THEATRICAL STRATEGIES FOR OPTIMIZATION AND PERSONAL DEVELOPMENT

Luminița Praja
Lecturer, PhD., Arts University of Tîrgu Mureș

Abstract:The development and optimization of life, in general, is part of the individual or collective evolution of the artist. We are looking for ways, procedures, forms and ways to exploit them precisely to improve our expression. Theater has provided over time, and continues to do, techniques, strategies, exercises that meet the future artist. Not all of us are compatible with our way of perceiving the "way to ourselves", but they can be a starting point for the "great journey".
Actors, directors, set designers, playwrights, musicians, we all seek and search for new ways of expressing our artistic truths, each of us doing our own way. The common denominator is the artistic act.

Keywords: art,exercise,gesture

1.1. ZEAMI (1363-1443)

Teoretician al teatrului Nō, dramaturg, personalitate marcantă a teatrului japonez, aduce spre cunoaștere tehnici de abordare noi. Tehnici care au fost preluate și dezvoltate de către Stanislavski, în „Munca actorului cu sine însuși” precum și de Grotowski.

Abordarea artistică, din prisma lui Zeami, este una profund spirituală. Potrivit conceptelor și preceptelor filosofice, individul este cel responsabil de sinele său. Din acest punct de vedere, individul, parcurge anumite etape de dezvoltare precum natura, fiind parte componentă din aceasta.

Jo-ha-kyu – este *ritmul*, tehnică aplicată ca punct de pornire în dezvoltarea viitorului actor și nu numai.

Jo – reprezintă începutul, zorii dimineții, lumina, soarele, dar în același timp simbolizează copilăria, momentul pregătitor pentru ce urmează să se realizeze.

Ha – este momentul de desfășurare a zilei, de plinătate, de energie plină, clară, luminoasă, Acest moment este și cel al tinereții care tinde spre maturitate.

Kyu – este punctul de coborîre, este momentul concluzionării, a bilanțului. Este un timp de o durată mai scurtă dar cu o energie puternică, un timp al împăcării.

Dacă se poate ține seama de aceste trei aspecte se poate remarca ritmul și tempo-ul oricărei acțiuni. Ritmul dintre interior spre exterior, ca o respirație în care avem cele două componente, inspirație și expirație. Acest ritm este puntea de legătură dintre artist și public.

Zeami, crede în transformarea ce are loc, în ființa actorului prin procesul de cunoaștere a rolului și a lui însuși. Conceptul de „Floare”, este rodul muncii, de la însămînțare, pînă la rodire. Este foarte important, mediul, stimulii externi, modul în care este pus în evidență cel care parcurge etapele dezvoltării. Pentru el, „Floarea” este spiritul pe care-l avem fiecare. Sămînța florii este munca, tehnica, efortul individual de a deveni - floare.

Dezvoltarea viitorului artist de teatru Nō, este prezentată în șapte trepte de evoluție umană:

La șapte ani – copilul este lăsat să se bucure de ceea ce-i place, de tot ce intră în contact cu el, este lăsat să facă ce-i place.

La doisprezece, treisprezece ani – această etapă este axată pe, mișcare, cuvînt, și dans, urmărindu-se precizia și corectitudinea cu care ele sunt duse la bun sfîrșit.

BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)

La șaptesprezece, optsprezece ani – este perioada dezvoltării sensibilităților se învață perseverența.
La douăzeci și patru, douăzeci și cinci – are loc conștientizarea, momentul în care repetițiile și lecțiile învățate sunt foarte importante. În această perioadă cum afirma și Zeami: „Cel care e conștient de propria valoare și de propriile abilități artistice nu le va pierde niciodată.”[1]
La treizeci și patru, treizeci și cinci de ani – este perioada apogeului, a recunoașterii, înțelegerii și stăpînirii tehnicilor. Este și perioada evaluării: „Țineți minte: dacă un actor nu a reușit să-și întipărească numele în memoria publicului pînă la treizeci și cinci de ani, este foarte puțin probabil că o face după această vîrstă.”[2]
La patruzeci și patru, patruzeci și cinci – este etapa în care actorul se cunoaște pe sine, „floarea”, pe care o ține în mîini este una sinceră, curată, plină de miresme și răspîndește tot ce poate fi mai bun în jurul său. Este momentul cînd cunoașterea este transmisă mai departe.
După cincizeci de ani – momentul de autentificare a meșteșugului artistic.

