

UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI, CLUJ-NAPOCA

FACULTATEA DE TEATRU ȘI FILM

ȘCOALA DOCTORALĂ DE TEATRU ȘI FILM

Domeniul Teatru și Artele spectacolului

**A test tudása – a tudatos színészi test értelmezési kerete a
kortárs színészképzésben**

**Cogniția corpului – o perspectivă asupra corpului conștient în
pregătirea actorului contemporan
– TEZĂ DE DOCTORAT –**

Rezumat

Conducător științific:

Prof. univ. dr. habil. Miklós Bács

Doctorand:

Enikő Györgyjakab

2025

Conținut

1. INTRODUCERE	6
1.1 Motivație personală.....	6
1.2 Argument	6
1.3 Teza și structura cercetării	7
2. PERSPECTIVĂ TEORETICĂ: FUNDAMENTAREA CONCEPTUALĂ A CORPULUI CONȘTIENT	9
2.1 Prezentarea perspectivei teoretice.....	9
2.2 Filosofie, științe cognitive și teatru – fundal teoretic și conexiuni interdisciplinare ...	10
2.3 Conceptul de corp-minte.....	11
2.3.1 Corp și minte.....	11
2.3.2 Corpul-minte	13
2.4 Conceptul de conștiință/conștientizare	19
2.4.1 Conștiință	20
2.4.2 Atenție.....	23
2.4.3 Percepția mișcării – propriocepție, tactilitate, kinestezie.....	25
2.4.4 Nivelurile conștientizării corporale în modelul somatic al lui Shusterman.....	30
2.5 Armonizare	37
2.6 Tipare de mișcare	45
2.6.1 Conceptul de tehnică corporală și domeniile sale de interpretare.....	47
2.6.2 Conceptul „I can” – din perspectiva fenomenologică a tiparelor de mișcare	51
2.6.3 Interpretarea tiparelor de mișcare ca obișnuințe	54
2.7 Organizare.....	55
2.7.1 Organizarea ca model fundamental al experienței.....	56
2.7.2 Arta ca reorganizare	60
2.8 Sinteza perspectivei teoretice.....	61
3. PERSPECTIVĂ ISTORICĂ: PEDAGOGII CORPORALE PORNIND DE LA ODIN TEATRET ȘI VIEWPOINTS.....	64
3.1 Argument	64
3.2 Odin Teatret ca model de formare – corpul conștient al actorului în practica pedagogică la Odin Teatret	66
3.2.1 Formarea identității teatrale și pedagogice: influențele timpurii ale lui Eugenio Barba	66

3.2.2 Unitatea corp-minte ca punct de plecare în pedagogia actorului la Odin	70
3.2.3 Straturile conștiinței în abordarea Odin	74
3.2.4 Procesele de armonizare în practica Odin.....	78
3.2.5 Tiparele de mișcare, forme codificate și principii de utilizare a corpului în practica Odin.....	86
3.2.6 Dramaturgia corpului: organizarea în practica teatrală Odin.....	94
3.3 Viewpoints ca model de formare – corpul conștient al actorului în sistemul Viewpoints	102
3.3.1 Puncte de plecare	102
3.3.2 Parcursul lui Mary Overlie și formarea celor Six Viewpoints.....	107
3.3.3 Anne Bogart și Nine Viewpoints: varianta aplicată a sistemului	114
3.3.4 Rolul corpului-minte în sistemul Viewpoints	118
3.3.5 Rolul și interpretarea conștientizării în sistemul Viewpoints	124
3.3.6 Posibilități de interpretare ale conceptului de armonizare în sistemul Viewpoints	129
3.3.7 Viewpoints și tipare de mișcare	135
3.3.8 Viewpoints ca practică de organizare și auto-organizare	143
3.4 Sinteză – modele istorice și perspective de formare	151
3.4.1 Corp-minte	151
3.4.2 Conștientizare	152
3.4.3 Armonizare	153
3.4.4 Tipare de mișcare.....	154
3.4.5 Organizare.....	155
4. PERSPECTIVĂ PRACTICĂ: O INTERPRETARE PERSONALĂ A UNEI PEDAGOGII A MIȘCĂRII VII	157
4.1 Structura perspectivei practice	157
4.2 Posibilități contemporane ale formării în mișcare: considerații contextuale	157
4.2.1 Dansul ca mișcare conștientă.....	158
4.2.2 Corpul ca mediu autonom.....	159
4.2.3 Educația mișcării în tradiția formării instituționale a actorilor maghiari din România	161
4.2.4 Aplicabilitatea metodelor atelierelor teatrale în cadrul instituțional.....	165
4.3 Prezentarea sistemului de formare	167
4.3.1 Obiectivele sistemului de formare	167

4.3.2 Pilonii de bază ai sistemului și obiectivele acestora	169
4.4 Rolul încălzirii în sistemul de formare analizat	171
4.4.1 Încălzirea ca condiție și tranziție	171
4.4.2 Încălzirea ca prag al prezenței creatoare	172
4.4.3 Formarea ca spațiu de modelare a culturii încălzirii	174
4.4.4 Încălzirea ca set adaptiv de instrumente	175
4.4.5 Exerciții de încălzire în cadrul formării	177
4.4.6 Tipare de organizare ale încălzirii în cadrul formării	178
4.4.7 Sinteză.....	181
4.5 Elemente de tehnică a mișcării	181
4.5.1 Surse și influențe ale tehnicii mișcării	181
4.5.2 Prezentarea elementelor de tehnică a mișcării	183
4.5.3 Logica predării elementelor tehnice de mișcare	186
4.5.4 Elementele tehnice de mișcare ca instrumente pedagogice	188
4.5.5 Elementele tehnice de mișcare în lumina experiențelor pedagogice și creative personale	191
4.5.6 Sinteză.....	197
4.6 Proiectarea mișcării: organizarea materialului actoricesc.....	198
4.6.1 Definire	198
4.6.2 Obiectivele proiectării mișcării.....	200
4.6.3 Structura și fazele proiectării mișcării	201
4.6.4 Faza emergentă	205
4.6.5 Relația dintre repetiție, faza emergentă și personalitate	206
4.7 Studiul mișcării	207
4.7.1 Studiul mișcării ca spațiu al formării actoricești.....	208
4.7.2 Cadre posibile de analiză ale mișcării într-un sistem.....	208
4.7.3 Principalele obiective ale studiului mișcării	210
4.7.4 Sinteză.....	214
4.8 Interconectarea cadrului interpretativ cu practica pedagogică analizată	214
4.8.1 Conceptul de corp-minte ca punct de plecare al sistemului.....	214
4.8.2 Spațiile conștientizării în practica formării.....	215
4.8.3 Interpretările armonizării în practica formării	216
4.8.4 Rolul pedagogic al tiparelor de mișcare în sistemul analizat.....	217
4.8.5 Conceptul de organizare în formare.....	217

5. REINTERPRETAREA ROLULUI CORPULUI ÎN FORMAREA ACTORULUI –	
SINTEZA CERCETĂRII	218
BIBLIOGRAFIE.....	223

1. INTRODUCERE

Motivație personală

Atât în parcursul meu de actor, cât și în cel pedagogic, una dintre întrebările recurente este: care sunt elementele comune ale cunoașterii corporale ale actorului și ale dansatorului. Această întrebare constituie punctul de plecare al prezentei lucrări care își propune să elaboreze un posibil cadru de interpretare pentru reconsiderarea rolului mișcării în formarea actorului contemporan.

În timpul studiilor mele de actorie, am întâlnit o abordare a teatrului fizic care mi-a modelat fundamental raportarea la corp și la procesul de formare. Această abordare, dezvoltată în practica creativă și pedagogică a lui Uray Péter, a devenit pentru mine definitorie nu atât ca formă de mișcare, cât ca metodă specifică de lucru. În cadrul cercetării mele doctorale, urmăresc să construiesc, pe baza experiențelor dobândite utilizând această metodă de lucru, un cadru de interpretare care să ofere noi perspective asupra înțelegerii rolului mișcării în formarea actorului.

Cercetarea mea pornește de la constatarea că, în teatrul contemporan, coexistă forme tradiționale și postdramatice, ceea ce plasează formarea actorului în fața unor noi provocări. Consider că formarea nu ar trebui să se bazeze pe acumularea neintegrată a diverselor tehnici, ci pe cunoașterea și dezvoltarea competențelor generale într-un context specific teatral. Această schimbare de perspectivă impune, de asemenea, o reconsiderare a rolului corpului.

Teza și structura cercetării

Cercetarea investighează modul în care poate fi interpretat rolul educației prin mișcare în formarea actorului contemporan. Ipoteza de bază este că mișcarea nu trebuie tratată ca o disciplină independentă, ci ca o modalitate fizică de abordare a artei actorului, având în centrul său conștientizarea corporală. Pentru explorarea acestei ipoteze, lucrarea este construită în jurul a cinci concepte-cheie:

- corp (corp-minte)
- conștiință / conștientizare
- armonizare

- tipare de mișcare
- organizare

Pentru analiza acestor concepte, cercetarea definește trei perspective: teoretică, istorică și practică. Partea teoretică clarifică semnificația conceptelor pe baze filosofice și, mai ales, fenomenologice. Perspectiva istorică se concentrează asupra a două modele care au avut un impact semnificativ asupra formării actorului contemporan: activitatea Odin Teatret, condusă de Eugenio Barba, precum și sistemul Viewpoints, elaborat original de Mary Overlie, respectiv varianta concepută de Anne Bogart și compania SITI.

Partea practică-pedagogică analizează sistemul lui Uray Péter de formare a actorului prin mișcare, în raport cu cadrul interpretativ propus, demonstrând modul în care conceptele elaborate se manifestă în practica didactică. Perspectiva practică nu doar susține teza cercetării, ci contribuie și la înțelegerea modului în care conceptele dezvoltate pot deveni parte integrantă a procesului de predare și a practicii de formare.

2. PERSPECTIVĂ TEORETICĂ: FUNDAMENTAREA CONCEPTUALĂ A CORPULUI CONȘTIENT

Prezentarea perspectivei teoretice

Perspectiva teoretică abordează cele cinci concepte-cheie care constituie nucleul cercetării mai ales dintr-un punct de vedere filosofic, însă, în spirit interdisciplinar, integrează și surse din psihologie și neuroștiințe acolo unde acestea sunt relevante.

