

ROLUL IMPROVIZAȚIEI PRIN DANS PENTRU STUDENTUL ACTOR

Cristina-Maria Olar

DOI 10.46522/CT.2022.01-02.07

Abstract

The role of improvisation through dance for the student actor

This study presents some of the choreography teacher's work with student actors in the Art of Body Expression course. An important part of the study consisted in describing the exercises proposed throughout the two semesters, the ways of working, the objectives and the results obtained. We will investigate the importance of dance and movement for the student actor by deconstructing the types of sensorial improvisation.

Keywords:

improvisation, movement, sensorial, development, body

Improvizatia, ca metodă pedagogică, a fost formulată acum aproape o sută de ani de Konstantin Sergheevici Stanislavski¹. Sistemul pe care l-a dezvoltat, alături de Vladimir Nemirovici-Dancenko, la Teatrul de Artă din Moscova a revoluționat tehnica artei actorului, punând în ecuație puterea creatoare a imaginației. Exercițiile de improvizație pe care



1. Konstantin Sergheevici Stanislavski (1863-1938) a fost un regizor rus care a dezvoltat un sistem propriu în arta actorului, bazat pe tradiția realismului. Pentru a aplica acest „sistem“, actorii trebuiau să trăiască rolul și nu să-l interpreteze. Vezi și *Munca actorului cu sine însuși*, 2 vol., traducere din limba rusă de Raluca Rădulescu, București, Editura Nemira, 2021.

le-a descris în tratatul său resemnifică importanța gestului și a mișcării scenice în contextul descoperirii unui joc personal bazat pe cunoașterea interioară.

În secolul al XXI-lea, când viața reală tinde să acapareze definitiv și irevocabil iluzia teatrală, corpul actorului este menit să se autodepășească și să se conecteze întru totul cu propriul eu. Cercetarea noastră se bazează pe tehnicile de mișcare elaborate pentru studenții de la masteratul de „Arta actorului“, în cadrul cursului de „Arta expresiei corporale“. Astfel, pe parcursul unui an universitar am propus diverse teme de lucru, folosind ca metodă de explorare improvizația.

Aceste exerciții de improvizație presupun o luciditate a execuției care dau studentului-actor posibilitatea de a-și dezvolta propriile abilități perceptive și de a reacționa la stimuli de ordin senzorial. În opinia profesorului George Dem. Loghin, „improvizația apare ca o manifestare bazată pe acea unitate a proceselor lăuntrice cu acțiunile exterioare, care poate să asigure un anumit grad de reușită, fără o pregătire în prealabil specială“². Așadar, improvizația are rolul de a-l ghida pe actor spre o creație unică, prin faptul că oferă posibilitatea de explorare individuală și personală a resurselor sale fizice și psihice. Unicitatea mișcărilor se va naște tocmai din aceste resurse, prin corelarea unor idei generale cu cele ale subconștientului. Actorul, în viziunea noastră, trebuie să-și acceseze resursele subconștientului, prin implicarea sa emoțională și mentală, în exact acel moment al primei apariții a senzațiilor. Toate emoțiile și gândurile stocate în subconștient, care fac parte din convingerile lăuntrice ale individului, pot fi accesate și direcționate înspre eliminarea blocajelor și depășirea unor momente critice. Pe lângă acest fapt, improvizația are și rolul de a răspunde căutărilor constante în crearea unei coregrafii, a unei povești etc. Conștientizarea și mai apoi repetarea diverselor elemente de mișcare conduc la propria compoziție. Dintr-un simplu exercițiu de improvizație se poate concretiza un moment coregrafic, cu o structură clară și precisă.



2. George Dem. Loghin, *Arta actorului*, București, Editura Didactică și Pedagogică, 1970, p. 102.

Improvizația permite studentului-actor o dezvoltare personală, care este pusă, în primul rând, în raport cu sine și mai apoi cu ceilalți. În mod evident, pe parcursul unui moment de improvizație, atenția este focalizată asupra sinelui. În momentul apariției unui partener, însă, atenția executantului se va canaliza atât asupra propriului corp, care va trebui să reacționeze intuitiv și instinctiv, cât și asupra partenerului. Se creează astfel un echilibru de acțiune și reacțiune prin modul în care impulsul creativ pornește și se sfârșește. Întotdeauna unul dintre parteneri va iniția acțiunea și abia apoi celălalt va putea răspunde, acționând și reacționând la rândul său. Din punct de vedere senzorial, actorul va experimenta un nou tip de senzații, fiind mai atent în lucrul cu un partener și astfel va dezvolta și capacitatea de a percepe intențiile celuilalt. Aceștia vor interacționa la nivel tactil, prin atingeri fizice, iar prin activarea centrilor senzoriali se vor conecta și la nivel emoțional.

