

UNIVERSITATEA “BABEȘ-BOLYAI”
FACULTATEA DE TEATRU ȘI TELEVIZIUNE

**Către o reapreciere a muncii actorului ‘pe sine însuși’:
antrenamentul personal ca o potențială disciplină spirituală**

Rezumatul tezei de doctorat

Conducător științific:

Prof.univ.dr. Marian Popescu

Student doctorand:

Köllő Csongor Béla

2018

INTRODUCERE GENERALĂ	4
PARTEA I: ACTOR	14
1.1 Actorul "așteptător" și actorul "terminat"	14
1.2 Apariția jocului actoricesc psihofizic.....	18
1.2.1 O schimbare în "rolul" personajului.....	19
1.2.2 Un actor "se pregătește", "construiește un personaj", "creează un rol" sau "lucrează asupra sinelui"?	21
1.2.3 Interpretări greșite în jurul sistemului - în America și în alte părți	25
1.2.4 Înapoi în Rusia	27
1.2.5 Artaud și atracția Estului.....	29
1.2.6 Noua paradigmă	36
1.2.7 Actorul psihofizic.....	37
1.2.8 Bodymind.....	40
1.2.9 Viziuni ale personajului	43
1.3 Actor, performer, sau Performer?	49
1.4 Evoluția antrenamentului ca activitate independentă	54
1.4.1 Jerzy Grotowski și Teatr Laboratorium	54
1.4.2 Eugenio Barba și Odin Teatret	58
1.4.3 Peter Brook și Centre International de Recherche Théâtrale	61
1.5 Primul contact	64
1.5.1 Teatrul și spiritualitatea - de ce și de ce nu?	65
1.5.2 Slightly missing the point.....	69
1.5.3 Arta actorului și spiritualitatea	73
1.6 Concluzie la prima parte	74
PARTEA II: SPIRITUALITATE	76
2.1 Spiritualitatea contemporană	77
2.1.1 Acceptarea și judecata publică a cuvântului	77
2.1.2 Două argumente (sau, mai degrabă, motive) pentru construirea încrederii noastre....	81
2.1.3 Încercarea de restabilire a cuvântului.....	82
2.1.3.1 Prezentul spiritualității.....	83
2.1.3.2 Cuvântul însuși - definiția.....	86
2.2 Forme, abordări și practici ale spiritualității	89
2.3 O scurtă incursiune în alte cuvinte.....	93
2.4 Viitorul spiritualității	97
2.5 Discipline	99

2.5.1 Epimeleia heautou	99
2.5.2 Taoismul.....	104
2.5.3 Hinduism	107
2.5.4 Budismul și Zenul	110
2.5.5 Tehnici corporale.....	115
2.5.5.1 Tai Chi	115
2.5.5.2 Yoga.....	117
2.5.5.3 Kalarippayattu	121
2.5.5.4 Arte marțiale japoneze.....	123
2.5.6 G.I. Gurdjieff.....	131
2.6. Aspecte de integritate.....	135
2.7 Psihologie.....	143
2.7.1 Individualizarea lui Jung	145
2.7.2 Conceptul de Flow al lui Csíkszentmihályi Mihály	147
2.8 Este totul spiritual?	149
2.9 Concluzii privind spiritualitatea.....	151
PARTEA III: ANTRENAMENTUL	156
3.1 Două probleme.....	160
3.2 ... Un alt tip de valoare	164
3.3 O scurtă trecere în revistă a dezvoltării Patanjali a teatrului	170
3.4 Un fel de yoga.....	171
3.5 Elemente ale antrenamentului.....	171
3.5.1 Repetarea zilnică	171
3.5.2 Utilizarea corpului.....	172
3.5.3 Un vas gol.....	173
3.5.4 Începând cu respirația.....	177
3.5.5 Hara, Dantian, Sacrum-pelvis	178
3.5.6 Intrarea într-o stare de flow	179
3.5.7 Transformarea energiei	183
3.5.8 Riken no Ken.....	185
3.5.9 De la corp și esență la corp de esență.....	188
3.6 Întrebarea maestrului	190
3.7 Teatrul viitorului	192
CONCLUZIE.....	204
Bibliografie	208

Cuvinte cheie: teatru, spectacol, antrenament fizic și vocal, spiritualitate, discipline minte-corp, Jerzy Grotowski, Eugenio Barba, Peter Brook

