



Educația dansului și influența materiilor cu care acesta se intersectează în formarea dansatorului coregraf

KIS-LUCA Kinga

University of Arts Târgu-Mureș

kingamkis@yahoo.com

Abstract: The Influence of Dance Programe Curricullum in Dancer-Choreographer's Education *Theoretically, but practically as well, the choreographer is a dancer and the dancer a choreographer. This paper analyzes the practical disciplines we consider essential to the education of the dancer-choreographer, also mentioning the theoretical and complementary disciplines important for informational luggage necessary for their professional development. Every dance genre has an equally important role in the development of the dancer-choreographer, who will label his or her experience accordingly: Classical dance, Renaissance dances and the baroque dances, Character dances, Ballroom dances (sportdance), Modern dance, Contemporary dance etc. Mastering as many dance styles as possible means on one hand the development of the capacity of coordination and concentration, of musical hearing and sense of rhythm, of musical and choreographic memory, abilities of improvisation, and on the other hand, the knowledge and sense of space, forms, and the social relations of a civilization.*

Key words: *choreographer, body, dance, education, performing arts.*

Coregraful este dansator, iar dansatorul coregraf. Potrivit dicționarului explicativ al limbii române (1996, 226) coregraful este maestrul de dans și de balet, persoană care creează un dans sau un spectacol. Această definiție este reală, dar nu pentru secolul în care trăim. Greu am reușit să accept faptul că, în zilele noastre, un coregraf nu consideră impetuos necesar să fie dansator, mă refer la dansatorul profesionist. Sunt mulți coregrafi în țară care, cu studii de licență sau doar cu masterat în arta dansului și fără a fi practicat dansul înainte la un nivel profesionist, devin coregrafi. Nu contest faptul că mulți dintre ei sunt talentați sau intelectuali care reușesc, alături de regizori, să realizeze spectacole impecabile în teatre sau să pună în scenă o piesă cu actorii, dar consider că este dificil să atingă nivelul la care să poată conlucra cu dansatori profesioniști. Dacă luăm exemplele coregrafilor din țară, care sunt renumiți și în străinătate, – Miriam Răducanu, Gigi Căciuleanu, Florin Fieroiu, Vava Ștefănescu, Sergiu Anghel, Răzvan Mazilu, Mihai Mihalcea –, toți dansatori profesioniști, care, de la o vârstă fragedă, și-au hrănit intelectul prin arta dansului. Artiști care, pe lângă faptul că au explorat dansul cu toată capacitatea minții, dar terminând licee de coregrafie, au continuat să se dezvolte profesional urmând cursuri de dans în străinătate, luând parte la concursuri naționale și internaționale unde au fost medaliați, și s-au afirmat în fața întregii lumi ca fiind nu doar coregrafi, dar și artiști dansatori profesioniști de o mare valoare pentru țară. Acest exemplu cred că a elucidat părerea și gândirea mea pentru termenul de *coregraf*.



Doris Humphrey (2000, 12) afirmă că, în arta spectacolului, media între interpret și creator este de unu la o sută. Există puțini compozitori, dramaturgi, coregrafi talentați, iar din perspectiva dansului merită examinate trăsăturile și capacitățile de care are nevoie un eventual coregraf. Sunt de acord cu viziunea și concepția ei, considerând necesar ca un coregraf să fie extrovertit și să urmărească comportamentul omului atât din punct de vedere fizic cât și emoțional. Trăsătura cea mai importantă a coregrafului nu constă în fantezie, inspirație, în abilitatea de a improviza sau în cunoștințe muzicale, ci comoara reușitei sale constă în cunoașterea corpului. Nu în cunoașterea propriului corp, ci în cunoașterea oricărui corp uman, acestea fiind diferite unul de celălalt. Fiecare este unic din perspectiva musculaturii, structurii osoase și emoționale și din punct de vedere al personalității (Humphrey, 2000, 12).

Modelarea corpului ar trebui să fie preocuparea principală a fiecărui dansator/coregraf, de aceea antrenamentul corporal zilnic este obligatoriu în dezvoltarea sa. Trebuie să-și examineze și să-și cunoască propriul corp cu neajunsurile sale, ca să știe care sunt părțile corpului care nu s-au dezvoltat de la natură și să-și completeze acele lipsuri pentru construirea unui corp corect proporționat. Corp perfect nu există, dar trebuie să știe să-l modeleze și să-și dezvolte masa musculară necesară pentru efectuarea mai ușoară a anumitor mișcări complexe, care sunt mai greu de realizat. Următorul aspect important este flexibilitatea. Deseori se creează confuzie între termenii *flexibilitate* și *mobilitate*. Chiar dacă acești doi termeni se utilizează ca sinonime, practic nu se suprapun. Flexibilitatea este o noțiune care se referă la o anumită articulație, pe o anumită direcție de mișcare. S Benghe afirmă că există trei tipuri de flexibilitate: flexibilitatea dinamică (amplitudinea de mișcare maximă, care se obține printr-o mișcare activă), flexibilitatea activă (amplitudinea de mișcare maximă, realizată printr-o mișcare activă menținută voluntar), flexibilitatea pasivă (amplitudinea de mișcare maximă, menținută într-o poziție extremă prin propria greutate corporală). Gradul de flexibilitate depinde de mulți factori: tipul articulației, elasticitatea musculară, elasticitatea tendoanelor și ligamentelor, vârsta etc. (S Benghe, 2002, 127-128). Mobilitatea este termenul care determină abilitatea inițierii unei mișcări și capacitatea executării acesteia cu toată amplitudinea fiziologică. Aceasta depinde de amplitudinea articulară și forța musculară (S Benghe, 2002, 347). Masa musculară scade în timp, iar menținerea elasticității musculaturii este un aspect important deoarece face parte din instrumentul principal al dansatorului coregraf și anume corpul, cu menținerea constantă a acestuia într-o formă maximă, care să poată răspunde prompt cerințelor. Exercițiile care dezvoltă alungirea unui anumit mușchi sau grup de mușchi la dimensiunea maximă sunt cele de stretching, care ar trebui să facă parte din antrenamentul zilnic al dansatorului coregraf, deoarece au un rol important în realizarea și în dezvoltarea mișcărilor plastice.