Spontaneitatea reprezintă o componentă importantă a improvizației. Astfel, cu cât ești mai liber și implicat în poveste, cu atât poți oferi mai mult din resursele tale, consideră David L. Young, „spontaneitatea creează o explozie care pe moment ne eliberează de sistemele de referință depășite, de amintiri sufocate, de fapte și informații vechi, ca și de teorii și tehnici descoperite de alții și neasimilate. Spontaneitatea este momentul de libertate personală când suntem puși în fața unei realități pe care o vedem, o explorăm și în conformitate cu care acționăm”³. Improvizația poate fi, însă, și o modalitate de valorificare a potențialului celor din jur, așa cum o vede și teatrologul Mihaela Tonitza Iordache, pentru care „improvizația este un proces creativ și interactiv care forțează oamenii să trăiască în momentul respectiv, să-și asume riscuri, să facă alegeri și să-și exercite sensibilitățile creative, atât pentru sine, cât și pentru alții”⁴.



3. Viola Spolin, *Improvizație pentru teatru. Manual de tehnici pedagogice și regizorale*, traducere de Mihaela Balan-Bețiu, București, Editura U.N.A.T.C. Press, 2008, p. 50.

4. Mihaela Tonitza-Iordache, *Despre joc*, Iași, Editura Junimea, 1980, p. 93.

Improvizația prin dans

În perioada paleoliticului, așa cum aflăm din istoria dansului, oamenii se mișcau în mod spontan și fără a avea o structură coregrafică bine definită, fiind foarte legați de ritmul muzicii și de ceea ce putem spune că erau vibrațiile interioare. Oamenii primitivi se inspirau din natură, de la animalele sălbatice și de la cele cu care conviețuiau. Aceștia se costumau și își asociau mișcărilor și reacțiile cu cele ale animalelor, bazându-se în mare parte pe imitație. Originea improvizației prin mișcare ar putea fi considerată acum starea de transă în care intrau cei din vechime executând diverse elemente dansante. Aceștia, aflați într-o stare de visare, se mișcau folosindu-se de vibrațiile corpului, de senzațiile oferite de natură, fără a avea un scenariu prestabilit. Treptat, odată cu evoluția socială și culturală, dansul a evoluat de la manifestări primitive la ritualuri elaborate, spectacole complexe de teatru și dans.

Astfel, în perioada Evului Mediu, dansul a cunoscut o dezvoltare semnificativă. Putem afirma că bazele improvizației au fost puse în secolul al XVI-lea de *Comedia dell'arte*, această formă a teatrului de improvizație care se folosea de performeri jucăuși, spontani și expresivi. Acești actori de improvizație jucau în spații neconvenționale, fiind liberi în gândire și abordare. Perioada în care s-a manifestat acest fenomen al teatrului universal este probabil începutul improvizației moderne. Actorii prezentau public momente umoristice, improvizând dialogul și mișcărilor, având la bază doar un mic scenariu.

Această formă de explorare corporală necesită și un antrenament anterior, pentru a pregăti corpul din punct de vedere fizic. Există un număr de practicieni ai artei teatrale a secolului al XX-lea care s-au axat pe crearea unei metode sau a unei tehnici de antrenament, folosind mișcarea. Căutările acestora se intersectează pe alocuri, dar sunt de altfel foarte diferite, de la propunerea unui actor cu un corp viu, plastic și mobil a lui Appia, la actorul stanislavskian care își antrena corpul din punct de vedere fizic, dar și psihic.

Pentru Stanislavski, antrenamentul fizic era dus la extrem, până la epuizare și abia de acolo începea cu adevărat creația artistică. Meyerhold neagă implicarea emoțională și propune o detașare de orice amintire a subconștientului, emoția

survenind abia la finalul antrenamentului fizic. Reconsiderarea poziției actorului survine la Artaud, care propune un actor care acționează instinctual, se folosește de imaginație și de un mod de abordare primar, senzorial. Mihaela Tonitza Iordache afirmă că teatrul lui Artaud este „un teatru al prezenței și al conștiinței existenței unui corp care poate decide. Este un teatru fizic în care contează ideea de corp, de limbaj creat într-o stare anterioară cuvintelor”⁴⁵. Actorul grotowskian lucrează cu impulsurile interioare pe care trebuie să le exprime exterior. Antrenamentul actorului grotowskian se desfășura organic, accentul fiind pus pe impulsurile interioare și pe expresivitatea ochilor și a feței. În antrenamentul și procesul creator al actorului, era importantă renunțarea la convenționalitatea metodelor învățate până atunci. Grotowski dezvoltă termenul de *via negativa*, o modalitate de redescoperire a sinelui prin care actorul abandonează tot ceea ce știa până atunci. Toate aceste abordări nu fac decât să ne confirme faptul că acestuia îi era imperios necesară mișcarea.

