*”, Editura Routledge, New York, 2017
105. MESSINGER, Joseph, „*Dicționar ilustrat al gesturilor*”, Ediția a II-a, Editura Litera, București, 2013
106. MEYERHOLD, V. E., „*Despre teatru*”, Editura Fundația Culturală „Camil Petrescu”, București, 2011
107. MIJA, Anișoara, „*Estetica artei actorului în modernitatea teatrului contemporan*”, Editura Tritonic, București, 2002
108. MĂNIUȚIU, Mihai, „*Redescoperirea actorului*”, Editura Meridiane, București, 1985
109. NEACȘU, Gheorghe, „*Transpunere și expresivitate scenică*”, Editura Academiei Republicii Socialiste România, București, 1971
110. NEUMEYER, M., L., „*Graiul ochilor Știința privirii în 12 destăinuiri*”, Editura Erc Press, București, 2012
111. NICOLESCU, Basarab, „*De la Isarlîc la Valea Uimirii*”, vol. I, Editura Curtea Veche, București 2011
112. NUSSIO, Martinez, Estefania, „*Stretching*”, Editura Teora, București, 2009
113. OIDA, Yoshi, MARSHALL, Lorna, „*Actorul invizibil*”, Editura ArtSpect, Oradea, 2009
114. OPREA, Laurențiu, PÂSLARU, Nera-Ana, CALISTRU, M.G., „*Educație fizică și sport*”, Editura Didactică și Pedagogică RA, București, 2017
115. OSHO, „*Creativitatea*”, Editura Litera, București, 2014
116. PÂRVU, Nicolae, „*Studii de psihologia artei*”, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1967
117. POPA, Victor, Ion, „*Mic îndreptar de teatru*”, Editura Eminescu, București, 1977
118. POPESCU, M., „*Oglinda spartă*”, Editura UNITEXT, București, 1997
119. POPESCU, Titu, „*Estetica mișcării*”, Editura Limes, Cluj-Napoca, 2007
120. PEIRCE, S. Charles, „*Semnificație și acțiune*”, Editura Humanitas, București, 1990
121. RAMACHARAKA, Yog, „*Hatha Yoga*”, Editura Lotus, București, 1999

122. RIBBENS, Geoff, THOMPSON, Richard, „*Limbajul trupului*”, Editura Litera, București, 2016
123. ROCO, Mihaela, „*Creativitate și inteligență emoțională*”, Editura Polirom, Iași, 2001
124. ROVENȚA-FRUMUȘANI, Daniela, „*Introducere în semiotică*”, Editura Universității București, Facultatea de Jurnalistică, București, 1991
125. SAIU, Octavian, „*În căutarea spațiului pierdut*”, Editura Nemira, București, 2008
126. SARVARI, Eugenia, „*Spre un teatru al formelor spirituale*”, Editura Tracus Arte, București, 2015
127. SARTRE, Jean-Paul, „*Psihologia emoției*”, Editura Univers Enciclopedic Gold, București, 2010
128. SIMIONESCU, Alexandru, „*Yoga gândire și tehnici*”, Editura Niculescu, București, 1994
129. SALMA-CAZACU, Tatiana, „*Stratageme comunicative și manipularea*”, Editura Polirom, Iași, 2000
130. SPOLIN, Viola, „*Improvizație pentru teatru*”, Editura UNATC PRESS, București, 2014
131. STANCIU, Carmen, „*Teatru-dans, un spectacol total*”, Editura UNATC Press, București, 2006
132. STANISLAVSK, Konstantin, S., „*Munca actorului cu sine însuși*”, vol.I-II, Editura Nemira, București, 2013 – 2014
133. STANISLAVSKI, K. S., „*Viața mea în artă*”, Editura Cartea Rusă, București, 1950
134. STRANTON, Nicki, „*Comunicarea*”, Editura Societatea Știință și Tehnică, București, 1995
135. STREHTER, Giorgio, „*Scrisori despre teatru*”, Editura Nemira, București, 2015
136. ȘCHIOPU, Ursula, „*Psihologia artelor*”, Editura Didactică și Pedagogică, R.A., București, 1999
137. ȘERBAN, Andrei, „*Lumea magică din spatele cortinei*”, Editura Unitext, București, 1999
138. ȘERBAN, Andrei, „*O biografie*”, Editura Polirom, Iași, 2012
139. TACKELS, Bruno, „*Ariane Mnouchkine și Théâtre du Soleil*”, Editura Nemira, București, 2013
140. TARKOVSKI, Andrei, „*Sculptând în timp*”, Editura Nemira, București, 2015
141. TATAI, Alexandru, „*Creativitatea actorului. Dimensiunea formativă*”, Editura Universității de Artă Teatrală, Târgu Mureș, 2009

142. TONITZA-IORDACHE, Michaela, BANU, George, „*Arta teatrului*”, Editura Nemira, București, 2004
143. TUDOR, Virgil, „*Capacitățile condiționale coordinative și intermediare - componente ale capacității motrice*”, Editura Coresi, București, 1999
144. VÂGOTSKI, L. S., „*Psihologia artei*”, București, Editura Univers, 1973
145. VIANU, Tudor, „*Gândirea estetică*”, Editura Minerva, București, 1986
146. VILAR, Jean, „*Tradiția teatrală*”, Editura Meridiane, București, 1968
147. ZEAMI, „*Șapte tratate secrete de teatru Nō*”, Editura Nemira, București, 2013
148. ZLATE, Mielu, „*Introducere în psihologie*”, Editura Polirom, Iași 2000
149. *** Institutul de Artă Teatrală și Cinematografică „*Ion Luca Caragiale*” – Catedra de Artă Actorului – „*Arta Actorului*”, vol I, II, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972
150. „*Gong*”, Almanah de teatru editat de revista „*Teatrul azi*”
151. „*Nāṭyaśāstra (Tratat de Artă Dramatică)*”, Editura Științifică, București, 1997
152. „*Peter Brook ÎMPREUNĂ CU GROTOWSKI*”, Fundația Culturală „*Camil Petrescu*”, Editura Cheiron, București, 2009
153. *Revista „Concept”*, vol.2/ nr.2 /mai 2011, Editura Centrului de Cercetare al Facultății de Teatru UNATC, București, 2011
154. *Revista „Concept”*, vol.6/ nr.1/ iunie 2013, Editura UNATC Press, București, 2013
155. „*International Encyclopedia of Dance*”, Vol.3, Editura Oxford, New York, 2004
156. „*Revista de Psihologie*”, nr. 1-2, București, 2009
157. „*Familia ortodoxă*”, iunie nr.6 (89)/2016, Editura Familia Ortodoxă, București
158. „*Secolul 20*”, Editura Uniunea Scriitorilor din Republica Socialistă România, București, 1966

Surse web

1. Bull_2-1_pp9-12_Wyon.pdf
2. www.amazon.com
3. www.dex.ro
4. www.thehealthsciencejournal.com
5. <https://www.scoaladeastrologie.ro/lectii-gratuite-legea-corespondentei.php>
6. <http://www.gymsport.ro/antrenament-acasa>
7. <http://jianumihail.ro/tehnica-de-relaxare-jacobson>
8. <https://prezi.com/edqccdhhhrnm/tadashi-suzukis-actor-training-technique>

9. <https://www.slideshare.net/AnamariaLuca/relaxarea-in-kt-curs-2013-2014>
10. <http://valentinbosioc.com>
11. www.wikipedia.org
12. www.yorick.ro
13. https://www.youtube.com/watch?v=tTSHFI_wT5c