Prezenta lucrare susține că antrenamentul specific fizic și vocal (așa cum ea a fost dezvoltată în secolul 20 de artiști precum Jerzy Grotowski, Eugenio Barba și Peter Brook), dacă este executată într-o manieră intenționată, ar putea fi (și poate ar trebui să fie) considerată o disciplină spirituală. Este legată de voința de a schimba, transcende, re-forma sinele, încercarea de a trăi viața într-un mod holistic, în integritatea și integralitatea sa. "Tehnologii ale sinelui" este numele pe care Michel Foucault îl acordă acelor lucrări care au ca scop principal schimbarea sau transformarea făcătorului cu intenția de a ajunge la o altă stare de existență, una de "fericire, puritate, înțelepciune, perfecțiune sau nemurire"¹. Aceste proceduri, conform cercetării lui Foucault, reprezintă o serie de acțiuni sau "operațiuni" pe care o persoană le poate realiza asupra sinelui (adică, pe propriul corp și suflet), fie singur, fie cu ajutorul altora. El enumeră tehnologiile de sine în rândul a patru categorii principale de tehnologii pe care oamenii le folosesc pentru a obține informații ("a dezvolta cunoștințe") despre ei înșiși și acestea sunt: tehnologiile de producție; cele ale sistemelor semnelor; de putere; și în cele din urmă tehnologiile de sine. Consider că antrenamentul personal este o astfel de tehnologie a sinelui. Mai exact, este legat de conceptul grecesc de *epimeleia heautou*, care poate fi tradus ca "grija de sine"².

În lucrarea mea analizez îndeaproape nu numai tehnica actorului, istoria antrenamentului, dar și câteva discipline orientale, precum și câteva descoperiri recente din neurobiologie și alte științe care au o legătură puternică cu tema lucrării (și teoria actoriei și a teatrului în general).

După cum susțin în această lucrare, (1) conotațiile negative nu trebuie să ne facă să abandonăm acest cuvânt, spiritualitate, și (2) spiritualitatea în toate tradițiile este un set de practici foarte concrete care au un scop clar, nu are nimic de-a face cu a fi pierdut, distanțat, căutarea de adevăruri mistice și așa mai departe. Această lucrare nu este o culegere despre "cum să fii spiritual". Nu este un manual, nici o metodă. Nu susține că numai prin folosirea exercițiilor

¹ Michel Foucault, "Technologies of the self", in Martin, L.H. et al (eds.), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, The University of Massachusetts Press, Amherst, 1988, p. 18.

² Michel Foucault, *The hermeneutics of the subject; lectures at the College de France 1982-1983*, translated by Graham Burchell, Palgrave Macmillan, New York, 2005, p. 58.

pe care le menționează sau abordarea informată de către practicienii pe care le menționează poate să fie văzută ca fiind spirituală în actorie sau practica actorului. Cu toate acestea, el susține că este nevoie de un anumit tip de pregătire personală, dacă nu din "motive spirituale", atunci cel puțin pentru binele practicii noastre continue și extinderea meșteșugului.

Partea I aruncă lumină pe unele probleme (atât în formarea actorului, cât și în lumea teatrului în general), pe care le consider piedici în evoluția meșteșugului și în descoperirea a ceea ce altceva mai există acolo pentru actori (în afară de repetiții pentru o premieră și interpretarea de spectacole). Analizez modul în care anumite influențe au devenit "corupte" și au întârziat efectiv posibilitatea apariției unui anumit tip de descoperiri și cum, în cursul secolului XX, o interconectare între schimbarea modului de a aborda personajul, plasarea corpului în centrul creației și explorării teatrale, și îndreptarea spre tehnici și filozofii orientale a permis apariția unui punct de vedere diferit.

Această nouă viziune nu s-a deranjat prin a sacrifica totul în numele (re)prezentării unor personaje fictive pe scenă într-o manieră credibilă, ci a făcut din actor obiectul cercetării, permițând ca munca actorului să devină treptat munca actorului "cu sine însuși". Următorul pas în evoluția naturală a acestei abordări a fost dezvoltarea "anrenamentului", despre care am spus (subliniind "istoria sa generală") că eu consider trioul lui Jerzy Grotowski, Eugenio Barba și Peter Brook ca fiind cei mai exponenți propunători al unei laturi spirituale în munca actorului în cadrul antrenamentului.