Isadora Duncan, una dintre precursorile dansului modern, propune o abordare liberă a dansului, se debarasează de trecut, de dansurile clasice, de poante, de tutu-uri, tocmai pentru a se conecta la adevăratele valori ale dansului. Aceasta abordează dansul folosindu-se de mișcări libere și exploatănd la maximum simțurile interioare, prin folosirea improvizației.

Improvizația a fost folosită de-a lungul timpului de unii dintre cei mai importanți coregrafi, uneori pentru a-și exterioriza emoțiile interioare, alteori pentru a putea extrage din acele improvizații elemente de mișcare sau pentru a-și cunoaște mai bine interpreții. Profesoara de dans Barbara Mettler explorează lumea dansului prin improvizație și creează o nouă formă de dans, pe care o definește *dansul creativ*. Este o formulă prin care fiecare individ poate crea forme noi de mișcare, accentuând mișcarea naturală a corpului. Deși cercetarea lui Mettler s-a axat pe improvizație folosind grupuri mari de participanți, conceptele propuse au funcționat și au fost aplicate individual.



5. *Ibidem.*

Dansul este o formă a artei fără de care considerăm că nu ne-am putea conecta la anumite capacități senzoriale pe care le avem. Studentul-actor descoperă o nouă modalitate de a se cunoaște, de a simți, de a manifesta și de a se deschide spre noi orizonturi de gândire reflexivă. Improvizația prin dans propune studentului-actor/dansator explorarea tuturor senzațiilor existente, prin utilizarea unor mecanisme simple de conectare la propriul corp. Considerăm că este mai mult decât necesar să își cunoască adevărata valoare a corpului său, depășindu-și limitele, ghidat fiind de anumite preconcepții și lăsând libertate corpului, să se desfășoare în spațiu și timp. Astfel, pornind de la micile gesturi cotidiene, actorul ajunge să dezvolte un vocabular de mișcare, pornind din interior spre exterior, dar și invers. Acesta este capabil să creeze mișcări de dans doar prin simpla ghidare a corpului intuitiv.

Improvizație senzorială prin dans

În opinia terapeutului Ciprian Bachigeanu, „corpul uman este creat să funcționeze ca un mecanism bine lubrifiat, care primește informații senzoriale pe care le organizează și le procesează în vederea folosirii cât mai adecvate, eficient a acestora. Funcțiile senzoriale includ auzul, văzul, simțul tactil, mirosul și totodată procesul de mișcare și de echilibru. Când toate aceste sisteme funcționează bine și creierul este capabil să interpreteze corect informațiile trimise de simțuri, vorbim despre procesul de integrare senzorială; toate aceste simțuri conlucrează!”⁶. În viața cotidiană folosim aceste simțuri senzoriale instinctiv și intuitiv, fără a ne gândi la cum facem acest lucru sau ce amprentă lasă asupra noastră.

Prin accesarea simțurilor folosind doar corpul, imaginația și emoțiile, vom putea descoperi senzații noi, senzații pe care le-am uitat sau senzații pe care nu vrem să le mai știm. Încercările de descoperire a individului în esența lui pot fi complexe și provocatoare. În funcție de impulsul momentului, studentul



6. Ciprian Bachigeanu, „Terapia de integrare senzorială“, în *Tipuri de masaj și terapii*, s.a, disponibil la <http://www.masaj-osteopatic.ro/tipuri-de-masaj/terapia-de-integrare-senzoriala/>, accesat la 3 mai 2022.

va accesa cele mai profunde amintiri care zac în conștiința lui. Stimularea studenților se realizează prin folosirea temelor de improvizație în funcție de reacțiile la discuțiile precedente.