Capitolul analizează relația dintre corp și minte, problematica percepției și a conștientizării, diferitele interpretări ale armonizării, precum și fenomenele tiparelor de mișcare și ale organizării. Aceste cinci concepte oferă, totodată, structura părților ulterioare ale cercetării, de această dată în contextul formării actorului.

Conceptul de corp-minte

Subcapitolul examinează conceptul de corp-minte printr-o abordare filosofică, fenomenologică și parțial interdisciplinară a relației dintre corp și minte. Punctul de plecare îl constituie faptul că viziunea dualistă, care a dominat mult timp gândirea occidentală – de la Platon la Descartes – a interpretat corpul și mintea ca entități separate, aflate într-o relație ierarhică. În gândirea filosofică, începând cu începutul secolului al XX-lea, în special în fenomenologie, se propune o ruptură față de această poziție și se formulează o nouă perspectivă

asupra corpului: acesta nu mai este înțeles ca obiect, ci ca mod fundamental de acces la lume, iar în locul separației fizic–psihic se subliniază interconectarea lor.

În acest cadru conceptual apar termeni precum „corp-minte” (bodymind) la David Edward Shaner – preluat și de Phillip B. Zarrilli –, forma cu cratimă (body-mind) la fenomenologul japonez Yuasa Yasuo, „mintecorp” (mindbody) la William H. Poteat sau „corp conștient” (mindful body) la Maxine Sheets-Johnstone – iar lista poate continua.

Subcapitolul prezintă contribuțiile lui William H. Poteat, Phillip B. Zarrilli, David Edward Shaner, Yuasa Yasuo și Richard Shusterman la conturarea acestui câmp conceptual, acordând o atenție deosebită modului în care aceste idei se leagă de practică, de autoformare și de antrenamentul actoricesc. Rezultatele științelor cognitive și ale neuroștiințelor contemporane susțin, de asemenea, inseparabilitatea corpului și a minții, în sensul că experiența fizică nu doar însoțește, ci și modelează gândirea conceptuală.

Subcapitolul subliniază că formarea actorului trebuie să confrunte și provocarea lingvistică potrivit căreia, în gândirea contemporană, termenul „corp” nu mai desemnează doar corpul fizic, ci unitatea corp-minte.

Conceptul de conștiință / conștientizare

Subcapitolul 4 al celui de-al doilea capitol, bazându-se pe definițiile, utilizările și conceptele sinonime ale termenului englez *consciousness*, subliniază ideea de a nu reduce conștiința doar la gândire. Max Velmans atrage atenția asupra faptului că noțiunea de conștiință ar trebui abordată pornind de la sensul său cotidian, pe cât posibil eliberată de distorsiuni teoretice. În schimb, Brian O’Shaughnessy investighează condițiile stării conștiente și evidențiază rolul experienței, al atenției și al activității mentale.

În analiza fenomenului atenției lucrarea subliniază că – potrivit lui O’Shaughnessy – atenția este un sistem cu o extensie limitată. William James susține că atenția poate fi înțeleasă și ca un mecanism de selecție, care determină ce anume, dintre multiplii stimuli, pătrunde în sfera experienței conștiente. Felipe de Brigard și Jesse Prinz descriu relația dintre atenție și conștientizare ca fiind una necesară și suficientă, așadar conștientizarea apare în prezența atenției și dispare în absența acesteia. Toate acestea indică faptul că direcționarea atenției reprezintă unul dintre factorii esențiali ai dinamicii conștiinței.

Subcapitolul următor analizează rolul propriocepției, al tactilității și al kinesteziei din perspectiva conștientizării corporale. Potrivit lui O’Shaughnessy, în ciuda caracterului său recesiv, propriocepția constituie o condiție necesară a oricărei acțiuni fizice.

Din relația dintre schema corporală pe termen scurt și cea pe termen lung, teza de față concluzionează că experiențele spațiale dobândite în procesul învățării unor noi forme de mișcare pot fi integrate în schema corporală de lungă durată, unde se stabilizează ca și conținut recesiv și devin din nou accesibile prin intermediul atenției.

Suntem de acord cu ideea lui O'Shaughnessy conform căreia tactilitatea și propriocepția reprezintă manifestări corporale ale atenției și, prin aceasta, pot contribui la funcționarea corpului ca un „organ senzorial” mai sensibil și mai diferențiat. Maxine Sheets-Johnstone subliniază că propriocepția – deși rămâne în fundal – constituie fundamentul tuturor celorlalte simțuri și este prezentă încă de la concepție. În interpretarea sa, forma primară a conștientizării este conștientizarea kinestezică. Totuși, rolul fundamental al kinesteziei devine evident doar atunci când atenția este direcționată explicit asupra acesteia.

În final, subcapitolul examinează nivelurile conștientizării corporale prin modelul somatic al lui Richard Shusterman, care analizează conștiința ca nefiind un fenomen unitar, ci un continuum dinamic. Sunt distinse patru niveluri, de la funcționările corporale nereflexive până la conștientizarea reflexivă. Cercetarea compară, într-o secțiune separată, teoriile conștiinței ale lui Shusterman și Merleau-Ponty, din perspectiva relației dintre modurile de funcționare reflexive și nereflexive. Analiza urmărește să evidențieze modul în care aceste probleme filosofice pot fi interpretate în contextul practicii actoricești.

Din perspectiva formării actorului, este esențial faptul că tiparele internalizate pot fi modificate prin atenție conștientă și apoi reautomatizate. Aducerea propriocepției în câmpul atenției permite o percepție mai fină și o transformare a funcționărilor corporale.

Concluzia capitolului este că: conștientizarea poate fi modelată prin experiența corporală, astfel încât mișcarea devine nu doar un proces tehnic, ci și unul de autocunoaștere și de rafinare a percepției.

Armonizare

Subcapitolul analizează conceptul de armonizare (*attunement*), care, din punct de vedere terminologic, poate fi asociat cu reglarea, precum și cu starea de sensibilizare și disponibilitate. În linia gândirii lui Merleau-Ponty, Phillip Zarrilli, Dick McCaw și Stanton Garner Jr., armonizarea este interpretată ca o formă de a fi în prezent și ca abilitatea de a căuta în mod continuu armonia cu mediul. Această stare nu este una pasivă, ci presupune o ajustare permanentă și un grad ridicat de sensibilitate. McCaw subliniază că această sensibilitate nu este un dat, ci o capacitate care poate fi dezvoltată, permițând răspunsuri mai rafinate la mediul înconjurător. Potrivit lui Sheets-Johnstone, armonizarea are în primul rând o natură kinestezică

și nu reprezintă o cunoaștere fixă, ci o experiență corporală personală. Atât Zarrilli, cât și McCaw evidențiază rolul „cultivării”, adică al practicii conștiente și de durată, în formarea acestei capacități. Subcapitolul distinge trei niveluri de interpretare: învățarea pe termen lung, pregătirea dinaintea evenimentului și ajustarea în timpul evenimentului. Acestea nu sunt moduri de funcționare exclusive, ci complementare, care împreună creează condițiile pentru prezența și disponibilitatea actorului.

Tiparele de mișcare

Subcapitolul interpretează tiparele de mișcare ca materialul de bază al creației actoricești: ansambluri de tehnici corporale, ritmuri și scheme de gândire, a căror conștientizare și transformare în resursă creativă devine posibilă doar printr-o înțelegere mai profundă a funcționării lor. Tiparele de mișcare sunt strâns interconectate cu modul nostru de utilizare a corpului și, implicit, cu identitatea noastră; prin repetiție, ele consolidează zilnic traseele corpului în spațiu și timp. Rolul lor formator asupra personalității derivă în primul rând din caracterul lor repetitiv.

Pentru interpretarea acestora, concepția lui Marcel Mauss oferă repere privind tehnicile corpului, conceptul de „I can” al lui Edmund Husserl – în interpretarea lui Sheets-Johnstone și Garner –, precum și problematica obiceiului și a habitusului, în lectura lui Carrie Noland, toate acestea putând fi analizate și la nivelul corporal al mișcării.

Abordarea antropologică a lui Mauss evidențiază faptul că în acțiunile umane apar tipare repetitive, organizate nu doar la nivel individual, ci și social, ca răspunsuri la influențe de mediu, culturale sau politice. Erhard Schüttzel confirmă relevanța acestui concept, dar subliniază și caracterul său dificil de delimitat, propunând tratarea tehnicilor corporale ca un cadru interpretativ euristic. Tehnicile corporale sunt în continuă transformare: se pot rafina, pot atinge niveluri de virtuozitate (de exemplu, în sport sau yoga), dar pot și dispărea. Deoarece sunt profund integrate în personalitate, observarea și modificarea lor conștientă este dificilă, motiv pentru care – în înțelegerea lui Carrie Noland – devine necesară o anumită distanțare față de sine. În interpretarea lui Tim Ingold, nu există o utilizare „naturală” a corpului: toate formele de mișcare sunt învățate și devin o a doua natură prin repetiție. Această perspectivă este deosebit de relevantă în formarea actorului, deoarece deschide posibilitatea transformării conștiente a utilizării corpului și a dobândirii unor noi forme de mișcare.

Conceptul de „I can” al lui Edmund Husserl interpretează mișcarea corpului nu doar ca eveniment fizic, ci ca fundament al experienței subiective și al capacității de acțiune.. Individul operează în sfera lui „I can”, pe care o modelează și o îmbogățește continuu prin propriile

activități. Sheets-Johnstone arată că această conștientizare nu este una teoretică, ci derivă din experiența tactil-kinestezică, adică din acțiunile realizate în mișcare. Descoperirea posibilităților de mișcare echivalează astfel cu o îmbogățire a prezenței în lume: prin mișcare nu doar acționăm, ci și înțelegem, deoarece gândirea și acțiunea nu sunt separate, ci evoluează într-o interdependență strânsă.

În final, subcapitolul interpretează tiparele de mișcare, în linia lui Carrie Noland și Clare Carlisle, ca obiceiuri: forme de acțiune automatizate, dar care pot fi aduse în conștiință și transformate. Obiceiul are o natură dublă: pe de o parte limitează posibilitățile, pe de altă parte eliberează atenția pentru alte niveluri de funcționare. În consecință, în practica teatrală, tiparele de mișcare pot deveni, prin reflecție, resurse creative.