Cu toate acestea, susțin – exemplificând – că existența unei astfel de părți spirituale s-a confruntat cu multe provocări (separate) socio-politice și culturale, rezultând nu numai în ignoranța publicului larg față de o astfel de posibilitate, dar și (în mod crucial și din păcate) ignoranța generală a creatorilor de teatru față de astfel de probleme. Sugerez că este posibil să urmărim un fir care trece prin epoci, preluat în secolul XX de susținători precum Konstantin Stanislavski, Peter Brook, Eugenio Barba, Jerzy Grotowski, care atribuie semnificație spirituală a ceea ce ar putea fi numit munca actorului, în timp ce propune în moduri din ce în ce mai articulate că activitatea actorului este în primul rând o muncă asupra sinelui. Această muncă este dezvoltată într-o măsură în care într-un anumit punct se eliberează de condiția de muncă în sens de pregătire pentru spectacol și devine o activitate independentă, cu propriile valori și propria utilitate.

În partea a II-a, accentul se îndreaptă spre cuvântul "spiritualitate", la caracteristicile sale și la câteva forme pe care le-a luat. Analiza contextuală ne dezvăluie natura inerentă dublă a cuvântului (sau mai degrabă a ceea ce el invocă în prezent): pe de o parte, pare a fi "cuvântul timpurilor noastre", pe de altă parte invocă ignoranța în cel mai bun caz, iar în cel mai rău caz, respingerea disprețuitoare. Analiza semantică ne dezvăluie că, în sensul lor original, cuvintele spiritual și spiritualitate au avut un conținut autentic plin de semnificație, așadar pledez pentru restaurarea încrederii noastre în noțiune și continuarea abordărilor interdisciplinare (atât teoretice, cât și practice), care leagă spiritualitatea de arte, de teatru, de actorie și de alte domenii. Argumentul este oferit sub forma unor reflecții asupra viitorului spiritualității, sugerând că poate fi un catalizator pentru schimbări societale mai largi.

După aceasta, sunt analizate forme concrete sau discipline ale spiritualității, între care o serie de discipline orientale precum hinduismul, taoismul, buddhismul și zenul (componenta japoneză a buddhismului) și diferitele tehnici concrete somatice (fizice) care au crescut din aceste discipline, le-au influențat sau, dimpotrivă, au fost influențate de ele (Yoga, Kalaripayattu, Tai Chi, Kyudo, Aikido).

Mai mult, a fost luată în considerare, de asemenea, o disciplină specifică secolului al XX-lea, învățăturile lui Gurdjieff și Mișcările dezvoltate de el, precum și practica greacă antică a *epimeleia heautou*. Aceste două ar putea fi considerate incarnări europene ale spiritualității (deși multe dintre rădăcinile eforturilor sincretice ale lui Gurdjieff se află în formele asiatice, precum și în alte părți) și consider că este important ca unul din aeste două este din secolul XX (constituie evidență că, crearea de "noi" discipline spirituale este posibilă), în timp ce cealaltă este recuperată (datorită lui Foucault) din locul de înmormântare al istoriei. Acest concept grecesc și praxis de *epimeleia heautou* din perspectiva mea însumează într-un fel cel mai aproape de noi tot ceea ce a fost cercetat sub denumirea de "practică sau disciplină spirituală".

Toate aceste tehnici și abordări sunt analizate pentru ideea inerentă lor că avansarea spirituală este o muncă asupra sinelui și pentru diferitele descoperiri care se găsesc în ele cu privire la natura spiritualității, a realității și a diferitelor moduri de funcționare a acestora. Analiza scoate în evidență câteva caracteristici și tehnici comune, pe care le-am adunat împreună sub termenul "premisele spiritualității".

Propunerea mea este că aceste premise sunt împărtășite / pot fi găsite și în tipul de antrenament pe care îl sugerez ca fiind adecvat pentru a fi considerat o disciplină spirituală potențială.

Partea a III-a încearcă să conecteze primele două părți și face un rezumat final al modului în care antrenamentul poate fi practicat ca o disciplină spirituală care duce la *epimeleia heautou* a lui Foucault. Mai întâi este prezentată evoluția istorică a felului în care a apărut acest tip specific de antrenament, după care argumentul leagă condițiile și elementele antrenamentului de "premisele spiritualității". Sugerez un număr de exerciții care ar putea fi folosite în scopuri spirituale, fără însă a sugera că aceasta ar fi o listă exclusivă.