Acestea au fost etapele de pregătire a actorului de teatru Nō, prezentate de către Zeami. Ele sunt repere, în dezvoltarea și explorarea fiecărui moment important din viață. Această periodizare se întrepătrunde cu sinele uman. El este suportul pe care se formează viitorul artist. Există un timp și un ritm interior și exterior de care se ține cont și care se urmărește a fi în concordanță cu lumea din care facem parte precum și cu vremurile pe care le trăim.

Pedagogia și metodologia, nescrisă a lui Zeami, oferă naturaleța în concordanță cu legile naturii. Omul se naște într-un mediu care este influențat de ritm, zi-noapte, bine-rău, ascendent-descendent. Toate aceste aspecte influențează și oferă jaloane de evoluție. Actorul No´, este un actor căreia îi sunt necesare etapele de dezvoltare armonioasă. Step-by-Step.

Punctul țintă este armonia. Armonie în mișcare, vorbă, faptă, și nu în ultimul rînd atitudine. Această stare, armonia, este poate una din cele mai complexe și incitante punți de pornire.

Se poate întreba, viitorul actor, prezentul student, ce-și dorește. El va răspunde: „Să fiu actor!”. Nu îți va răspunde: „Doresc să devin armonios în tot ceea ce fac, să pot înflorii!”.

„Florile de lîngă gardul de bambus
Sunt umede de roua dimineții.
Cine-a spus că toamna serile
Sunt cele mai frumoase?
…
Pe lumea asta
Numai floarea din inima omului
Se ofilește,
Nevăzută de nimeni.”[3]

Metafora „Florii”, este un reper care te include în spațiul din care faci parte. Ea nu te izolează, într-un spațiu de seră, îți oferă oportunitatea de a fi permanent prezent. Prezentul în acest context, înseamnă a fi viu, a trăi emoția, viața pînă la urmă, pînă la capăt. Oare cîți dintre noi putem spune:„Da, sunt prezent(ă)?” Este un efort de a te cunoaște și de a te modela în funcție de „cerințele” actului artistic, tocmai aici intervine – măiestria.

1.2. JACQUES LECOQ (1921-1999)

„Îți trăiești viața într-o picătură de apă și așa vezi lumea!”[4]

[1]Zeami, *Șapte tratate secrete de teatru Nō*, Traducere din limba japoneză Irina Holca, Editura, NEMIRA, București, 2011, p.24;
[2] Idem, p.25;
[3]Zeami, *Șapte tratate secrete de teatru Nō*, Traducere din limba japoneză Irina Holca, Editura, NEMIRA, București, 2011, p.53;

BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)

Pedagogul Jacques Lecoq, vine cu o altă formă de abordare a ceea ce înseamnă tehnică de dezvoltare teatrală. Acestă tehnică se înscrie într-o perioadă de doi ani și poartă denumirea de „Școală”, iar obiectivul școlii este creația.

Etapizarea are loc pe două planuri în cei doi ani. „Călătoria” în școală se face avînd două obiective, cel al jocului, a improvizației și a regulilor bine stabilite, cît și a tehnicii mișcărilor precum și analizarea lor.

În primul an, se studiază improvizația, cu jocul și rejocul său, cu momentul psihologic de tăcere. Tăcerea stînd la baza formării cuvîntului. Studiul tăcerii este împins pînă la conștientizarea faptului că ea poate căpăta două valențe: cuvînt sau acțiune. Tot în contextul tăcerii este abordată și așteptarea ceea ce duce implicit la ritm. Ritmul fiind unul organic nu unul măsurabil. Ritmul coincide cu momentul prielnic și oportun de a intra sau de a iniția o acțiune. Să știi cînd este timpul tău.

„Taci, joacă, și teatru va sosi!...La început vorbești, apoi taci. Pedagogia mea cere exact contrar!”[5] Acest aspect al contrariului oferă posibilitatea unui timp de cunoaștere a ceea ce ești și urmează să devii. Tăcerea necesită cunoaștere, ea implică forță, energie, lucru care se cere simțit, pipăit, trăit.

Pe lîngă studiul improvizației, masca neutră necesită timp de lucru. Masca neutră oferă posibilitatea dezvoltării conștiente a corpului, a părților care compun mișcarea sau generează acest lucru. Cu o mască neutră studentul este „anulat” de la comunicarea vizuală, a „comunica cu fața”. Comunicarea cu masca neutră te încarcă energetic pentru viitor, funcționează ca un acumulator.