Organizare

Subcapitolul abordează organizarea ca model fundamental al experienței corporale, în linia gândirii lui Alva Noë, Maxine Sheets-Johnstone și Merleau-Ponty. Potrivit lui Noë, organizarea nu este dată în prealabil, ci se manifestă în mod emergent: acțiunea însăși organizează participanții. Astfel, organizarea nu este o structură statică, ci un mod de funcționare modelat în relații de acțiune–reacție, rafinat prin practică și care, prin repetiție, se poate transforma într-o „relaxare în obișnuință”, devenind o „a doua natură”.

Sheets-Johnstone descrie acest proces ca fiind alcătuit din tipare kinetice dinamice, în care inteligența imanentă a mișcării – un fel de logos corporal – ghidează organizarea. În interpretarea lui Carrie Noland, tehnica corporală reprezintă organizarea energiei kinestezice, care este modelată cultural și poate fi reorganizată.

În consecință, arta poate fi înțeleasă, în linia lui Noë, ca o practică de reorganizare.

3. PERSPECTIVĂ ISTORICĂ: PEDAGOGII ALE CORPULUI PE BAZA ODIN TEATRET ȘI VIEWPOINTS

A doua parte a cercetării dezvoltă în continuare cadrul teoretic printr-o analiză istorică și practică a două practici teatrale definitorii – Odin Teatret și Viewpoints – care funcționează nu doar ca spații de aplicare, ci și ca surse pentru constituirea sistemului conceptual.

Odin Teatret ca model de formare – corpul actoricesc conștient în practica pedagogică a Odin Teatret

Subcapitolul examinează, ca introducere, influențele timpurii ale lui Eugenio Barba, în vederea contextualizării modelului pedagogic al Odin Teatret. Analiza, sprijinindu-se pe împărțirea istorică propusă de Erik Exe Christoffersen, pe interpretarea pedagogică a Tatiane

Chemi, precum și pe scrierile și rememorările proprii ale lui Barba, evidențiază acele influențe determinante – printre care colaborarea cu Jerzy Grotowski și experiența formării în kathákali – care constituie fundamentul practicii sale ulterioare de creație și formare. Dintre aceste influențe, un rol central îl ocupă disciplina militară, relația maestru–discipol și parcursul autodidact, care contribuie la conturarea unei perspective bazate pe exercițiu, observație și învățare experiențială. În continuare, subcapitolul analizează modul în care cele cinci concepte-cheie sunt interpretate în sistemul lui Eugenio Barba și al Odin Teatret.

Unitatea corp–minte ca punct de plecare în pedagogia actorului la Odin

Punctul de plecare al pedagogiei Odin Teatret îl constituie o viziune holistică asupra corpului, care poate fi asociată influenței teatrului și filosofiei orientale, în cadrul căreia fizicalitatea și virtuozitatea actorului oriental reprezintă o sursă de inspirație determinantă. Eugenio Barba dezvoltă un model de formare bazat pe exercițiul continuu, motivația internă și munca perseverentă, având ca fundament recunoașterea unității corp–minte. Pornind de la această perspectivă, prezența actorului este interpretată la nivel pre-expresiv, unde actorul trebuie „să existe ca actor” înaintea reprezentării; acest nivel se referă la integralitatea corpului și a minții. Astfel, munca actorului nu vizează modelarea corpului, ci direcționarea și modelarea energiei, ceea ce devine comprehensibil prin conceptul de „corp dilatat”.

Straturile conștiinței în abordarea Odin

În abordarea Odin, conștiința nu apare ca un concept unitar, ci este interpretată pe mai multe niveluri. În terminologia lui Eugenio Barba se distinge între o conștiință „rece”, analitică, asociată planificării și controlului, și o funcționare „caldă”, de natură corporală, care se realizează în acțiune. Această distincție este corelată cu conceptele de tehnică cotidiană și tehnică extra-cotidiană. În cadrul antrenamentului actoricesc, tehnica extra-cotidiană este integrată printr-o atenție reflexivă, devenind ulterior funcțională ca „a doua natură”: formele dobândite în mod conștient se transformă în cunoaștere tacită. Stăpânirea tehnicii extra-cotidiene presupune că actorul este capabil să propună soluții noi în mod spontan, în interiorul sistemului și cu respectarea regulilor acestuia. Astfel, actorul dobândește un tip de „inteligentă corporală”, pe care Barba (preluând termenul lui Michael Polanyi) o numește „cunoaștere tacită”, iar Sheets-Johnstone o definește ca conștiință kinestezică sau inteligentă corporală.

Procese de armonizare în practica Odin

În practica Odin, forma de lungă durată a armonizării poate fi înțeleasă în primul rând ca pregătire, realizată în antrenament ca un proces continuu, niciodată încheiat. Unul dintre

paradoxurile fundamentale ale concepției pedagogice a lui Eugenio Barba constă în faptul că urmărește formarea unor „rebeli” care dispun de un grad ridicat de autonomie. În cadrul pregătirii, obiectivul nu este însușirea unui set concret de cunoștințe tehnice, ci dezvoltarea capacității de a „pune întrebări”, printr-o investigare perseverentă, la nivel corporal, a detaliilor. Un alt element-cheie al pregătirii este dezvoltarea prezenței scenice, realizată la nivel pre-expresiv, anterior intenției de exprimare.

În consecință, antrenamentul poate fi împărțit în două etape interconectate: în prima, actorul își însușește tehnici străine, „reci”, care generează rezistență și deschid noi experiențe corporale; în a doua, aceste forme se organizează în secvențe de exerciții (chain), devenind instrumente pentru modelarea energiei. Interpretată ca pregătire pentru reprezentatie, armonizarea nu mai vizează cunoștințe noi, ci activarea cunoașterii deja încorporate. Se poate afirma că, în cazul Odin, încălzirea nu constituie o metodă unitară, ci este responsabilitatea individuală a actorului: ea este puțin tematizată în scrierile lui Barba și poate fi reconstruită mai ales din relatările actorilor. Procesul are adesea un caracter ritualic și este strâns legat de pregătirea spațiului: aranjarea recuzitei, „curățarea” spațiului, gestionarea costumelor și a machiajului. Încălzirea nu este o succesiune fixă de exerciții, ci un proces adaptat materialului spectacolului și modului individual de funcționare, al cărui scop central este atingerea unei stări de disponibilitate, cu accent pe activarea vocii și focalizarea atenției.

A treia interpretare al armonizării este prezența de moment realizată în acțiunea scenică, care, în formularea Juliei Varley, funcționează ca un dialog continuu între partitura fixă și „necunoscutul” adus de spectator. Jocul actorului devine astfel o succesiune de reorganizări subtile, ca răspuns la situația dată, în care relația vie cu spectatorul joacă un rol determinant.

Tiparele de mișcare, forme codificate și principii de utilizare a corpului în practica Odin

În formarea Odin, însușirea unor modele de mișcare străine și crearea unor noi tipare repetabile joacă un rol fundamental. Conform sistematizării lui Kozma Gábor Viktor, setul de instrumente este parțial deschis, cu caracter exploratoriu (de ex. improvizația, imaginile interioare), și parțial bazat pe forme codificate, care oferă structuri spațio-temporale fixe. Aceste forme codificate – precum pantomima, baletul, acrobația sau diverse tehnici performative orientale – servesc la însușirea tehnicilor corporale extra-cotidiene și vizează organizarea conștientă a dinamicilor corpului. Prin urmare, în practica Odin, formele codificate constituie instrumente pentru dezvoltarea funcționării corporale extinse și a utilizării energiei necesare prezenței scenice.

Potrivit lui Barba, cheia prezenței actoricești nu constă în reproducerea comportamentului cotidian, ci în reorganizarea sa dinamică, care implică un surplus de energie direcționată. Studiul formelor codificate nu urmărește, așadar, îmbogățirea formală, ci explorarea acelor principii care fac posibilă organizarea energiei corporale și captarea atenției spectatorului. Modelele de mișcare însușite sunt reorganizate în cadrul antrenamentului și al improvizației, din care se dezvoltă limbajul formal specific Odin, bazat pe principii pre-expressive.

Subcapitolul stabilește, în continuare, o relație între conceptele de tehnică cotidiană și extra-cotidiană formulate de Barba și continuum-ul *I can / I cannot*, evidențiind faptul că formele codificate care trebuie însușite funcționează, în procesul de pregătire, ca o rezistență depășibilă.

Dramaturgia corpului: organizare în practica teatrală Odin

În practica Odin Teatret, munca actoricească este interpretată ca o organizare pe mai multe niveluri. Lucrarea subliniază că, în formarea perspectivei lui Eugenio Barba, un rol determinant îl au abordările teoretice teatrale ale lui Mejerhold și Schechner. La Mejerhold, plasticitatea apare ca un strat autonom al muncii actoricești. În raport cu aceasta, Barba dezvoltă o practică teatrală în care acțiunea scenică nu se bazează pe reproducerea modurilor de funcționare cotidiene, ci se constituie conform unor principii proprii, specifice de organizare. Subcapitolul abordează montajul regizoral și cel actoricesc, evidențiind faptul că montajul regizoral se construiește pe baza montajului actoricesc, adică a partiturii fixe și repetabile. În practica Odin, actorul – asemenea regizorului – este capabil să structureze materialul: selectează unitățile generate în timpul improvizației și le reorganizează într-un nou sistem de relații. Prin acest proces, atât forma, cât și sensul sunt reconfigurate.

Subcapitolul tratează, de asemenea, dimensiunea internă a partiturii, subpartitura, precum și analiza dinamicii relaționale dintre acestea.

Viewpoints ca model de formare – corpul actoricesc conștient în sistemul

Viewpoints

Cercetarea abordează două variante definitorii ale Viewpoints: sistemul Six Viewpoints al lui Mary Overlie și abordarea Nine Viewpoints elaborată de Anne Bogart și Tina Landau. Ca punct de plecare este considerat sistemul lui Overlie, întrucât acesta oferă un cadru filosofic comprehensiv. Nine Viewpoints este interpretat ca o versiune aplicată și modificată a acestuia. Lucrarea subliniază importanța perspectivei postmoderne care relativizează viziunea unitară și ierarhică a modernității și interpretează realitatea ca un

ansamblu de adevăruri și experiențe plurale, coexistente. Practicile artistice postmoderne (de ex. Cage, Cunningham) deconstruiesc structurile tradiționale, democratizează procesul de creație și se orientează spre întrebări de tipul „ce este arta?”, direcție la care Overlie se conectează prin intenția de a deconstrui și reorganiza teatrul.