În rezumat, această teză oferă o perspectivă mai profundă asupra re-aprecierii antrenamentului personal a actorului (o dezvoltare a secolului XX care în multe cercuri de teatru încă este neînsemnat) ca o disciplină spirituală potențială, cel mai bine rezumată prin noțiunea de individualizare a lui Jung și conceptul grec al *epimeleia heautou*, studiul aruncând lumină nouă asupra mai multor elemente ale trecutului și prezentului a ceea ce ar putea fi numit "munca actorului cu sine însuși".

În această nouă încarnare a actorului pe care o sugerez, faptul că munca actorului este o muncă asupra sinelui (auto-cunoaștere, integritate) este evidentă. De asemenea, este evident că această lucrare cu privire la sine se întâmplă doar parțial (sau poate deloc) prin spectacole sau repetiții sistematice ale unor noi spectacole, ci mai degrabă prin munca sistematică asupra corpului, minții, sufletului și emoțiilor noastre prin antrenament personal (un set de exerciții precise care funcționează conform premiselor disciplinelor somatice spirituale găsite în întreaga lume).

În felul acesta, actorul care lucrează pe sine prin antrenament personal devine un căutător, cu potențialul de a deveni un cunoscător. Acest lucru ridică statutul actorului și îi conferă mai multe responsabilități sociale. Teatrul trebuie să se schimbe și să găsească modalitățile de a contribui mai bine la o "producție" sustenabilă și să se integreze mai bine într-o viziune ecologică asupra relației noastre cu resursele planetei. Trebuie să găsească o existență mai organică și trebuie să-și reevalueze relația cu publicul. Pentru aceasta, sistemul trebuie să se schimbe. Actorul trebuie să fie în fruntea acestor schimbări și să conducă astfel de schimbări.

Bibliografie

- Abalkin, N .A., *The Stanislavski System and Soviet Theatre*, 2nd Edition., Moscow, 1954
- , *Sistemul Stanislavski și Teatrul Sovietic*, Cartea Rusa, 1955)
- Anderson, Joseph L., *Enter a Samurai. Kawakami Otojirō and Japanese Theatre in the West, Volume One, Full Text and Illustrations*, Wheatmark, Arizona, 2011
- Allain, Paul, *Grotowski's Empty Room*, Calcutta, Seagull Books, 2009
- Allison, Nancy (ed.), *The Illustrated Encyclopedia of Body-Mind Disciplines*, The Rosen Publishing Group, Inc., New York, 1999
- Amanda Williamson, Glenna Batson, Sarah Whatley, Rebecca Weber (eds.), *Dance, Somatics and Spiritualities: Contemporary Sacred Narratives*, Intellect, Bristol/Chicago, 2015
- Artaud, Antonin, *The Theatre and its Double*, translated from French by Mary Caroline Richards, Grove Press, New York, 1958
- Barker, Clive, *Theatre Games: A New Approach to Drama Training*, Methuen Drama, London, 1989
- Balevičiūtė, Ramunė (ed.), *Acting Reconsidered: New Approaches to Actor's Work*, Lithuanian Academy of Music and Theatre, Vilnius, 2014
- Banu, George, *Peter Brook – Spre teatrul formelor simple*, Unitext, 2005
- Barba, Eugenio, *Teatru. Singurătate, meșteșug, revoltă*, București, Nemira, 2010
- , *Land of Ashes and Diamonds: My Apprenticeship in Poland*, Black Mountain Press, Aberystwyth, 1999
- , *The Paper Canoe. A Guide to Theatre Anthropology*, translated by Richard Fowler, Routledge, London and New York, 2005
- , *The Floating Islands. Reflections with Odin Teatret*, Drama, Holstebro, 1979
- , *Hamu és gyémánt országa*, trans. Regős János & Pályi András, Nemzeti színház kiskönyvtára, Budapest, 2015

——, *On Directing and Dramaturgy. Burning the House*, Routledge, London and New York, 2010

Bartow, Arthur (ed.), *Handbook of Acting Techniques*, Nick Hern Books, London, 2011