În cele ce urmează, vom descompune și descrie cele cinci tipuri de simțuri pe care le-am explorat în improvizația prin dans. Se analizează, pe rând, schimbările care se petrec la nivel psihologic, comportamental și emoțional, la fiecare student în parte. Scopul final este acela de a îndruma studentul spre a se elibera de constrângerile interioare și de a se simți liber să exploreze. Am luat în considerare studiile efectuate de profesorul Mircea Miclea, în opinia căruia „un sistem cognitiv este un sistem fizic care posedă două proprietăți – de reprezentare și de calcul.[...] Reprezentarea este o reflectare într-un mediu intern a realității exterioare.[...] Esențialul în cazul unei reprezentări este stabilirea unei relații sistematice între domeniul ce trebuie reprezentat și mediul intern în care este reprezentată. Fără o reflectare internă a mediului extern, un sistem nu se poate orienta în spațiu, nu poate da dovadă de inteligență.[...] Reprezentările folosite de sistemul cognitiv pot fi simbolice, precum imagini, sau sub-simbolice, precum *pattern*-uri de activare a rețelelor neuronale. [...] Dacă reprezentările sunt simbolice, atunci vorbim despre reguli de manipulare a simbolurilor. Reprezentarea și calculul sunt trăsături necesare și suficiente pentru ca un sistem fizic să posede inteligență⁴⁷.”

Pornind de la aceste concepte, am ales ca temă de studiu personal, pentru semestrul întâi, două variante de exerciții, pentru a pune corpul și mintea în dificultate, și anume realizarea unui moment solistic înregistrat video, folosind un spațiu exterior raportat la formă, volum, dinamică, textură, senzații și corp.

1. Tema – corpul arhitectural

Această temă are ca scop evidențierea unor trăsături de caracter ale studentului și reacția la stimulii exteriori. Se alege un spațiu urban, clădiri, forme arhitecturale deosebite



7. Mircea Miclea, *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*, Iași, Editura Polirom, 1999, pp. 26-27.

unde se va desfășura exercițiul. Fiecare student are libertatea de a explora prin și cu diferite tehnici de compoziție spațială, interacționând cu textura arhitecturii alese sau chiar și cu posibili privitori necunoscuți. Astfel, studentul actor va improviza, fiind ghidat de structura arhitecturală, de sunetele care provin din exterior – oameni care vorbesc, păsări care ciripesc, sunete ale mașinilor, sunetul unei salvări, plânsetul unui bebeluș, râsetele unor adolescenți etc. Acest exercițiu pornește de la senzațiile exterioare, pentru a ajunge la senzațiile interioare. Momentul este înregistrat video, ca mai apoi să poată fi analizat din perspectiva studentului, raportat la tema primită. Dificultatea acestui exercițiu constă în expunerea la un spațiu nou și capacitatea studentului de a se simți liber chiar și atunci când este privit.

2. Tema – corpuri în natură

Această temă se bazează pe aceleași principii ca și corpul arhitectural, singura diferență fiind aceea că studentul trebuie să se adapteze la formele din natură. Se urmărește modul în care corpul se adaptează la ceea ce primește, dintr-un spațiu care nu este alterat de betoane și zumzetul oamenilor și al mașinilor. Natura este un loc excelent pentru a explora diferitele senzații interioare. Se alege locul din natură preferat (un câmp cu flori, o pădure, un spațiu verde, malul unui râu etc.) și se poziționează în mijlocul acestuia. Este necesar ca studentul să își asculte corpul și să simtă care sunt stimulii de la care pornește improvizația și ce senzații noi poate descoperi.

Prin aceste două teme ne-am propus să le oferim studenților un moment în care să poată să-și demonstreze abilitățile intelectuale, de mișcare și de simț kinestezic, ale propriului eu.

După vizionarea înregistrărilor primite de la aceștia, am analizat modul în care au reușit să se transpună în situații noi, uneori incomode, din cauza elementelor aflate în spațiu, și care a fost reacția intuitivă la stimuli. Am descoperit astfel că studenții actori au capacitatea de a se adapta foarte ușor, de a fi asemenea unuiameleon și de a-și focaliza atenția pe tema propusă.

Din perspectiva creativității, cercetătoarea Anca Opreșan consideră că profesorul trebuie să realizeze, împreună cu

studentii, că „primul pas către joc este conștientizarea libertății personale. Înainte de a putea juca (experimenta), trebuie să fim liberi să o facem. Trebuie să devenim parte a lumii care ne înconjoară și să o facem reală atingând-o, văzând-o, pipăind-o, gustând-o și mirosind-o. [...] Nevoia de auto-identitate și auto-exprimare, fiind fundamentală în noi toți, este necesară și pentru expresia teatrală”⁸.