Pe lîngă improvizație, mască neutră, tăcere, se mai studiază tehnica mișcărilor, ea constituind o altă axă importantă în călătoria școlii.

Prin tehnica mișcărilor, Jacques Lecoq, propune trei aspecte: pregătirea corporală și vocală, acrobația dramatică precum și analiza mișcărilor. Aceste trei aspecte avînd fiecare schema și etapizarea ei. Fiecare dintre cei care urmează această metodă parcurge aceste tehnici.

În anul doi al pregătirii, se studiază limbajul gesturilor în diferite contexte dramatice cum ar fi: melodrama, comedia dell´arte, bufonii,tragedia și clovni. Fiecare dintre ele avînd întindere, înălțare și profunzime.

Cei doi ani de pregătire sunt foarte comprimați, munca cu tine este și ea una nu mai puțin plăcută, dar îți oferă posibilitatea de a te confrunta cu tine. Plecînd numai de la cele trei concepte de întindere, înălțare și profunzime poți vizualiza și percepe rapiditatea și în același timp permeabilitatea celui care trece prin această metodă. Este o centrifugare în care elementul primordial este „trezirea”.

Trezirea este conștientizarea a ceea ce faci, asumarea, și implicit acțiunea în sine. Să știu ce să fac, să mă asum și să fac!

„Totul se mișcă.
Totul evoluează, progresează.
Totul ricoșează și se reverberează.
De la un punct la altul, nicio linie dreaptă.
Din port în port, o călătorie.
Totul se mișcă, la fel și eu!
Fericirea și nenorocirea, dar și ciocnirea.
Un punct nehotărît, vag, confuz se conturează,
Punct de convergențe,
Tentație a unui punct fix,

[4]Jacque Lecoq, *Corpul poetic, O pedagogie a creației teatrale*, Traducere Raluca Vida, Editura ArtSpect, Oradea, 2009, p.36;
[5]Idem, p.46;

BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)

Într-un calm al tuturor pasiunilor.
Punct de sprijin şi punct de sosire,
În ceea ce nu are nici început, nici sfîrşit.
Să-l numesc,
Să-i dau viaţă,
Să-i dau autoritate
Pentru a înţelege mai bine ceea ce se mişcă.
Pentru a înţelege mai bine Mişcarea."[6]

Pentru Jacques Lecoq, *mişcarea*, dar mişcarea conştientă şi determinată, este punctul metodologiei lui. Mişcarea ce poate însemna altceva decît expansiune, cercetare de spaţii, dimensiuni, o permanentă fluidizare a ceea ce este înăuntru-l tău ca trăire. Cum pot *fluidiza* sentimentul, emoţia, trăirea, dacă nu permit corpului meu să-şi schimbe forma păstrînd fondul.

Carcasa corpului permite sau nu explorarea, de aceea în cazul în care trupul este inert, metoda lui Lecoq, prin studiul măştii neutre, oferă posibilitatea *căutarii* de sensuri şi expresii corporale tocmai pentru a putea intra în comunicare. Studiul animalelor, atît din punct de vedere caracterologic, cît şi de plasticitate, oferă posibilitatea descătuşării fricilor, spaimelor, inhibiţiilor şi poate lista problematicii sufleteşti şi comportamentale ar putea continua.

Metodologia sa se evidenţiază şi prin studiul tăcerii. Tăcerea de dinainte de a rosti sau a face o mişcare, şi tăcerea ca rezultantă a celor două forţe – cuvînt şi gest.

1.3. EMIL JACQUES DALCROZE(1865-1959)

Compozitor, pedagog, cel care a pus bazele conceptului de „*Euritmie*". Euritmie – *ritm bun*, oferă dezvoltarea armonioasă prin intermediul muzicii şi a nor exerciţii cinetice. Redarea muzicală se face prin intermediul mişcărilor corporale, spontane.

Euritmia se adresează atît copiilor cît şi celor mai în vîrstă, putînd fi folosită ca terapie motorie. Ea este considerată ca fiind o artă prin care se redă sunete şi vocale prin intermediul mişcării corporale. Prin euritmie se poate dezvolta capacitatea de a avea răbdare de a colabora cu ceilalţi precum şi de observare a detaliilor.