Benedetti, Jean, *Stanislavski. An Introduction*, Routledge, New York, 2004

——, *The Art of the Actor*, Routledge, New York, 2007

——, *Stanislavski: His Life and Art*, Methuen, London, 1999

Blair, Rhonda, *The Actor, Image and Action: Acting and Cognitive Neuroscience*, Routledge, London and New York, 2008

Bharata Muni, *The Natya Shastra, ascribed to Bharata Muni, Vol. I-II*, trans. Manomohan Gosh, The Asiatic Society, Calcutta, 1951/1961

——, *Natyastra. Tratat de Artă Dramatică*, trans. Amita Bhose, Constantin Făgețan, Editura Științifică, București, 1997

Borie, Monique, *Antonin Artaud. Teatrul și întoarcerea la origini*, Polirom; UNITEXT, Iași, 2004

Brook, Peter, *With Grotowski; Theatre is just a form*, Instytut im. Jerzego Grotowskiego, Wrocław, 2009

——, *Időfonalak*, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999

——, *The Shifting Point*, Theatre Communications Group, New York, 2006

Burzynski, Tadeusz; Osinski, Zbigniew, *Grotowski's Laboratory*, Interpress Publishers, Warsaw, 1979

Callery, Dymphna, *Through The Body. A Practical Guide to Physical Theatre*, Routledge, New York & Nick Hern Books, London, 2001

Capra, Fritjof, *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels between Modern Physics and Eastern Mysticism*, Shambala, Boulder, 1975

Christof, Catharine, *Rethinking religion in the theatre of Grotowski*, Routledge, London and New York, 2017

Christoffersen, Erik Exe, *The actor's way*, Routledge, London and New York, 1993

Cole, Toby; Chinoy, Helen Krich (eds.), *Actors on Acting*, Three Rivers Press, New York, 1970

Crowley, Vivianne, *Jungian Spirituality*, David & Charles, Newton Abbot, UK, 2012

Csikszentmihályi Mihály, *FLOW. The psychology of optimal experience*, HarperCollins Publishers, New York, 1990

Chuang Tzu, *Basic Writings*, trans. Burton Watson, Columbia University Press, New York, 1996

Cynkutis, Zbigniew, *Acting with Grotowski. Theatre as a Field for Experiencing Life*, translated by Khlid Tyabji, edited by Paul Allain and Khalid Tyabji, Routledge, London and New York, 2015

Dox, Donnalee, *Reckoning with spirit in the paradigm of performance*, University of Michigan Press, Ann Arbor, 2016

Féral, Josette, *Întâlniri cu Ariane Mnouchkine: înălțând un monument efemerului*, Oradea, Artspect, 2009

Flaszen, Ludwik, *Grotowski & Company*, Icarus Publishing Enterprise, Holstebro – Malta – Wrocław, 2010

Flood, Gavin, (ed.), *The Blackwell Companion to Hinduism*, Blackwell Publishing, Oxford, 2003

Foucault, Michel, *The hermeneutics of the subject; lectures at the Collège de France 1982-1983*, translated by Graham Burchell, Palgrave Macmillan, New York, 2005

———, *Ethics: Subjectivity and Truth* (ed. Paul Rabinow), The New Press, New York, 1997

Fuchs, Elinor, *The Death of Character. Perspectives on Theatre after Modernism*, Indiana University Press, Bloomington and Indianapolis, 1996

Gharavi, Lance, (ed.), *Religion, Theatre, and Performance: Acts of Faith*, Routledge, London and New York, 2012

Grotowski, Jerzy, *Spre un teatru sărac*, Unitext, București, 1998

———, *Towards a Poor Theatre*, Routledge, New York, 2002

———, *Színház és rituálé*, Kalligram, Pozsony & Budapest, 1999

Gordon, Robert, *The Purpose of Playing: Modern Acting Theories in Perspective*, The University of Michigan Press, Ann Arbor, 2009

Hauser, Arnold, *The Social History of Art: Volume 3*, Routledge, London and New York, 1999

Heelas, Paul, *Spiritualities of Life. Romantic Themes and Consumptive Capitalism*, Blackwell Publishing, 2008

Heilpern, John, *Conference of the Birds – The story of Peter Brook in Africa*, Penguin, 1979

Herrigel, Eugen, *Zen in the Art of Archery*, translated by R. F. C. Hull, Pantheon Books, New York, 1953