Studiul mai multor tipuri de improvizație prin activarea simțurilor senzoriale este un proces de lucru creat pentru îmbunătățirea valențelor cognitive, fizice și de gândire ale studentului. Vom descompune astfel cele cinci simțuri prin tipurile de improvizație propuse pentru cursul de expresie corporală, a semestrului al II-lea:

1. *Improvizație olfactivă*

Prin acest tip de improvizație dorim să descoperim cum mirosul poate avea efecte asupra psihicului uman și cum reacționează acesta la stimulul olfactiv. Memoria olfactivă te poartă spre amintiri trecute sau prezente, de exemplu cafeaua de dimineață, care poate să te transpună într-un spațiu imaginar. Exercițiul începe prin stabilirea unor reguli simple; mirosim, ne proiectăm într-un spațiu, ne conectăm la spațiu și la miros, stabilim dimensiunile spațiului în care ne aflăm fizic și ne lăsăm purtați de mișcările corpului înspre descoperirea stării pe care am simțit-o în momentul *acela*, din trecut sau prezent. Fiecare student va improviza atât timp cât simte că mișcarea nu este condusă de puterea gândului rațional. Respectarea acestor reguli simple proiectează în mintea studentului un traseu clar, ca un suport pe care acesta se poate baza.

Improvizația olfactivă se bazează pe descoperirea emoțiilor stocate în interiorul conștiinței studentului, prin folosirea timpului trecut și prezent. În funcție de timpul ales vom



8. Anca Opreșan, „Creativitatea - principiu pedagogic modern, condiție esențială în formarea viitorilor artiști“, în *Concept*, București, Editura Centrul de cercetare a Facultății de teatru UNATC, 2010, pp. 19-20.

descoperi altceva. Timpul trecut face apel la memoria emoțiilor și poate declanșa diferite tipuri de atitudini, pe când timpul prezent face apel la ceea ce s-a petrecut recent, fiind mult mai vie amintirea. Explorând cele două planuri, putem face diferența în abordarea emoțiilor care s-au petrecut cândva în trecut, pe care le-am ascuns într-un colț al conștiinței și cele care sunt foarte proaspete.

Prin improvizația olfactivă urmărim modalitățile de explorare și abordare a emoțiilor, depășirea traumelor emoționale, conectarea și recunoașterea. Iată un exemplu de exercițiu de improvizație olfactivă prin dans: studenții sunt invitați să folosească un element cu miros puternic pentru a se conecta mai ușor la temă. Fiecare va decide în funcție de posibilitatea momentului și va porni în mișcare fără a avea un timp de pregătire în prealabil. Această formulă de a nu oferi timp de gândire generează reacția instinctuală și intuitivă, *hit et nunc*. Dinamica improvizației se realizează prin starea *momentului* imaginat.

Studentul creează conexiuni cu amintiri ale unor momente, decizii, acțiuni din trecut sau prezent și poate decide să exprime ceea ce simte ca reacție la ceea ce și-a amintit. Finalul exercițiului se decide fie de către profesor, fie de către student. În momentul finalizării improvizației, se discută și se analizează situațiile. *Feedback*-ul este foarte important pentru a încuraja și motiva studentul, atât pe moment, cât și ulterior.

2. Improvizație gustativă

Acest tip de improvizație a fost explorat prin folosirea unui aliment dulce cum ar fi ciocolata. Senzațiile pe care le produce ciocolata diferă de la individ la individ în funcție de preferințe. Ciocolata creează senzații, atât la nivelul papilelor gustative, cât și la nivelul creierului. Scopul acestui exercițiu a fost de a crea o stare eliberatoare și de a explora prin intermediul corpului această stare. Retrăirea unui moment special din viață, care ne amintește de o persoană dragă, de o plimbare pe faleză, de primul sărut, de îmbrățișarea mamei etc. Un exemplu de exercițiu de improvizație gustativă prin dans ar putea fi următorul: fiecare student mănâncă o ciocolată și se așează în spațiu într-o

poziție corporală aleasă de ei. Folosim un fundal muzical, adjuvant sau nu (în anumite situații). Exercițiul începe atunci când studentul simte că este pregătit. Timpul este relativ și permite studentului *dilatarea*, însă acest lucru trebuie folosit doar pentru a produce la nivelul simțurilor senzația creată de gustul ciocolatei, și nu pentru a se pregăti corporal pentru ce va urma. Prin acest exercițiu nu punem accent pe formă, ci pe ceea ce prezintă fondul, de altfel în toate exercițiile punem accent pe ceea ce reprezintă fondul. Forma trebuie să o conștientizăm doar în momentul în care decidem să folosim mișcările din improvizație într-o structură coregrafică. În funcție de dinamica grupului, profesorul decide dacă încheie exercițiul sau dacă lasă la alegerea studentului finalizarea acestuia. Scopul acestui exercițiu este de a descoperi sentimentul de *eliberare*.