Euritmia oferă posibilitatea de explorare a spaţiului, prin diferite forme: linii, cercuri, triunghiuri. Totodată poate oferi percepţia culorilor prin muzică şi mişcare. Prin intermediul euritmiei putem ajunge la descoperirea propriului ritm interior, prin mişcări şi acţiuni simple. Ritmul muzical este suportul pe care urmează să-l explorăm. Mişcarea braţelor, vine în completare armonioasă cu picioarele şi trunchiul.

„Începînd lucrul cu bazele cîntării, respiraţiei, mersului şi al tempo-ului, alături de primii săi studenţi, a explorat posibilităţi aventuroase în ceea ce priveşte conexiunea dintre muzică şi mişcare, cum ar fi: săritul, tragerea unui partener, purtarea unei greutăţi imaginare, realizarea unui canon, rezistenţă, folosirea mai mare a corpului în spaţiu, imaginaţie, conştientizarea formelor, cooperarea cu alte persoane."[7]

Dalcroze, a fost de principiul potrivit căruia, un blocaj la nivel corporal îşi are originea într-un blocaj ritmic. Destinderea corporală este suportul unei mişcări corecte. Plecînd de la destinderea corporală se poate conştientiza necesitatea unei respiraţii corecte, care reprezintă fundamentul actului artistic.

Muzicalitate-corporală este armonia corpului cu sunetele muzicale prin intermediul artistului dansator. La acest nivel, el poate explora spaţii, poate depăşi punţi ce despart liniile invizibile dintre artist şi spectator.

---

[6]Jacque Lecoq, *Corpul poetic, O pedagogie a creaţiei teatrale*, Traducere Raluca Vida, Editura ArtSpect, Oradea, 2009, 173;
[7] Preja Ramona, *Sisteme de educaţie muzicală,* Editura UArtPress, Tîrgu Mureş, 2015, p.11;

BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)

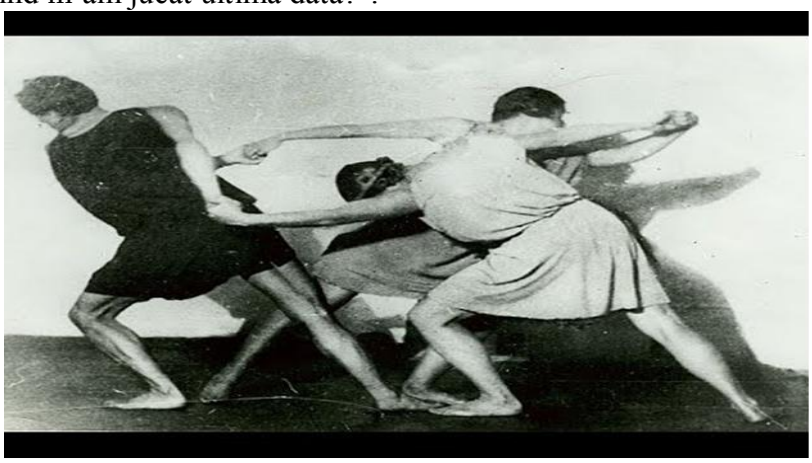
Dalcroze este fondatorul gimnasticii ritmice, un precursor al dansului modern. În școala înființată de el se pot evidenția Mary Wigman, Rudolf Laban, sau Marie Lambert, pe lîngă aceștia au fost numeroși artiști fie dansatori sau actori.

Euritmia – lui Dalcroze reprezintă dependența mișcării de ritm.

„Metoda pedagogică pusă la punct de el constă în a descompune întregul – în primul rînd ritmul – și a-i da o interpretare prin intermediul mișcării. Reprezentarea fizică a partiturii muzicale, care poate duce la mișcări de grup, are înainte de toate un scop pedagogic.”[8]

Firescul și naturalețea sunt aspecte necesare în euritmie. Prin joacă copilul poate să bată ritmuri și să compună partituri muzicale, mișcate. Jocul în această metodă este motorul care generează efectul. Rigurozitatea omului matur, concepte și principii, îl îndepărtează de sufletul – copil. În momentul blocajelor, *jocul*, terapia prin joc este una binevenită.

„Oare cînd m-am jucat ultima dată?”.



1.4. MEYERHOLD (1874-1940)

„Gesturile, posturile, privirile, tăcerile stabilesc adevărul raporturilor umane. Cuvintele nu spun totul. E nevoie deci de o conturare a mișcărilor scenice pentru a-l situa pe spectator în poziția de observator perspicace,(…) Cuvintele au valoare pentru auz, plastica pentru ochi. Imaginația spectatorului lucrează sub impulsul a două impresii: impresia vizuală și impresia auditivă.”[9]

Plecînd de la cele două impresii relatate de Meyerhold, cea vizuală și cea auditivă, abordarea metodei sale este una care dinamizează actorul prin biomecanică.