Mary Overlie și formarea sistemului Six Viewpoints

Lucrarea interpretează activitatea lui Mary Overlie într-un context postmodern în care cercetarea asupra corpului, percepției și prezenței se formează la intersecția diferitelor sisteme de mișcare și a cunoașterii experiențiale. Practica și gândirea lui Overlie au un caracter interdisciplinar, în care dimensiunile artistice și pedagogice sunt strâns interconectate. Sistemul Six Viewpoints ia naștere ca rezultat al unui proces îndelungat de creație și predare, desfășurat de-a lungul mai multor decenii, și își găsește articularea teoretică în lucrarea *Standing in Space*. Cercetarea subliniază că perspectiva dezvoltată de Overlie în mediul universitar reprezintă un model pedagogic structurat care – spre deosebire de funcționarea de tip laborator a Odin Teatret – poate fi integrat și într-un cadru instituțional mai larg.

Subcapitolul prezintă în continuare structura Six Viewpoints, construită pe premisa lui Overlie că unitățile fundamentale ale creației teatrale pot fi distinse ca spațiu, formă, timp, emoție, mișcare și poveste. Aceste „materiale” se află într-o relație orizontală, non-ierarhică, și se dezvoltă din experiența „a sta în spațiu”, ca teren practic al percepției și atenției. Elementul central al sistemului este „Podul” (Bridge), care, prin intermediul diferitelor laboratoare, face posibilă deconstrucția materialelor, reorganizarea lor și investigarea relațiilor heterarhice dintre ele, în spiritul gândirii postmoderne.

Exercițiile reprezintă concretizări pedagogice ale acestei perspective, dezvoltând capacitățile perceptive prin investigarea izolată a fiecărui element. Six Viewpoints nu oferă un set de instrumente, ci un cadru conceptual în care performerul intră în relație cu materialele ca observator/participant și interpretează creația teatrală ca un proces de cercetare orientat către Necunoscut.

Anne Bogart și Nine Viewpoints: varianta aplicată a sistemului

Elaborarea sistemului Six Viewpoints este asociată numelui lui Mary Overlie, însă denumirea Viewpoints a devenit cunoscută pe scară largă prin intermediul muncii regizoarei Anne Bogart. Nine Viewpoints, configurat în cadrul practicii artistice a lui Bogart, se diferențiază în mai multe puncte de concepția originală. Bogart și Tina Landau au utilizat

Viewpoints ca instrument pentru reînnoirea formării actoricești, în special ca răspuns la absența unui antrenament coerent și la interpretările eronate ale tradiției stanislavskiene.

Se poate afirma că, prin activitatea companiei SITI, Viewpoints (în combinație cu metoda Suzuki) s-a răspândit pe scară largă nu doar ca practică de creație, ci și ca metodă pedagogică, exercitând o influență semnificativă asupra formării teatrale americane.

Rolul unității corp–minte în sistemul Viewpoints

Atât Mary Overlie, cât și Anne Bogart abordează doar rareori în mod explicit relația dintre corp și minte, probabil deoarece sistemul Viewpoints se întemeiază implicit pe o concepție holistică asupra corpului. Cercetarea se sprijină pe patru observații esențiale pentru a susține că Viewpoints presupune unitatea corp–minte:

1. Gândirea creatorilor postmoderni a fost influențată în mod semnificativ de tradițiile filosofice orientale, în cadrul cărora relația dintre corp și minte este înțeleasă a priori, iar cultivarea conștiinței a acestei unități apare ca o sarcină fundamentală a individului.
2. Mary Overlie, ca dansatoare și coregrafă, deține un tip de cunoaștere somatică ce îi structurează profund viziunea asupra lumii, în special în ceea ce privește relația dintre corp și spațiul performativ.
3. Centrul sistemului este reprezentat de conștiință, care aparține simultan dimensiunilor fizice și mentale ale ființei umane.
4. Practica Viewpoints pornește din unitatea corp–minte, bazându-se pe funcționarea integrată a atenției, percepției și reacției la nivel corporal și mental.

Rolul și interpretarea conștiinței în sistemul Viewpoints

În sistemul Six Viewpoints, conștiința ocupă un rol central, în special prin principiul „anarhistului original”, care pune accent pe prezența bazată pe atenția continuă. În interpretarea lui Mary Overlie, această conectare profundă și sensibilă constituie chiar fundamentul „anarhismului”: un mod de relaționare care nu necesită ghidajul unor reguli sau structuri externe. În cadrul Six Viewpoints, starea de disponibilitate nu este rezultatul unor stimuli exteriori, ci al unei decizii conștiente, întemeiate pe orientarea atenției.

În opoziție cu funcționarea reflexă și rutinizată, sistemul urmărește activarea unei conștiințe vigilente și perceptive. Se subliniază faptul că, prin practicarea atenției, tiparele de mișcare obișnuite pot fi recunoscute și transformate, ceea ce constituie baza libertății artistice. Six Viewpoints interpretează percepția ca acțiune activă, care generează o relație dinamică între

corp și mediu. Exercițiile sistemului dezvoltă această stare de atenție aleasă și susținută, facilitând apariția unor noi acțiuni prin intermediul percepției.

Atenția funcționează ca un spațiu permisiv, lipsit de judecată, iar observația presupune o atitudine receptivă, care suspendă cunoașterea fixată și deschide posibilitatea apariției unor impulsuri noi. Scopul sistemului nu este acumularea de cunoștințe, ci menținerea unui dialog continuu cu mediul. Practicarea atenției, prin aprofundarea conștiinței, constituie fundamentul prezenței actoricești. Atât abordarea lui Bogart, cât și cea a lui Overlie subliniază că prezența scenică presupune o orientare sensibilă a atenției și o percepție a realității la nivel microscopic.

Posibilități de interpretare ale conceptului de armonizare în sistemul Viewpoints

Atât abordarea Six Viewpoints, cât și cea a Nine Viewpoints pun accent pe învățarea și pregătirea de-a lungul întregii vieți. Mary Overlie delimitează clar Viewpoints de procesul creației artistice și îl definește ca sistem de formare. La nivel practic, învățarea sistemului Viewpoints presupune capacitatea participantului de a menține relația cu mediul și cu sinele propriu prin structurarea conștientă a dialogului.

A doua semnificație propusă armonizării în Viewpoints este identificată ca antrenament, exercițiu, practică (incluzând și etapa de încălzire). Pe baza relatărilor actorilor din cadrul companiei SITI, cercetarea evidențiază faptul că antrenamentul comun generează o acordare kinestezică reciprocă, care constituie fundamentul încrederii, al funcționării colective și al prezenței actoricești.

Ca a treia interpretare, subcapitolul analizează experiența prezenței, în care actorul, rămânând în interiorul partiturii fixe, reacționează la impulsurile mediului printr-o percepție la nivel microscopic a realității. Prin intermediul conceptului de „anarhist originar” formulat de Overlie, lucrarea arată că această formă de prezență nu se bazează pe respectarea unor reguli externe, ci pe o cunoaștere experiențială încorporată și pe un angajament tehnic.

Ca rezultat al formării, menținerea conexiunii și a atenției devine o a doua natură, făcând posibilă emergența unei prezențe actoricești autentice și dinamice.

Viewpoints și modelele de mișcare

Deși sistemul Viewpoints nu include o formare clasică de dans sau tehnici de mișcare, constituie totuși un sistem fundamental orientat spre mișcare, în care – conform formulării lui Mary Overlie – mișcarea reprezintă instrumentul principal al pregătirii artistului. Sistemul oferă un cadru care permite observarea și extinderea experienței fizice, în principal prin intermediul unor tipare de mișcare cotidiene (mers, stat în picioare, șezut, culcat). Acest proces este susținut de faptul că tiparele de mișcare cotidiene sunt extrase din contextul lor

funcțional și plasate într-un spațiu reflexiv, unde devin perceptibile pentru participant ca fenomene autonome, ritmic și spațial.

Cercetarea trece în continuare în revistă acele sisteme bazate pe mișcare pe care Overlie le propune ca completări eficiente ale Viewpoints. Printre acestea se numără CI, tehnica lui Jean Hamilton, Body-Mind Centering și practicile dezvoltate de Allan Wayne. Lucrarea subliniază că aceste metode nu urmăresc însușirea unor forme fixe, ci se bazează pe explorarea mișcării prin experiență corporală.

În acest context, este deosebit de relevant faptul că, în practica companiei SITI, Viewpoints este asociat cu un sistem puternic orientat spre formă, metoda Suzuki. Atât Anne Bogart, cât și membrii companiei SITI evidențiază eficiența acestei abordări duale, atât în procesul de formare, cât și în menținerea actorilor în antrenament.

Viewpoints ca practică a organizării și auto-organizării

Perspectiva postmodernă, prin demontarea ierarhiilor artistice tradiționale, mută atenția la nivelul elementelor constitutive și interpretează arta ca o structură reorganizabilă. În sistemul Viewpoints, în mod corespunzător, primul pas al reorganizării este deconstrucția: separarea, adică delimitarea componentelor unele de altele. Aceasta face posibilă observarea independentă a elementelor unui întreg. Potrivit lui Mary Overlie, este esențial ca participantul să aloce suficient timp acestei etape. Abia ulterior se poate trece la faza următoare, în care devine posibilă alternarea între diferitele perspective și combinarea lor, conducând la apariția unui spațiu de joc multidimensional.

Teza analizează două forme ale reorganizării: improvizația și compoziția. Improvizația funcționează printr-un cadru care limitează opțiunile participantului, așa oferind puncte de referință pentru orientare. În exercițiile Viewpoints, aceste cadre se manifestă, de regulă, sub forma unor reguli legate de timp, spațiu, acțiune, tipare de mișcare, precum și de numărul participanților. Improvizația creează un spațiu de cercetare corporală prin echilibrul dinamic dintre constrângere și libertate, în care cadrul joacă un rol esențial în apariția stării de flow. În acest proces, organizarea se bazează pe dialog și interacțiune.