3. Improvizație vizuală

Pentru acest tip de improvizație am folosit ca sursă de inspirație cartonașele Dixit, care au rolul de a contribui la dezvoltarea creativității. Fiecare cartonaș este viu colorat și conține imagini care stimulează atât simțul vizual, cât și pe cele ale memoriei și empatiei. Pentru exemplificare folosim următorul exercițiu: profesorul pregătește mai multe cartonașe din jocul Dixit și le așază pe podea. Fiecare student se așază în fața cartonașelor, le privește pe toate, apoi alege unul. Regula este să aleagă cartonașul care i-a atras prima dată atenția (fiind posibil să îl atragă mai multe). După ce a ales cartonașul, fiecare student se va poziționa în spațiul sălii de curs și va începe căutarea corporală, analizând ce a văzut. Improvizația durează atât cât consideră interpretul că poate funcționa, pe baza senzațiilor, sau până în momentul în care profesorul decide că este momentul să încheie. De foarte multe ori se întâmplă ca studentul să nu simtă, să nu conștientizeze că se raportează la niște automatisme în mișcare și astfel improvizația poate să nu mai fie ceva de moment. Scopul acestui exercițiu este de a accesa capacitatea de a percepe o imagine și de a o transmite, folosind propria interpretare corporală prin receptare, atenție selectivă, empatie, introspecție, transmitere, flexibilitate, resurse intelectuale, transpunerea în spațiul vizualizat și, nu în ultimul rând, *asumare*.

4. Improvizație auditivă

Pentru acest tip de exercițiu am decis să realizăm mai multe variante, pentru a observa cum se raportează studenții la stimuli diferiți și care sunt schimbările care se produc la nivel emoțional, fizic, senzorial. Din punctul de vedere al dezvoltării emoționale, fiecare parte a exercițiului accesează stări diferite. Astfel exercițiul s-a realizat legat la ochi cu muzică, legat la ochi fără muzică, cu ochii închiși cu muzică, cu ochii închiși fără muzică, cu ochii deschiși cu muzică, cu ochii deschiși fără muzică.

Exercițiul necesită timp pentru a înțelege mecanismele senzoriale pe care le folosim și cum le explorăm în improvizația auditivă. Am studiat câte două variante în cadrul fiecărui curs. În primul curs, am început cu o parte introductivă, pentru a conecta studenții cu profesorul și cu spațiul de lucru. Am folosit o eșarfă cu care studenții s-au legat la ochi și au stat nemișcați timp de un minut. Apoi profesorul le-a indicat să pornească în mișcare cu o simplă plimbare prin sală, cu atenție la partenerii din scenă și la spațiu. Fiind legați la ochi, simțul auditiv s-a accentuat și ei avut o atenție sporită la modul de deplasare. Când toată grupa s-a relaxat, conștientizând dimensiunea spațiului, s-a folosit un fundal sonor pentru a începe improvizația. Fiecare student a simțit muzica și s-a raportat la sunete în mod diferit. Ghidați fiind de aceasta, mișcarea a fost aproape imperceptibilă, gestuală, amplă, fluidă, frântă, pe loc sau chiar cu deplasări prin spațiu. Asocierea sunetelor cu un eveniment personal a amplificat emoțiile și a influențat dinamica mișcărilor.

Scopul acestui exercițiu a fost acela de a pune în ecuație relaționarea cu sunetele, receptarea spațială, siguranța, confortul sau disconfortul, accentuarea simțurilor și *metamorfozarea*. Pentru explorarea senzațiilor auditive și amplificarea celorlalte tipuri de senzații am propus un număr de șase exerciții:

- a. *legat la ochi cu muzică*. Pentru desfășurarea căruia studenții sunt poziționați în spațiul sălii de curs. Fiecare dintre ei a folosit o eșarfă pentru a-și acoperi ochii. Profesorul alege o melodie cu un anumit ritm, în funcție de ceea ce își propune prin acest tip de improvizație. Studenții vor începe să se miște pornind de la mișcări lente și vor dinamiza mișcarea în funcție de cum se

raportează la tema exercițiului. Acest exercițiu poate crea o stare de confort sau de disconfort datorită faptului că ochii sunt acoperiți cu o eșarfă. Treptat, fiecare student va reacționa diferit la stimulii exteriori precum muzica, partenerii din scenă, alte sunete parazitare, vocea profesorului. Prin acest exercițiu analizăm modul în care studentul se poate adapta la o situație neprevăzută, ce tip de sentimente apar și cum se exteriorizează prin mișcare;