„Bios” înseamnă viață, „mecanica” este ramura fizicii care studiază echilibrul și mișcarea corpurilor. Ceea ce Meyerhold numește, biomecanica reprezintă legile „corpului-în-viață”, pe care cu un deceniu mai înainte, o numea grotesc.”[10]

Biomecanica lui Meyerhold este un studiu al respirației, al tăcerii de dinainte de acțiune, este momentul de acțiune și repausul în același timp. În biomecanică, ritmul este dat de muzicalitatea interioare. Ea este cea care determină traiectoria viitorului personaj. Un personaj complex și complet totodată.

Compunerea și descompunerea simplă a mișcării oferă posibilități multiple de abordare a textului. Cînd mișcarea care însoțește corpul este clară și bine definită, cuvîntul poate deveni pleonasm.

Meyerhold credea în faptul că: „Dacă forma e justă, tot așa vor fi și tonul și sentimentele, fiindcă ele sunt determinate de posturile fizice.”[11]

[8]Isabelle Ginot, Marcelle Michel, *Dansul secolului XX*, Centrul Național al Dansului, Editura ART, 2011, p.88;
[9] Eugenio Barba, *Arta secretă a teatrului*, Teatrul Național „Radu Stanca Sibiu”, 2012, p.112;
[10]idem, p.114;
[11]Ibidem,p.114;

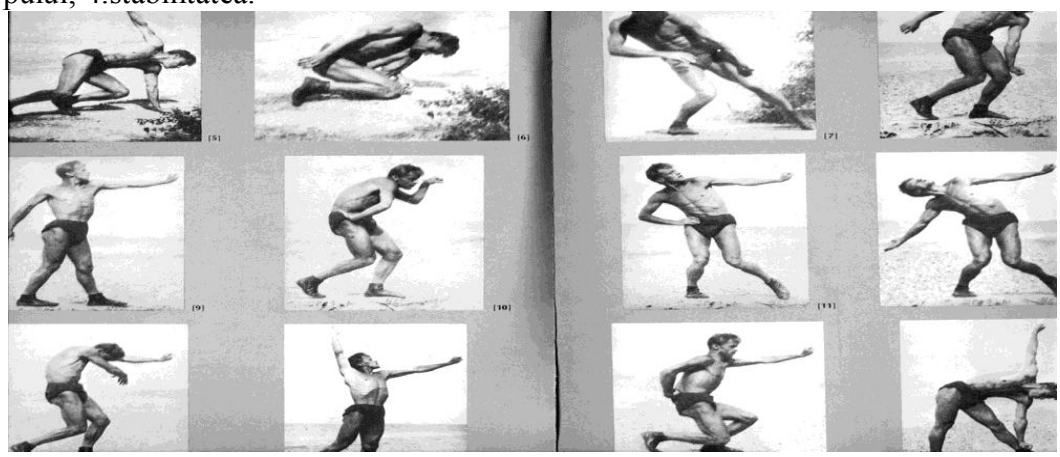
BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)

Aici cred că intervine raportul dintre *formă* și *conținut*. Momentul în care conținutul este bine determinat, forma poate apărea. Și totuși, Meyerhold nu a folosit aceste exerciții de biomecanică în spectacole ci mai degrabă ele au fost modalități de explorare interioară de pregătire. Repetarea lor, generează energia emoțional necesară pentru conturarea personajului.

Exercițiile lui au două direcții. Una este cea de refuz, de retragere, de introspecție. Potrivit lui Meyerhold orice acțiune începe cu o fază opusă ei. A doua direcție este compusă din trei părți. Prima este cea a unei poziții neutre a picioarelor, a doua este o mișcare care produce o tensiune pe coloana vertebrală, obligînd corpul să-și caute un echilibru pe vîrful picioarelor, iar a treia se face prin îndoirea genunchilor cu brațele coborîte pe lîngă corp, într-o pendulare, obligînd corpul să-și mute greutatea pe piciorul din față. Pentru privitor, acest gen de exerciții poate deveni comic, dar toate aceste pendulări corporale a greutății, refuzul, balansul brațelor, mutarea greutății din față în spate, tocmai acest lucru oferă lejeritate și conferă privitorului o permeabilitate.