Compoziția, în Viewpoints, reprezintă forma fixă a reorganizării și capătă un rol central în abordarea lui Anne Bogart și Tina Landau. În timp ce sistemul lui Overlie se concentrează pe deconstrucție și experiența în timp real, Nine Viewpoints interpretează compoziția ca material teatral structurat și repetabil. Similar improvizației, compoziția operează cu diferite cadre, dar este completată de procesele de fixare și montaj, care permit editarea și recombinarea materialului. Prin intermediul blocking-ului, creatorul generează un material organizat, care funcționează ca un câmp de investigație restrâns. Astfel, compoziția conține simultan elemente

fixe și deschise (variabile de la o reprezentare la alta): o componentă prestabilită și una care se reorganizează continuu în cadrul prezenței scenice.

Sistemele Odin Teatret și Viewpoints reprezintă două modele distincte, dar complementare, ale formării actoricești contemporane. Analiza lor evidențiază faptul că cele cinci concepte-cheie – corp–minte, conștiință, armonizare, tipare de mișcare și organizare – nu dobândesc relevanță doar în cadrul acestor sisteme, ci oferă repere pentru regândirea întregului domeniu al formării actoricești. Corpul, ca entitate perceptivă și organizatoare, prezența ca atenție exersată, antrenamentul ca proces de sensibilizare – acestea sunt moduri de funcționare care depășesc exemplele specifice și deschid perspective pedagogice mai largi.

4. PERSPECTIVĂ PRACTICĂ: O LECTURĂ PERSONALĂ A UNEI PEDAGOGII A MIȘCĂRII VII

Posibilități contemporane ale formării prin mișcare: considerații contextuale

Dimensiunea practică a cercetării se dezvoltă prin prezentarea unui sistem pedagogic pentru care, în prezent, nu există o documentație scrisă comprehensivă, motiv pentru care analiza urmează logica internă a procesului de formare.

În tradiția teatrală dramatică, corpul actorului funcționează subordonat verbalității: mișcarea sa este limitată în principal la transmiterea sensului textului. În contrast, abordările contemporane interpretează corpul ca un mediu autonom și reflexiv, purtător al experienței senzoriale și cognitive. Ádám Mesttyán – în urma lui Husserl – descrie înțelegerea ca proces somatic și evidențiază faptul că corpul nu este un instrument de execuție, ci fundamentul cunoașterii și al constituirii sensului.

În acest sens, cercetarea propune interpretarea mișcării actoricești ca dans, iar a actorului ca dansator. Acțiunile scenice – fie ca părți ale unei partituri fixe, fie ca rezultate ale improvizației – sunt materiale de mișcare organizate conștient. Actorul nu este, astfel, un simplu executant, ci organizatorul propriei mișcări, care își construiește prezența printr-un dialog continuu cu spațiul, timpul și forma. Această perspectivă – în care actorul este simultan organizator și organizat – apare deja la Mejerhold și își găsește o formulare deplină în conceptul de prezență performativă „interogativă” la Mary Overlie.

Lucrarea analizează în continuare practica formării prin mișcare din cadrul sistemului instituțional în limba maghiară din România, evidențiind faptul că aceasta s-a construit istoric pe baza sistemului stanislavskian și a apărut adesea într-o formă simplificată, logocentrică, în care mișcarea era tratată ca un instrument subordonat textului. Ca urmare, formarea prin

mișcare a avut un număr redus de ore și un rol complementar în curriculum, aspect semnalat critic și în activitatea lui Éghy Ghysa.

Această perspectivă s-a perpetuat și în formările ulterioare: mișcarea s-a desprins, în multe cazuri, de arta actorului și a apărut ca o competență separată, neintegrată. Deși în ultimii ani – în special la Facultatea de Teatru și Film din Cluj – se poate observa o orientare spre valorizarea mai accentuată a mișcării și integrarea unor metode contemporane de antrenament, formarea nu dispune încă de un concept unitar. Concluzia cercetării indică necesitatea unui model de formare prin mișcare care să interpreteze corpul nu ca instrument, ci ca fundament al prezenței actricești și să trateze mișcarea ca o abordare integrată, corporală, a artei actorului.

Lucrarea abordează și problema modului în care metodele bazate pe mișcare, dezvoltate în cadrul teatralor de tip laborator, pot fi aplicate în contextul formării instituționale. Deși aceste metode corespund exigențelor teatrului contemporan, orientat spre fizicalitate, aplicarea lor este îngreunată în principal de limitările de timp și de lipsa unei coerențe unitare în cadrul formării. În învățământul superior miza nu constă, așadar, în însușirea integrală a unor sisteme, ci în selecția conștientă și integrarea componentelor acestora. În timp ce un teatru de tip laborator funcționează pe baza unor structuri pedagogice coerente, în formarea universitară coexistența mai multor metode conduce adesea la fragmentarea procesului, ceea ce ridică problema construirii unei perspective unitare.

Prezentarea sistemului de formare prin mișcare analizat

În continuare teza analizează, în lumina cadrului teoretic, sistemul pedagogic de mișcare al lui Péter Uray, aplicat de autor în propria practică pedagogică.

Sistemul de formare interpretează corpul ca organ de percepție și își propune sensibilizarea acestuia, în principal prin orientarea conștientă a atenției. Un obiectiv central este dezvoltarea conștiinței kinestezice: ridicarea percepției mișcării la un nivel reflexiv, ca resursă actricească. Totodată, urmărește formarea unei atitudini de cercetare și interogare, în care procesul de observare și descoperire devine mod fundamental de funcționare pentru actor. Sistemul dezvoltă utilizarea conștientă a fizicalității, făcând posibilă aplicarea ei flexibilă în diferite contexte estetice. Formarea nu vizează realizarea unei producții, ci practica „căutării”: materialul de mișcare nu reprezintă un scop în sine, ci un instrument pentru dezvoltarea inteligenței kinestezice și a unei prezențe actricești conștiente.

Pilonii fundamentali ai sistemului și obiectivele acestora

Elemente de tehnică a mișcării (tipare de mișcare)

Baza sistemului este constituită de un set finit de elemente tehnice formalizate, care urmăresc extinderea tiparelor de mișcare ale corpului, observarea legilor mișcării, precum și stabilirea fundamentelor practicii individuale și colective. Aceste elemente funcționează ca puncte de referință în raport cu care pot fi formulate variații individuale.

Cadru creativ: compoziția mișcării, improvizația și jocul (organizare)

Cadrele creative permit participantului să trateze și să organizeze ca material scenic atât elementele tehnice, cât și propriul repertoriu de mișcări cotidiene. Sistemul distinge trei forme: compoziția mișcării (crearea unei partituri fixe), improvizația (organizare spontană) și exercițiile ludice (aplicare situațională). Aceste cadre contribuie la dezvoltarea memoriei de mișcare, a gândirii dramaturgice, precum și a gestionării spațiului și timpului. Cercetarea se concentrează în principal asupra compoziției mișcării, ca formă cea mai elaborată a organizării.

Studiul mișcării

În cadrul studiului mișcării, corpul devine „interogativ”: participantul își investighează propriul mod de funcționare corporală în timpul mișcării dinamice, într-un mod non-verbal. Scopul procesului este menținerea activă a atenției, cunoașterea reflexivă a corpului și conștientizarea legilor fizice ale mișcării.

Sistemul integrează organic elementele tehnice în procesele creative. Astfel, materialul de mișcare nu apare devine instrument al cercetării actoricești. În absența acestei integrări experiențiale – atunci când materialul de mișcare nu devine instrument de cercetare – cunoștințele legate de mișcare pot rămâne izolate, iar studenții pot întâmpina dificultăți în stabilirea conexiunii dintre mișcare și arta actorului.

Rolul încălzirii în sistemul de formare analizat

Încălzirea constituie o condiție prealabilă a procesului de formare, care, deși nu aparține pilonilor fundamentali, este indispensabilă din punct de vedere metodologic. Ea funcționează ca un spațiu de tranziție între existența cotidiană și cea scenică.

Cercetarea este de acord cu observația lui David Zinder conform căreia, deși numeroși specialiști subliniază importanța încălzirii, o mare parte a actorilor nu dispune de o practică de încălzire conștientă și structurată, iar sistemele care încadrează munca actoricească nu oferă întotdeauna cadrul necesar pentru aceasta. În acest context, perioada de formare joacă un rol esențial în dezvoltarea unei culturi a încălzirii, întrucât practica teatrală, din cauza limitărilor de timp și structură, rareori susține acest demers. Deși practica teatrală actuală nu impune în

mod constant o încălzire structurată, potențialul formativ al educației poate contribui la integrarea acesteia, în procesul de repetiție.

Semnificația încălzirii este dependentă de context: în limbajul cotidian, ea desemnează în principal o pregătire fizică, în timp ce în practica actoricească implică o armonizare complexă, corporală și mentală. Ea reprezintă un instrument adaptativ, modelat de starea actuală a actorului, de procesul de lucru și de particularitățile individuale. Experiența arată că chiar și rutinele personalizate pot deveni rigide, motiv pentru care este mai eficientă o abordare flexibilă, adaptată nevoilor momentului, care permite atât forme individuale, cât și colective. Încălzirea poate fi înțeleasă ca un concept-umbrelă, incluzând orice activitate care facilitează trecerea de la funcționarea cotidiană la prezența creativă. Formele sale variază de la metode autoreflexive, bazate pe conștientizarea stării, până la ritualuri structurate, având ca obiectiv comun activarea corpului și a atenției.

În continuare, subcapitolul descrie cele patru etape principale ale unui curs în cadrul sistemului analizat – încălzire, practică tehnică, lucru creativ și stretching – evidențiind relația lor de interdependență. De asemenea, arată că încălzirea are un caracter modular, fiind construită din combinarea diferitelor tipuri de exerciții. Este prezentată și o posibilă structură: mobilizarea statică este treptat înlocuită de mișcări din ce în ce mai complexe, dinamice și apropiate de sol, care implică un nivel crescând de solicitare și coordonare. Încălzirea și însușirea diferitelor tehnici de mișcare pot fi interconectate, întrucât elementele de mișcare învățate pot îndeplini și funcția de activare corporală.