- b. *legat la ochi fără muzică*. Pentru a cărui derulare studentul își păstrează locul, spațial vorbind, de la exercițiul anterior. Provocarea la care este supus studentul provine din faptul că va improviza, doar prin folosirea impulsurilor interioare, fără a avea un adjuvant sonor. Atenția se va canaliza de această dată pe resorturile interioare și pe sunetele parazitare din sală sau din afara ei. Scopul acestui tip de exercițiu este de a impulsiona studentul să redescopere senzațiile interioare;
- c. *ochii închiși cu muzică*. Pentru acest exercițiu studenții vor căuta un loc în sală și o poziție statică, fie în plan vertical, fie în plan orizontal. Aceștia sunt rugați să închidă ochii și să asculte melodia aleasă aleatoriu, de către profesor. Acest exercițiu este similar cu primul descris (legat la ochi cu muzică), oferind o oarecare siguranță și lejeritate în mișcare. Pentru acest exercițiu, fundalul sonor se va schimba la distanță de două minute. Putem observa modificările care se petrec în mișcarea corporală, în momentul în care fundalul sonor este diferit;
- d. *ochii închiși fără muzică*. Studentul se poziționează în același loc spațial, ca și la începutul exercițiului anterior. Lipsa fundalului sonor va determina studenții să acorde o atenție deosebită tuturor sunetelor, respirațiilor și corpurilor din sală sau din afara sălii. Astfel, se va observa că atenția este sporită și corpul este mult mai prezent în *realitatea* sălii de curs. Exercițiul urmărește dezvoltarea atenției, conștientizarea bidimensională și spațială;
- e. *ochii deschiși cu muzică*. Studenții sunt în spațiul sălii, poziționați în plan vertical. Profesorul pornește un fundal

sonor și aceștia au libertate de explorare corporală. Pentru acest exercițiu, atenția studentului se mută pe ritmul și tempoul melodiei, pe ceea ce transmite aceasta și astfel mișcarea survine din acești stimuli. Scopul exercițiului este acela de a obișnui studentul să se adapteze mult mai ușor schimbărilor de ritm și să fie volubil în mișcare;

- f. *ochii deschiși fără muzică*. Pentru acest exercițiu, studenții păstrează locul și poziția corporală anterioară. Stimulul de această dată este ceea ce se aude în sală, poate fi chiar liniștea cea care declanșează mișcarea. Pornind de la stimulul exterior, se va crea contextul pentru stimulul interior. Scopul acestui exercițiu este de a dezvolta atenția și posibilitățile de introspecție.

5. *Improvizație tactilă*

Probabil cel mai important, simțul tactil poate influența modul de acțiune în viața cotidiană, dar și în ceea ce dorim să descoperim prin mișcare, prin atingerea unor texturi de natură diferită: netedă, moale, tare, cu denivelări, rece sau caldă. Astfel, studentul este provocat în a explora diferite senzații tactile, prin acțiuni spontane ale corpului. Explorăm prin relația cu textura non-activă, dar și cu textura activă, cum ar fi corpul unui partener. Ne raportăm la el prin atingere și prin senzațiile pe care le transmite corpul, care poate fi cald sau rece, rigid sau maleabil. În funcție de ceea ce receptăm, corpul nostru reacționează în consecință. Explorarea stărilor și emoțiilor se poate realiza prin transpunerea într-un spațiu imaginar. Iată trei exemple de texturi:

- a. textura imaginară (tare, netedă, moale, denivelată, pufoasă). Studentul alege un loc în spațiul scenic și o poziție statică înainte de a începe exercițiul. Profesorul alege un fundal sonor. Se decide textura pe care studentul trebuie să și-o imagineze și apoi să o redea prin mișcările corpului. Scopul este de a reda o anumită senzație pe care o poate transmite textura. Improvizația se finalizează în momentul în care se termină melodia sau când decide studentul;
- b. textura palpabilă (tare, netedă, moale, denivelată,

pufoasă). Profesorul, în funcție de posibilități, alege una sau mai multe variante de texturi (peretele, nisipul, apa) pe care studenții le pot atinge și pot lucra cu ele. Alegem primul exemplu, peretele, care este tare și nivelat. Studentul se va poziționa în fața acestuia și va începe să interacționeze prin atingere cu suprafața tare a acestuia. Dinamica mișcărilor se schimbă în funcție de cum se simte studentul în momentul exercițiului. Profesorul alege și un fundal muzical adjuvant. Urmărim prin acest exercițiu să descoperim cum poate corpul să se modeleze, să se transforme și să se conecteze cu o textură palpabilă;