Hodge, Alison (ed.), *Actor Training*, 2nd edition, Routledge, London and New York, 2010

Irons, Edward A., *Encyclopedia of Buddhism*, Facts on File, New York, 2008

Iyengar, B.K.S, *Yoga, the Path to Holistic Health*, DK Publishing, New York, 2014

Jung, C.G. *Memories, Dreams, Reflections*, Vintage Books, Random House, New York, 1989

———, *Collected Works*, vol. 7 (Two essays in Analytical Psychology), Princeton University Press, 1972

———, *Collected Works*, vol. 8 (Structure & Dynamics of the Psyche), Princeton University Press, 1975

Kohn, Livia, *Introducing Daoism*, Journal of Buddhist Ethics Online Books, USA, 2009

Kokubu Tamocu, *A japán színház*, Gondolat, Budapest, 1984

Kumiega, Jennifer, *The Theatre of Grotowski*, Methuen, London, 1985

Laster, Dominika, *Grotowski's Bridge Made of Memory. Embodied Memory, Witnessing and Transmission in the Grotowski Work*, Seagull Books, Calcutta – London – New York, 2016

Lee, Bruce, *Tao of jeet kune do*, Ohara Publications, Inc, 1975

Ledger, Adam J., *Odin Teatret: Theatre in a New Century*, Palgrave Macmillan, UK, 2012

Lehmann, Hans-Thies, *Postdramatic Theatre*, translated by Karen Jürs – Munby, Routledge, London and New York, 2006

Lecoq, Jacques, *The Moving Body (Le Corps Poétique): Teaching Creative Theatre*, Methuen Drama/ Bloomsbury, UK, 2009

Leiter, Samuel L., (ed.), *A Kabuki Reader: History and Performance*, Routledge, London and New York, 2015, 2nd edition

Maliszewski, Michael, *Spiritual Dimensions of the Martial Arts*, Charles E. Tuttle Company, Rutland and Tokyo, 1996

Marshall, Lorna, *The Body Speaks*, Methuen, London, 2001

Martin, John, *The Intercultural Performance Handbook*, London & New York, Routledge, 2004

Martin, L.H. et al (eds.), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, The University of Massachusetts Press, Amherst, 1988

Merlin, Bella, *The Complete Stanislavsky Toolkit*, electronic book, Nick Hern Books, London, 2014, pp. 815/5619-826/5619

Miklós Pál, *A Zen és a művészet*, Magvető Kiadó, Budapest, 1978

Miller, Judith, *Ariane Mnouchkine*, Routledge, London and New York, 2007

Mitter, Shomit, *Systems of Rehearsal*, Routledge, New York, 1992

Mitter, Shomit, and Shevtsova, Maria, (eds.), *Fifty Key Directors*, Routledge, London and New York, 2005

Needleman, Jacob; Baker, George (eds.), *Gurdjieff: Essays and Reflections on the Man and His Teachings*, The Continuum International Publishing Group Inc, New York, 2004

Oida, Yoshi, *An Actor Adrift*, Methuen, London, 1992

———, *Shinto training of the Actor*, Department of Theatre, Dartington College of Arts, Totnes, 1979

Oida, Yoshi; Marshall, Lorna, *The Invisible Actor*, Routledge, London & New York, 1997

———, *An Actor's Tricks*, Bloomsbury Methuen Drama, London - New York, 2010

Osiński, Zbigniew, *Grotowski and his Laboratory*, PAJ Publications, New York, 1986

Ouspensky, P.D. *In Search of the Miraculous: Fragments of an Unknown Teaching*, republished September 2001, Harvest Book, USA, accessible online: <http://www.gurdjieff.am/in-search/index.pdf>, p. 61/396.