Elemente de tehnică a mișcării

Tiparele de mișcare prezente în sistemul de formare analizat se raportează la diverse tehnici de dans și arte marțiale. Péter Uray desemnează ansamblul acestora drept tehnică de teatru de mișcare, sugerând că elementele preluate din diferite sisteme de mișcare își găsesc locul și funcția într-un cadru pedagogic în care atât mișcarea, cât și teatrul ocupă un rol central. Materialul de mișcare al formării se constituie astfel din surse variate. Subcapitolul evidențiază influența aikido-ului, în special în ceea ce privește mișcarea circulară, redirecționarea energiei și unitatea dintre formă și dimensiunea sa conceptuală. Sunt prezentate, de asemenea, principiile de *contact improvisation*, cu accent pe dialogul fizic, încredere și atenția continuă. Se subliniază că aceste tehnici nu apar ca forme autonome, ci ca elemente integrate, care susțin colaborarea, dezvoltarea conștiinței corporale și dinamica de grup.

Cercetarea arată că baza formării este alcătuit din elemente formale fixe, care funcționează ca repere și contribuie la deconstrucția tiparelor de mișcare obișnuite și la observarea conștientă a funcționării corpului. Aceste „elemente” sunt parte a unui sistem în continuă transformare, modelat inclusiv de utilizatorii săi, în care denumirile ludice facilitează interpretarea comună și comunicarea. Este prezentat și principiul de organizare al acestora: în funcție de poziția centrului de greutate al corpului în spațiu, de la mișcări apropiate de sol, trecând prin nivelul median, până la forme mai complexe bazate pe transfer de greutate în relație cu partenerul și pe sărituri.

În continuare, subcapitolul descrie logica stratificată a predării elementelor tehnice: de la mișcările apropiate de sol, prin nivelul median, până la sărituri, aprofundând progresiv experiența corporală. Se evidențiază faptul că etapa inițială vizează activarea centrului corporal și construirea unei baze sigure, în timp ce nivelurile superioare nu reprezintă performanțe tehnice în sine, ci instrumente pentru extinderea posibilităților de mișcare. Sunt analizate diferitele moduri de lucru – individual, în perechi și în grup – și direcțiile specifice ale atenției în fiecare caz, precum și parcursul de învățare care conduce de la execuția exactă a formei la elaborarea variațiilor proprii. Sistemul se bazează pe echilibrul dintre formă și libertate, favorizând aplicarea creativă, apariția stării de flow și recunoașterea valorii artistice.

Cercetarea de față subliniază că elementele de tehnică a mișcării funcționează ca instrumente pedagogice pentru dezvoltarea conștiinței corporale și a libertății creative. În procesul de extindere a repertoriului de mișcare, ele oferă noi traiectorii și forme stimulative. În pregătirea compoziției, funcționează ca repere pentru generarea variațiilor proprii. În compoziția mișcării, susțin gândirea structurală ca elemente stabile. Prin investigarea legilor fizice, contribuie la aprofundarea experiențială a înțelegerii funcționării corpului. Ca exerciții de atenție, dezvoltă concentrarea și prezența. În ansamblu, aceste elemente sunt prezentate ca instrumente versatile și flexibile, care sprijină atât dezvoltarea tehnică, cât și procesul creativ.

În continuare abordăm rolul formelor de mișcare fixe prin intermediul experiențelor pedagogice și creative personale. Ea evidențiază faptul că însușirea unor forme străine, constrânse, funcționează ca o presiune externă care facilitează depășirea tiparelor de mișcare obișnuite, în timp ce, în situații spontane, corpul tinde să revină la acestea. Sunt evidențiate limitele improvizației de mișcare: deși are un caracter exploratoriu, aceasta nu permite repetarea și observarea conștientă a mișcărilor. În contrast, repetarea elementelor fixe asigură procesarea reflexivă a mișcării și înțelegerea kinestezică a acesteia. Subcapitolul subliniază că doar în acest mod mișcările complexe pot deveni parte a „vocabularului” corporal, motiv pentru

care formele fixe constituie instrumente fundamentale ale învățării conștiente și ale aprofundării experienței corporale.

În final, subcapitolul analizează, prin prezentarea a trei exemple personale de practică pedagogică și creativă, relația dintre forma străină și dimensiunea personală. Materialul de mișcare provenit din surse externe apare inițial ca execuție tehnică și devine personal doar prin timp, procesare și transformare. Se evidențiază dualitatea procesului de învățare: însușirea formei, urmată de transformarea acesteia, în cadrul căreia participantul își construiește propria relație cu materialul. Subcapitolul accentuează faptul că relația dintre mișcare și personalitate se decide în interacțiunea dintre participant și formă: repetarea mecanică reprezintă punctul de plecare, care, prin muncă reflexivă și timp, dobândește semnificație creativă.

Compoziția mișcării: organizarea materialului actoricesc

Compoziția mișcării reprezintă un element central al formării, în cadrul căruia actorul, ca agent activ, organizează materialul de mișcare prin propriile decizii și prin prezența sa corporală. Cercetarea definește compoziția mișcării ca o sistematizare conștientă a unităților de mișcare, realizată în formă individuală, în perechi sau în grup, bazată pe utilizarea variată a spațiului, timpului și formei. Ea evidențiază asemănările cu alte sisteme de compoziție, subliniind totodată specificitatea sa: în faza inițială a formării, compoziția mișcării este strâns legată de tehnicile de mișcare învățate. Aceasta constituie un exercițiu fundamental care traversează întregul proces de formare, contribuind, independent de nivelul tehnic, la dezvoltarea gândirii actoricești și a capacității de organizare a materialului.

Subcapitolul arată că scopul principal al compoziției mișcării este înțelegerea și exersarea actului de organizare. Sistemul pedagogic analizat, prin exercițiile de compoziție a mișcării, dezvoltă competența de structurare a materialului scenic și a energiei kinetice, susținând astfel o viziune teatrală în care arta este concepută ca act de (re)organizare. Structura sarcinilor permite apariția stării de flow și facilitează comprehensiunea procesului creativ. Exercițiul dezvoltă memoria de mișcare și sprijină integrarea elementelor tehnice în context teatral, precum și personalizarea acestora.

În ceea ce privește structura și etapele, cercetarea prezintă compoziția mișcării ca un proces multietapizat, desfășurat pe parcursul mai multor sesiuni, care evoluează de la selecția și ordonarea unităților de mișcare, la memorare, până la elaborarea tranzițiilor, utilizarea spațiului, ritmului și muzicii. În etapa inițială, elementele de mișcare fixe constituie materialul de bază, în timp ce procesul decizional se sprijină progresiv pe impulsurile corporale și pe „vocea corpului”. Prin repetiție, materialul devine interiorizat, iar etapele ulterioare, prin

editare și modificare conștientă, îl transformă într-o formă tot mai personală și complexă. Această construcție structurată susține simultan dezvoltarea tehnică și configurarea calității teatrale.

Cadrele riguroase ale compoziției mișcării nu limitează, ci favorizează emergența creativității individuale. Structura fixă oferă un suport stabil, în timp ce permite manifestarea impulsurilor spontane. Faza emergentă devine posibilă atunci când materialul memorat eliberează atenția, permițând participantului să se concentreze asupra senzațiilor interne și a asociațiilor. Acest proces susține simultan starea de flow și personalizarea materialului. Capitolul subliniază că compoziția mișcării constituie un sistem simultan structurat și deschis, în care echilibrul dintre stabilitate și variabilitate face posibilă dezvoltarea unei prezențe scenice autentice și vii.

Studiul mișcării

Subcapitolul analizează studiul mișcării ca al treilea pilon fundamental al formării, evidențiind rolul său pedagogic. Se arată că tiparele de mișcare cotidiene, automatizate, pot fi transformate doar printr-o conștientizare reflexivă, în care studiul mișcării joacă un rol esențial. Acest demers nu este unul teoretic, ci bazat pe experiență corporală, orientat spre observarea, descompunerea și reorganizarea mișcării. Atenția este direcționată către procesele senzoriale interne, astfel încât studiul mișcării funcționează ca un spațiu de învățare somatică, susținând dezvoltarea prezenței conștiente și a stării de disponibilitate scenică.

Studiul mișcării se realizează în diferite momente ale formării, în cadre variate – de la învățarea elementelor tehnice, la compoziția mișcării și până la exerciții tematice. Formele fixate oferă un cadru sigur și impersonal pentru observarea reflexivă a funcționării corpului și aprofundarea experiențelor somatice. Exercițiile tematice – de exemplu, investigarea stărilor de relaxare și tensiune corporală – vizează rafinarea percepției corporale și conștientizarea utilizării energiei. Aceste cadre susțin explorarea atât a dimensiunilor fizice, cât și a celor asociative ale mișcării, precum și utilizarea conștientă a comunicării nonverbale.

În continuare, subcapitolul prezintă principalele obiective ale studiului mișcării: experimentarea legilor funcționării corporale, dezvoltarea atenției somatice și a capacității de a „asculta” corpul, care, prin conștientizarea senzațiilor interne, și exersarea unei atitudini de căutare și cercetare, care, prin investigarea experiențială a mișcării, dezvoltă gândirea reflexivă și atitudinea creativă.

Interconectarea cadrului de interpretare și a practicii pedagogice analizate

Capitolul evidențiază modul în care conceptele-cheie ale cadrului de interpretare se împletesc cu practica pedagogică analizată, construind o punte între teorie și practică. Conceptul de corp–minte stabilește ca punct de plecare gândirea prin mișcare, subliniind că experiența corporală poartă semnificații cognitive și afective. Formele conștiinței se manifestă diferit la diverse niveluri ale formării, de la atenția reflexivă până la funcționarea automatizată. Interpretările armonizării se întind de la pregătirea de lungă durată, prin încălzire, până la prezența scenică, evidențiind echilibrul dintre formă și impuls. Rolul pedagogic al tiparelor de mișcare constă în depășirea schemelor obișnuite și în explorarea unor noi traiectorii de mișcare, funcționând ca instrumente pentru dezvoltarea conștiinței corporale. Conceptul de organizare devine central în compoziția mișcării, unde cunoașterea tehnică se transformă într-un material teatral organizat, dar deschis și emergent.