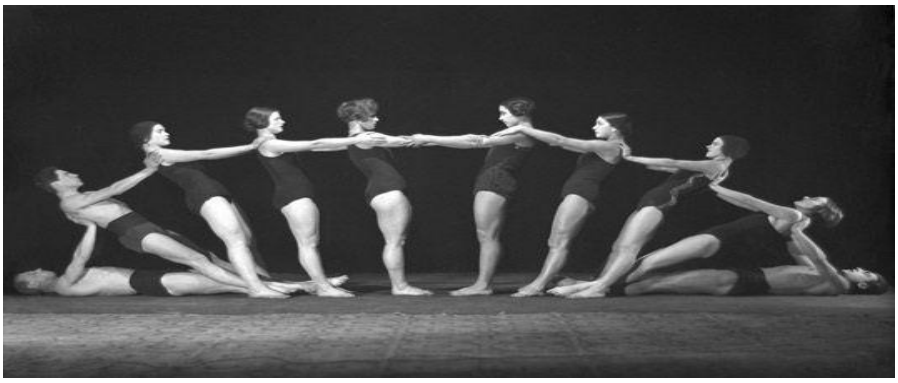
Din punctul de vedere al biomecanicii, întregul corp, spirit și suflu participă și-și pune amprenta pe artist. Lejeritatea cu care intră un actor în scenă este influențat și de acest lucru. Spiritul și corpul e necesar să fie libere. Biomecanica lui Meyerhold oferă acest lucru.

„Dacă privim cu atenție un muncitor experimentat în timpul lucrului, observăm: 1. absența mișcărilor de prisos și neproductive; 2.ritmul; 3.poziția corectă a centrului de greutate al corpului; 4.stabilitatea.”[12]



Privind fiecare secvență a mișcării descompuse, a lui Meyerhold, putem desprinde esența lucrurilor – gestul. Da, adevărat se poate spune, dar fiecare secvență care compune imaginea mișcării este asumată de poziția corporală, de atitudinea și de liniile de forță din ea.

Fiecare secvență are capacitatea de a transmite emoție și de a fi de sine stătătoare ca intenție, ca o indicație scenică. Forța gestului încărcat de emoție reprezintă expresia corporală.



[12]Eugenio Barba, *Arta secretă a teatrului*, Teatrul Național „Radu Stanca Sibiu”, 2012, p.114;

BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)

Descompunerea și recompunerea mișcărilor este un alt aspect care se cere menționat. Secvențialitatea generează întregul. Gestul simplu și banal de aruncare a pietrei e asumat.



13

Zeami, Lecoq, Dalcroze sau Meyerhol și-au adus o contribuție foarte mare în explorarea corpului uman, fiecare sub aspectele lui particulare. În momentul de creație nu au stat să se gîndească la faptul că ceea ce fac este pedagogie, că acest lucru va fi supus (re) învățării. Lucrurile se întîmplă pur și simplu, dar după un anumit timp poți trage o concluzie asupra ceea ce a ieșit la iveală.

Numitorul comun este lucrul cu actorul, cu *omul din actor*. Omul din actor – este poate cea mai fragilă ființă deoarece, cred eu, finețea și gingășia trăirilor îl fac uneori vulnerabil.

Este un proces de migală a lucra cu sufletul, dar a lucra cu sufletul unui actor este bijuterie curată.

BIBLIOGRAPHY

Barba, Eugenio, *Arta secretă a actorului, Dicționar de antropologie teatrală*, Teatrul Național „Radu Stanca" Sibiu, Editura Humanitas, 2010;
Ginot Isabell, *Dansul în secolul XX,* Centrul Național al Dansului, Editura ART, București, 2011;
Lecoq, Jaques, *Corpul poetic,* Editura ArtSpect, Oradea, 2009;
Oida, Yoshi, *Actorul invizibil*, Editura ArtSpect, Oradea, 2009;
Preja, Ramona, *Sisteme de educație muzicală,* Editura UArtPress, Tîrgu Mureș, 2015;
Zeami, *Șapte tratate secrete de teatru Nō*, Editura NEMIRA, București 2011.

[13] imaginile realizate de: lect.univ.dr. Traian Moldovan

BDD-A30500 © 2019 Arhipelag XXI Press
Provided by Diacronia.ro for IP 216.73.216.143 (2026-11-18 22:14:43 UTC)