Popescu, Marian, *Scenele teatrului românesc 1945-2004. De la cenzură la libertate*, UNITEXT, 2004

Prado, C.G., *Searle and Foucault on Truth*, Cambridge University Press, Cambridge, 2006

Richards, Thomas, *At work with Grotowski on Physical Actions*, Routledge, London, 1995

Richards, Thomas; Wolford, Lisa, *Heart of practice. Within the Workcenter of Jerzy Grotowski*, Routledge, London and New York, 2008

Rabinow, Paul, *The Foucault Reader*, Pantheon Books, New York, 1984

Sadhguru, *Inner Engineering: A Yogi's Guide to Joy*, Spiegel & Grau, New York, 2016

Salata, Kris, *The Unwritten Grotowski. Theory and Practice of the Encounter*, Routledge, New York and London, 2013

Salzmann, Jeannne; Gurdjieff Georges Ivanovitch, *The Reality of Being. The Fourth Way of Gurdjieff*, Shambala Publications, Boston, 2011

Savarese, Nicola, *Eurasian Theatre. Drama and Performance Between East and West from Classical Antiquity to the Present*, Icarus Publishing Enterprise, Hostebro – Malta – Wroclaw, 2010

Schechner, Richard, *Performance Studies: An Introduction*, Routledge, London and New York, 2016, 3rd edition

———, and Wolford, Lisa (ed.), *The Grotowski Sourcebook*, Routledge, London and New York, 2006

Schino, Mirella, *Alchemists of the stage. Theatre Laboratories in Europe*, translated by Paul Warrington, Icarus Publishing House and Routledge, Holstebro – Malta – Wroclaw – London – New York, 2009

Schwartz, Susan L., *Rasa: Performing the Divine in India*, Columbia University Press, New York, 2004

Sheldrake, Philip, *A Brief History of Spirituality*, Blackwell Publishing, 2007

———, *Spirituality: a brief history*, Wiley and sons, 2013

Slowiak, James, and Cuesta, Jairo, *Jerzy Grotowski*, Routledge, London, 2007

Snyder, C.R. ; Lopez, Shane J. (eds.), *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 2002

Stalpaert, Christel; Le Roy, Frederik; Bousset, Sigird (eds.), *No Beauty for Me There Where Human Life is Rare. On Jan Lauwers' Theatre Work with Needcompany*, Academia Press and International Theatre & Film Books, Ghent, 2007

Stanislavki, Konstantin, *An Actor's Work: A Student's Diary*, trans. Jean Benedetti, Routledge, London and New York, 2008

Suzuki, Shunryu, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, New York and Tokyo, 1995

Tamocu, Kokubu, *A japán színház*, translated by Kopecsni Péter, Gondolat, Budapest, 1984

Tcherkasski, Sergei, *Stanislavski and Yoga*, Icarus Publishing Enterprise and Routledge, Malta-Wroclaw-Holstebro-New York-London, 2016

Toporkov, Vasili, *Stanislavski in Rehearsal*, trans. Jean Benedetti, Methuen Drama, London, 2001

Totton, Nick, *Body Psychotherapy: An Introduction*, Open University Press, Maidenhead, Philadelphia, 2003

Waaajman, Kees, *Spirituality. Forms, Foundations, Methods*, Peeters, Leuven, 2002

Watson, Ian, *Towards a Third Theatre: Eugenio Barba and the Odin Teatret*, New York, Routledge, 1995

Watson, Ian and colleagues, *Negotiating cultures; Eugenio Barba and the intercultural debate*, Manchester University Press, 2002

Williams, Garry Jay (ed.), *Theatre Histories: An Introduction*, 2nd Edition, Routledge, New York and London, 2006

Wright, John, *Why is that so funny? A Practical Exploration of Physical Comedy*, Nick Hern Books, London, 2006

Vekerdy, Tamás, *A színészi hatás eszközei Zeami mester művei szerint*, Ursa Minor Könyvek, Budapest, 1999 (first ed. 1974)

Yamada, Shoji, *Shots in the Dark: Japan, Zen and the West*, trans. Earl Hartman, The University of Chicago Press, Chicago, 2009

Yarrow, Ralph (devised and edited by), *Sacred Theatre*, Intellect Books, Bristol/Chicago, 2007

Zarrilli, Phillip B., *Acting (Re)Considered. A Theoretical and Practical Guide*, 2nd edition, Routledge, New York and London, 2002

Zarrilli, Philip B., *Psychophysical Acting: An Intercultural Approach after Stanislavski*, Routledge, New York, 2009

Zeami, Motokiyo, *Şapte tratate secrete de teatru No*, trans. Irina Holca, Nemira, Bucureşti, 2011

Article:

Benesch, Oleg, “Reconsidering Zen, Samurai, and the Martial Arts”, *The Asia-Pacific Journal*, September 1 2016, Vol. 14, Issue 17, Nr. 7