5. REINTERPRETAREA ROLULUI CORPULUI ÎN FORMAREA ACTORULUI – SINTEZA CERCETĂRII

Capitolul final, cu rol de sinteză, constată că, în contextul depășirii teatrului contemporan, în formarea actorului nu mai poate fi menținută acea perspectivă care definește corpul ca instrument de expresie. Teatrul contemporan impune, astfel, o reformulare a obiectivelor la nivelul formării. Analiza practicii pedagogice investigate indică însă o problemă mai profundă: nu este vorba doar despre faptul că formarea prin mișcare nu poate fi construită pe acumularea nelimitată de tehnici, ci și despre necesitatea regândirii rolului mișcării în ansamblul formării, prin integrarea unei perspective holistice asupra corpului.

În timp ce artele performative contemporane se orientează tot mai clar către o concepție holistică, interpretând corpul ca mediu primar al relaționării cu lumea și al cunoașterii, sistemele de formare – inclusiv formarea actricească în limba maghiară din România – nu au integrat încă implicațiile conceptuale ale orientării către corporalitate. Conform concluziilor cercetării, această lacună necesită o intervenție urgentă.

În final, cercetarea propune o schimbare de paradigmă: formarea în mișcare nu trebuie înțeleasă ca element complementar, ci ca studiu al artei actorului prin intermediul mișcării, în care corpul este conceput ca mediu de cercetare, sensibil și creativ.

BIBLIOGRAFIE

- ALLAIN, Paul és HARVIE, Jen, *Ghidul Routledge de teatru și performance* (eredeti cím: *The Routledge Companion to Theatre and Performance*), ford. Cristina Modreanu és Ilinca Tamara Todoruț, Nemira, Bukarest, 2012
- BARBA, Eugenio és SAVARESE, Nicola (szerk.), *A színész titkos művészete – Színházantropológiai szótár*, ford. Rideg Zsófia és Regős János, Károli Gáspár Református Egyetem és L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2020
- BARBA, Eugenio, *On Directing and Dramaturgy, Burning the House*, Routledge, London/New York, 2010
- BARBA, Eugenio, *Teatru. Singurătate, meșteșug, revoltă*, Bukarest, Nemira Kiadó, 2010, ford. Doina Condrea Derer
- BARBA, Eugenio, *A floating island*, Holstebro, Odin Teatret, 1999
- BARBA, Eugenio, *Papírkenu. Egy rendező jegyzetei*, Budapest, Balassi Kiadó, 1999
- BARBA, Eugenio, *The Paper Canoe. A Guide to Theatre Anthropology*, London & New York, Routledge, 1995
- BARTOW, Arthur (szerk.), *Training of the American Actor*, Theatre Communication Group, New York, 2006
- BOGART, Anne és LANDAU, Tina, *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, New York: Theatre Communications Group, 2005
- BOGART, Anne, *Conversations with Anne: Twenty-Four Interviews*, New York, Theatre Communications Group, 2012
- O'SHAUGHNESSY, Brian, *Consciousness and the World*, Clarendon Press, Oxford, 2000
- CARLISLE, Clare, *On Habit*, New York, Routledge, 2014
- CARRERI, Roberta, *On Training and Performance: Traces of an Odin Teatret Actress*, Abingdon & New York, Routledge, 2014
- CHEMI, Tatiana, *A Theatre Laboratory Approach to Pedagogy and Creativity: Odin Teatret and Group Learning*, Cham, Switzerland, Palgrave Macmillan / Springer International Publishing, 2018
- CHRISTOFFERSEN, Erik Exe, *The Actor's Way*, London, Routledge, 1993
- CSORDÁS, Thomas J., *Embodiment and Experience. The Existential Ground of Culture and Self*, Cambridge, Cambridge University Press, 1994
- DAMASIO, Antonio R., *Descartes' Error, Emotion, Reason and the Human Brain*, Avon Books, New York, 1994

- ELLISON, Nancy (ed.), *The Illustrated Encyclopedia of Body-Mind Disciplines*, The Rosen Publishing Group, New York, 1999
- EVANS, Mark, THOMAIDIS, Konstantinos és Worth, Libby (szerk.), *Time and Performer Training*, London & New York, Routledge, 2019
- FELDENKRAIS, Moshé, *Awareness Through Movement – Health Exercises for Personal Growth*, Penguin Books, New York, 1980
- FELDENKRAIS, Moshé, *Body and Mature Behaviour – A Study of Anxiety, Sex, Gravitation, and Learning*, North Atlantic Books, U.S., 2005
- GARNER, Stanton B. Jr., *Kinesthetic Spectatorship in the Theatre – Phenomenology, Cognition, Movement*, Palgrave Macmillan, 2018
- GORDON, Robert, *The Purpose of Playing: Modern Acting Theories in Perspective*, Ann Arbor, University of Michigan Press, 2006
- HALPRIN, Anna, *Returning to Health: with Dance, Movement and Imagery*, LifeRhythm Books, Mendocino, Calif., 2002
- HODGE, Alison, *Actor training*, second edition, New York, Routledge, 2010
- HUSSERL, Edmund, *Ideas Pertaining to a Pure Phenomenology and to a Phenomenological Philosophy – Second Book: Studies in the Phenomenology of Constitution*, trans. Richard Rojcewicz and André Schuwer, Kluwer Academic Publishers, Dordrecht, 1989
- INGOLD, Tim, *Being Alive – Essays on Movement, Knowledge and Description*, Routledge, London & New York, 2011
- KAZDIN, Alan E., *Encyclopedia of Psychology*, Oxford University Press, 2000
- KEMP, Rick, *Embodied Acting: What Neuroscience Tells Us about Performance*, Abingdon & New York, Routledge, 2012
- KONDOR Zsuzsanna, *A megtestesült elme*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 2010
- KOTTE, Andreas, *Bevezetés a színháztudományba*. Balassi Kiadó, Bp., 2015
- KOZMA, Gábor Viktor, *A színésztreníngerek felé I-2*, Kolozsvár, Presa Universitară Clujeană, 2024
- LAW, Alma és GORDON, Mel (szerk.), *Meyerhold, Eisenstein and Biomechanics: Actor Training in Revolutionary Russia*, Jefferson, NC: McFarland & Company, 2012
- LÁZOK, János és UNGVÁRI ZRÍNYI, Ildikó (szerk.), *A Szentgyörgyi István Színművészeti Intézet története I (1954-1962)*, UartPress, Marosvásárhely, 2011
- LÁZOK, János és UNGVÁRI ZRÍNYI, Ildikó (szerk.), *A Szentgyörgyi István Színművészeti Intézet története II (1962-1976)*, UartPress, Marosvásárhely, 2018

- LECOQ, Jacques, CARASSO, Jean-Gabriel és LALLIAS, Jean-Claude, *The Moving Body (Le Corps Poétique) Teaching Creative Theatre*, trans. by David Bradby, Routledge, London & New York, 1997
- LEHMANN, Hans-Thies, *Posztdramatikus színház* (ford. Kricsfalusi Beatrix), Balassi Kiadó, Budapest, 2009
- LURIA, Alexander, *Higher Cortical Functions in Man*, New York, Basic Books, 1966
- MAKSZIN, Imre, *A testnevelés elmélete és módszertana*, 3., javított és bővített kiadás, Dialóg Campus Kiadó, 2014
- MARCEL Mauss, *Sociologie et Anthropologie* (Introduction à l'oeuvre de Marcel Mauss, par Claude Lévi-Strauss), Quatrième édition, Paris: Presses Universitaires de France, 1968
- MCCAW, Dick, *Rethinking the Actor's Body*, Bloomsbury Methuen Drama, Great Britain, 2020
- MCCAW, Dick, *Training the Actor's Body – A Guide*, Bloomsbury Methuen Drama, 2018
- MERLEAU-Ponty, Maurice, *Az észlelés fenomenológiája*, L'Harmattan Kiadó, Budapest 2012, Ford. Sajó Sándor
- MERLEAU-Ponty, Maurice, *Phenomenology of Perception*, Routledge, London & New York, 2012, translated by Donald A. Landes
- MESTYÁN, Ádám és HORVÁTH, Eszter (szerk.), *Látvány/színház, performativitás, műfaj, test*, Budapest, L'Harmattan, 2006
- NOË, Alva, *Strange Tools: Art and Human Nature*, Hill and Wang, New York, 2016, e-könyv
- NOLAND, Carrie, *Agency and Embodiment: Performing Gestures/Producing Culture*, Cambridge, Harvard University Press, 2009
- OIDA, Yoshi és MARSHALL, Lorna, *Actorul invizibil* (eredeti cím: *The Invisible Actor*), ford. Maia Teszler, Bukarest, Artspect, 2009
- OVERLIE, Mary, *Standing in Space: The Six Viewpoints Theory & Practice*, Billings, MT: Fallon Press, 2016
- POTEAT, William H., *Polanyian meditations – In search of a Post-Critical Logic*, Duke University Press, Durham, 1985
- POTTER, Nicole (szerk.), *Movement for Actors*, New York, Bloomsbury Methuen Drama, 2002
- ROSNER, Krisztina, *A színészi jelenlét és a csend dramatikus-teátrális játékai*, L'Harmattan, Budapest, 2012
- SCHECHNER, Richard, *Performance Theory*, London & New York, Routledge, 2003
- SCHINO, Mirella, *The Odin Teatret Archives*, Routledge, London & New York, 2018