- c. textura umană. Tipul de lucru ales pentru textura umană este inspirat din tehnica de *contact-improvisation* (contact prin improvizație în dans) elaborată de Steve Paxton⁹. Acest exercițiu are ca scop conectarea a două corpuri umane și explorarea senzorială prin atingerea partenerului, prin dezvoltarea simțului greutateii corporale, a simțului de acțiune și reacțiune. Studenții sunt așezați unul lângă celălalt în contact direct, stau în această poziție pentru câteva secunde, închid ochii și abia apoi pornesc în explorarea corporală și senzorială. Regula cea mai importantă pentru acest exercițiu este de a asculta corpul partenerului, de a simți impulsul, de a-i simți greutatea și de a fi într-o permanentă mișcare, fără bruiaje exterioare. Dinamica momentului se creează prin acțiunile fiecărui student în parte, dar și prin receptarea mesajului de la un partener la altul. Acest exercițiu necesită un timp mai lung de lucru, în echipă, pentru a ajunge ca cele două corpuri să devină un corp omogen. Toată atenția se concentrează pe intențiile de mișcare ale partenerului, pe dinamică și pe deplasarea în spațiu. Pe baza acestui exercițiu, am încercat un experiment pentru a observa diferențele, punctele tari și slabe. Propunerea noastră a fost de a încerca să combinăm două corpuri, de sexe opuse,



9. Steve Paxton este coregraf american, membru fondator al Judson Dance Theatre, fondator al grupului de dans experimental Grand Union în anul 1972, dată de la care putem vorbi de începuturile tehnicii de dans numite *Contact-Improvisation*.

dar și de același sex. Prin acest tip de improvizație putem observa care este dinamica grupului și care corpuri reacționează mai bine împreună.

Acest tip de improvizație tactilă recurge la combinarea senzațiilor prin folosirea simțului auditiv, al celui proprioceptiv și al simțului termic. Prin accesarea acestor simțuri, studentul ajunge la a accepta ceea ce i se întâmplă și a reacționa la acest lucru. Aceste încercări au ca obiectiv, în egală măsură, dezvoltarea atenției, receptarea impulsurilor, perfecționarea abilităților motrice, dezvoltarea expresivității coregrafice, eliminarea automatismelor, conștientizarea propriilor limite, dezvoltarea cognitiv-emoțională și echilibrul în contact cu un partener.

În concluzie, prin temele propuse în cadrul cursurilor noastre, studiul improvizației prin dans favorizează accesul studenților la descoperirea unor valențe noi, a unor metode inovatoare de receptare și acceptare a celor din jur, la dobândirea unor calități creative deosebite, dublate de curaj, disciplină, încredere și libertate în exprimarea corporală.

Bibliografie:

- LOGHIN, George Dem., *Arta actorului*, București, Editura didactică și pedagogică, 1970.
- MICLEA, Mircea, *Psihologie cognitivă. Modele teoretico-experimentale*, Iași, Editura Polirom, 1999.
- OPRIȘAN, Anca, „Creativitatea – principiu pedagogic modern, condiție esențială în formarea viitorilor artiști“ în *Revista Concept*, vol. 1, București, Centrul de cercetare al Facultății de teatru UNATC, 2010.
- SPOLIN, Viola, *Improvizație pentru teatru. Manual de tehnici pedagogice și regizorale*, traducere de Mihaela Balan-Bețiu București, București, Editura U.N.A.T.C.Press, 2008.
- TONITZA-IORDACHE, Mihaela, *Despre joc*, Iași, Editura Junimea, 1980.
- BACHIGEANU, Ciprian, „Terapia de integrare senzorială“, în *Tipuri de masaj și terapii*, <http://www.masaj-osteopatic.ro/tipuri-de-masaj/terapia-de-integrare-senzoriala/>, consultat la 3 Mai 2022.
- YOUNG, David L.; Curtis, Ann, „Improvisation then and now“, în *Interactiv and improvisational drama*, 2008, <http://www.interactivveimprov.com/tspwblhist.html>, consultat la 03 mai 2022.