Epner, Luule, “Mit csinálnak a kortárs színházban a színészek?” in „Játéktér”, nr. I/2017, (originally “What do actors do in contemporary theatre?” in “Nordic Theatre Studies”, vol. 26, no.1, 20–31)

Feldshuh, David, “Zen and the actor”, in “Tulane Drama Review”, vol. 20, No. 1/ March, 1976

Grotowski, Jerzy, “Holiday”, in “The Drama Review: TDR” vol. 17, No. 2/ June 1973

Hoyt, Sarah F., “The Etymology of Religion”, in “Journal of the American Oriental Society”, Vol. 32, No. 2, 1912

Kapsali, Maria “Rethinking Actor Training: Training Body, Mind and...Ideological Awareness”, published in “Theatre, Dance and Performance Training Journal”, 4(1)/2013

———, “Towards a Body-Mind Spirituality: The Practice of Yoga and the Case of Air”, in “Journal of Dance and Somatic Practices”, vol. 4, No. 1/ 30 August 2012

Köllő, Csongor, “Lengyel ősz, mozaikban. Leszámolás”, in „Játéktér”, 2013 winter

Lehrhaupt, Linda, “Taiqiquan – Learning how to learn”, in “Journal of Asian Martial Arts”, Vol.2, No. 1/ 1993, digital edition 2010

Lorenzini, Daniele, “What is a ‘Regime of Truth’?”, in “Le foucauldien”, feb. 2, 2015

Malița, Liviu, “Eros which does not vanish”, an interview with Eugenio Barba, in “STUDIA UBB DRAMATICA”, No. LIX/ 2014, Cluj-Napoca

Michiko Yusa, “Riken no Ken. Zeami's Theory of Acting and Theatrical Appreciation”, in “Monumenta Nipponica”, Vol. 42, No. 3/Autumn, 1987

Singer, June, (interview by) “Arny and Amy Mindell on Process Oriented Psychology”, in “Jung Institute Library Journal”, Vol. 13, No. 4/1995

Dictionare:

Barba, Eugenio & Savarese, Nicola, *A Dictionary of Theatre Anthropology. The Secret Art of the Performer*, 2nd edition, Routledge, London and New York, 2006

Parr, Adrian (ed.), *The Deleuze Dictionary – Revised Edition*, Edinburgh University Press, Edinburgh, 2010

Pavis, Patrice, *Dictionary of the Theatre. Terms, Concepts, Analysis*, translated by Christine Shantz, University of Toronto Press, Toronto and Buffalo, 1998

Materiale video:

“Masters of Heaven and Earth. The Secrets of Tai Chi Chuan”, dir. by Jon Braeley, Empty Mind Films, 2008

“Ryszard Cieslak: The body speaks”, directed and produced by John Musilli, Columbia Broadcasting System (Creative Arts Television), 1975

Bibliografie online:

Delaney, Brigid, “The yoga industry is booming – but does it make you a better person?:

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2017/sep/17/yoga-better-person-lifestyle-exercise>

———, “The census shows there’s a gap in the spirituality market. Is yoga filling it?”:

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2017/jun/29/the-census-shows-theres-a-gap-in-the-spirituality-market-is-yoga-filling-it>

Folk, Johanna B. et al. “Wise Additions Bridge the Gap between Social Psychology and Clinical Practice: Cognitive-Behavioral Therapy as an Exemplar.”:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5597058/>

Hroch, Petra, “Encountering the ‘Ecopolis’: Foucault’s *Epimeleia Heautou* and Environmental Relations, <http://www.yorku.ca/etopia/etopia7.html>

McGinn, Bernard , “The Letter and the Spirit: Spirituality as an Academic Discipline”, in The Cresset of Valparaiso University, June 1993, <http://www.lillyfellows.org/media/1377/bernard-mcginn-1992.pdf>

Miragall, Marta et al., ”Expand your body when you look at yourself: The role of the posture in a mirror exposure task”: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0194686>

Regős, János, “Each Generation Must Re-Invent Theatre” – A Roundtable Discussion with Eugenio Barba and Julia Varley:

<http://mitem.hu/en/news/2015/04/each-generation-must-re-invent-theatre>

Yoga – Being the Part of Everything:

http://isha.sadhguru.org/yoga/yoga_articles_yoga/yoga-being-a-part-of-everything/