- SCHMICKING, Daniel and GALLAGHER, Shaun (szerk.), *Handbook of Phenomenology and Cognitive Science*, Springer, 2010
- SHAUGHNESSY, Nicola (szerk.), *Affective Performance and Cognitive Science – Body, Brain and Being*, Bloomsbery, London, 2013
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine, *The Primacy of Movement*, Amsterdam & Philadelphia, John Benjamins Publishing Company, 1999
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine, *The Phenomenology of Dance*, Philadelphia, Temple University Press, 2015
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine, *The Corporeal Turn: An Interdisciplinary Reader*, Imprint Academic, Charlottesville & Exeter, 2009
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine, *The Roots of Thinking*, Temple University Press, Philadelphia, 1990
- SHUSTERMAN, Richard, *A gondolkodó test – szomaesztétikai esszék*, ford. Csuka Botond, JATEPress, Szeged, 2015
- SHUSTERMAN, Richard, *Body consciousness – A Philosophy of Mindfulness and Somaesthetics*, Cambridge University Press, New York, 2008
- SHUSTERMAN, Richard, *A test tudománya. Pragmatista esztétika*, Budapest, Typotex, 2004
- SNOW, Jackie, *Movement Training for Actors (RADA Guides)*, Bloomsbury Academic, London & New York, 2013
- SPOLIN, Viola, *Improvisation for the Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques*, Northwestern University Press, Evanston, Ill., 1999
- STERN, Daniel D., *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*, New York: Basic Books, 1985
- SZTANYISZLAVSZKIJ, K. Sz., *Életem a művészetben*. Ford. Gellért György. Budapest, Gondolat Kiadó, 1967
- VARLEY, Julia. *Notes from an Odin Actress*, London & New York, Routledge, 2011
- WANGH, Stephen, *An Acrobat of the Heart*, New York, Vintage Books, 2000
- WATSON, Ian, *Towards a Third Theatre: Eugenio Barba and the Odin Teatret*, Routledge, London & New York, 1993
- YUASA, Yasuo, *The Body: Toward an Eastern Mind-Body Theory*, Albany, State University of New York Press, 1987
- ZARRILLI, Phillip B., *Psychophysical Acting – An Intercultural Approach After Stanislavski*, Routledge, London & New York, 2009

- ZARRILLI, Phillip B.: *Acting (Re)Considered (Second Edition)*, Routledge, London & New York, 2002
- ZARRILLI, Phillip B., DABOO, Jerri és LOUKES, Rebekka, *Acting. Psychophysical Phenomenon and Process*, Palgrave Macmillan, 2013
- ZARRILLI, Philip B., *(Toward) a Phenomenology of Acting*, Routledge, London & New York, 2020
- ZARILLI, Philip B., *When the Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses, and Practices of Power in Kalaripayattu, a South Indian Martial Art*, Oxford University Press, Oxford, 1998.
- ZINDER, David, *Test – hang – képzelet*, Ford. Hatházi András, Kolozsvár, Koinonia, 2009
- ZOLNAI Aladár, MÉREYNÉ Bíró Judit, ZOLNAINÉ N. Helén, *Filozófiáról mindenkinek*, Kiadó Zolnai Aladár, 2002

Studii, article

- BARBA, Eugenio, „The Ghost Room,” *Contemporary Theatre Review*, 19. évf. 2. sz., ford.: Judy Barba, London, Routledge, 2009
- BARBA, Eugenio, *The Kathakali Theater*, *Tulane Drama Review*, New York, 11
- BARBA, Eugenio, *Eurasian Theatre*, *The Drama Review*, 119. sz., New York, 1988
- BATSON, Glenna; QUIN, Edel; WILSON, Margaret, “Integrating Somatics and Science”, *Journal of Dance & Somatic Practices*, Vol. 3, Nos. 1–2 (2012), 183–193.
- BOGART, Anne, „Félelem, irányvesztés, nehézség,” ford. Rosner Krisztina, *Színház* 42, 11. sz., 2009, 53–56., 55.
- DE BRIGARD, Felipe, „Attention is Cognitive Unison: An Essay in Philosophical Psychology”, *Journal of Consciousness*, 2013, Academic Imprint
- DE BRIGARD, Felipe; PRINZ, Jesse, „Attention and Consciousness”, *WIREs Cognitive Science*, Vol. 1, No. 1 (2010), 1–141.
- EDDY, Martha, „A Brief History of Somatic Practices and Dance: Historical Development of the Field of Somatic Education and Its Relationship to Dance”, *Journal of Dance & Somatic Practices*, Vol. 1, No. 1 (2009), 5–27.
- FORTIN, Sylvie, „The Performative Body of Knowledge: Embodied Learning in Dance Pedagogy”, *Journal of Dance Education*, 2011/11
- HERRINGTON, Joan, „Directing with the Viewpoints”, *Theatre Topics* 10, no. 2, 2000
- LANCIERS, Barbara, „Egy amerikai klasszikus: Anne Bogart,” *Színház* 41. évf., 7. sz., 2008, 48–52., 49.

- MIRODAN, Vladimir, „Acting the Metaphor: The Laban–Malmgren System of Movement Psychology and Character Analysis”, *Theatre, Dance and Performance Training*, Vol. 6, No. 1 (2015), 30–45.
- PERUCCI, Tony, „On Stealing Viewpoints”, *TDR: The Drama Review*, Vol. 49, No. 2 (Summer, 2005), 7–16.
- ROSNER, Krisztina, „Utópia most van: Anne Bogart és a SITI Company”, *Színház*, 42. évf. 11. szám (2009. november), 46–52.
- SCHÜTTPELZ, Erhard, „Testtechnikák”, ford. Vince Ferenc, *Tiszatáj* 2017/2
- SHEETS-JOHNSTONE, Maxine, „Kinesthetic Memory,” *Theoria et Historia Scientiarum* 7, no. 1, 2003
- SHUSTERMAN, Richard, „Somaesthetics: A Disciplinary Proposal”, *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, Vol. 57, No. 3 (Summer, 1999)
- SZIGETI, Attila, „A tudatosság: rejtély vagy képesség? Az analitikus filozófia és a kognitív tudomány találkozása a fenomenológiával”, *Kellék*, 25. sz., Kolozsvár, 2004
- TÓTH, Berta, „Pina Bausch 73 – ‘Egy simogatás is lehet tánc’”, *Színház.hu*, 2013. július 27. (online)
- TRENCSÉNYI, Katalin, „Kortárs dramaturgiák a big data korszakában, avagy a nem-euklidészi dramaturgia”, *Játéktér*, 9. évf., 2. sz. (2020), 5–13
- URAY, Péter, „Képzés, képzési tendenciák”, *Művelődés*, 62. évf., 11. szám (2009), 18–22.
- URAY, Péter, „Mozgásgyakorlat. Tér–Ritmus–Színház: A mozgás világa néhány szegmens felfejtésén keresztül”, *Drámapedagógiai Magazin*, különszám (2005/1), 16–23
- VELMANS, Max, „How to define consciousness—and how not to define consciousness”, *Journal of Consciousness Studies*, Vol. 16, No. 5 (2009), 139–156.

Resurse online

„Jean Hamilton Barre Floor.” *ImPulsTanz – Vienna International Dance Festival*

<https://www.impulstanztanz.com/en/workshops/id4032/>

About Body-Mind Centering. The School for Body-Mind Centering

<https://www.bodymindcentering.com/about/>

Chung, Ray. „About Contact Improvisation.” *Contact Quarterly*

<https://contactquarterly.com/contact-improvisation/about/>

Black, Deborah. *Courses*

<https://www.deborahblack.net/courses>

Steve Paxton – Authors. Contredanse

<https://contredanse.org/en/Authors/steve-paxton/>

DictZone English–Hungarian Dictionary. DictZone

<https://dictzone.com/english-hungarian-dictionary>

Heller, Ágnes. „A rossz végtelenség.” *Irodalmi Újság*

<https://epa.oszk.hu/00000/00002/00081/heller.htm>

„Szegényebb színház Jerzy Grotowski halála után.” *Magyar Narancs*

https://magyarnarancs.hu/film2/szegenyebb_szinhaz_jerzy_grotowski_halala_utan-59230

Magyar nyelv értelmező szótára. MEK

<https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo->

[szotara/kereses.php?csakcimben=&szo=BEMELEG%C3%8DT&offset=0&kereses=be
meleg%C3%ADt%C3%A9s](https://mek.oszk.hu/adatbazis/magyar-nyelv-ertelmezo-szotara/kereses.php?csakcimben=&szo=BEMELEG%C3%8DT&offset=0&kereses=be
meleg%C3%ADt%C3%A9s)

Nordisk Teaterlaboratorium – Odin Teatret

<https://ntl.dk/en/eugenio-barba/>

SITI Company

<https://siti.org>

Szini Kolozsvár – About

<https://szinikolozsvar.wordpress.com/about/>

Szinonimaszótár

<https://szinonimaszotar.hu/>

Tillmann, J. A. *Levelek tengerében. A késő újkor*

<https://www.c3.hu/~tillmann/konyvek/levelektengere/kesoujkor.html>

Collins English Dictionary

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/>

Hedda Gabler. Kolozsvári Állami Magyar Színház

<https://www.huntheater.ro/eloadas/235/hedda-gabler/>

Merriam-Webster Dictionary

<https://www.merriam-webster.com/dictionary>

Founding Vision. Naropa University

<https://www.naropa.edu/about-naropa/history-of-naropa/founding-vision/>

Oxford Reference – Performance Studies. Oxford University Press

[https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-
9780198568506-e-4471](https://www.oxfordreference.com/view/10.1093/acref/9780198568506.001.0001/acref-
9780198568506-e-4471)

Six Viewpoints

<https://www.sixviewpoints.com>

ZUMM Aikido

<https://zummaikido.hu/rolunk/>

Langland, Paul. *Body of Work*

<http://www.paullangland.com/bodyofwork2.html>

Paxton, Steve. „About Contact Improvisation.” *Contact Quarterly*

<https://contactquarterly.com/contact-improvisation/about/>

Alte surse utilizate

BEAVERS, Wendell, *Notes on the Six Viewpoints of Embodiment and Presence for Presencing Theater Work Group*:

<https://www.beaversberlandworkshops.com/files/Notes%20on%20the%20Six%20Viewpoints%20of%20Embodiment%20and%20Presence.pdf>

KIS, Mária Kinga, *Rolul dansului în formarea actorului și evoluția liniilor coregrafice* PhD diss., Universitatea de Arte din Târgu-Mureș, Marosvásárhely, 2014

KÖLLŐ, Csongor Béla, *Towards a Re-Appreciation of the Actor's Work on the 'Self': Personal Training as a Potential Spiritual Discipline*, Babeș-Bolyai University, Faculty of Theatre and Television, Kolozsvár, 2018, kiadatlan doktori dolgozat

Filmografie

Maxine Sheets-Johnstone. „A Body of Knowledge – Embodied Cognition and The Arts.” YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=zhYAqejZdzI>

„Anne Bogart interjú.” *The Collective Theater*. YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=I8blFF5O4xs>

Ohad Naharin. *Interview at Jacob's Pillow Dance Festival*. YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=gRky99sO-og>