În continuare voi analiza succint disciplinele practice pe care le consider fundamentale în educația dansatorului coregraf, dar voi aminti și cele teoretice și complementare, care sunt de nelipsit din bagajul informațional, pentru dezvoltarea sa profesională.



Dezvoltarea cunoștințelor teoretice și practice în diferite stiluri de dans

Fiecare gen de dans joacă un rol important în dezvoltarea și evoluția dansatorului coregraf, prin care acesta își va eticheta propria experiență în domeniu. Stăpânirea mai multor genuri de dans înseamnă pe de o parte dezvoltarea capacității de coordonare și concentrare, a auzului muzical și a ritmului, a memoriei muzicale și coregrafice, a abilităților de improvizație, iar pe de altă parte cunoașterea și sensul spațiului, formelor și relațiilor sociale ale unei civilizații. Un alt factor important este capacitatea identificării fiecărui gen și stil de dans, a termenilor tehnici utilizați, semnificațiile lor și, nu în ultimul rând, plasarea lor în perioada istorică adecvată. Este un considerent primordial în viața unui coregraf să știe cât mai multe genuri de dans, ca să corespundă tuturor cerințelor în adaptarea fiecărui gen de spectacol și să poate îndeplini tendințele artei spectacolului. Coregrafului nu îi este îndeajuns să le cunoască teoretic, ci, la rândul lui, în formarea carierei sale de dansator, trebuie să și le însușească și să le stăpânească la un nivel tehnic exhaustiv. A învăța un gen de dans nu înseamnă a ști câțiva pași (în diferite genuri se numesc figuri de dans), ci să poată încadra istoric, din toate punctele de vedere, costumele, care bineînțeles cuprind machiajul și coafura, muzica, civilizația și cultura. Aici apar acele discipline de care am amintit mai sus și le-am numit complementare, cum ar fi Istoria dansului, Istoria costumului, Istoria teatrului sau Istoria muzicii.

Există confuzii între semnificația următoarelor două noțiuni *gen* și *stil*. Un gen de dans este definit de perioada în care s-a născut și este compus din mai multe stiluri de dans, cu trăsături comune în ceea ce privește forma, tema etc. De exemplu, genul de dans renaștentist cuprinde următoarele stiluri: branle, pavane, gaillarde, country dance etc. Genul de dans baroc cuprinde stilurile: menuet, allemande, courante, sarabande, etc. Genul de dans clasic cuprinde stilul jazz balet. Genul latino american cuprinde stilurile: samba, cha-cha, rumba, jive, merengue, mambo etc. Genul de dans standard cuprinde stilurile: vals, tango, quickstep etc. Stilul în domeniul dansului simbolizează și „modul inconfundabil al evoluției tehnice a unui dansator sau cuplu, amprenta originală de execuție, modalitatea prin care cuplul se distinge în evoluția din competiție, aportul individual la îmbunătățirea bagajului tehnic și coregrafic” (Năstase, 2011, 52). Nu se pot numi toate tipurile, genurile de dans „stil de dans” așa cum nu putem enunța „stil de muzică” deoarece este o diferență între gen muzical și stil muzical. Chiar dacă trăim perioadă contemporană bulversantă, din fericire, se mai pun în scenă și spectacole unde se simte lipsa și nevoia dansurilor vechi – dansurile renaștentiste, baroce, vals, tango – care reflectă eleganța, bucuria și frumusețea perioadei în care s-au născut. Aceste genuri de dans, la cererea regizorului, se pot stiliza și transpune coregrafic ca să corespundă perioadei pe care o trăim. O mare parte a populației consideră că dansul se rezumă doar la genul contemporan și că restul dansurilor scenice tind să nu mai supraviețuiască. Va trebui să deoarece tangoul dezvoltă aceleași problematici ale omului contemporan. Multe alte genuri și stiluri de dans care, transpuse într-o altă formă, dezvoltând teme din perioada prezentă, pot să împlinescă



nevoile spectatorului, să transmită aceleași trăiri interioare ca și dansul contemporan sau chiar să satisfacă publicul din mai multe puncte de vedere: estetic, dramaturgic etc.

Importanța dansului clasic în educarea studentului

Dansul clasic este o formă de mișcare care se bazează în special pe arătarea unor linii estetice, subliniază virtuozitatea și se exprimă prin mișcări precise ale corpului. Mulți consideră tehnica dansului clasic ca fiind nefirească, dar este baza fiecărui stil de dans. Chiar și ansamblurile de dans popular au în repertoriul lor studiul dansului clasic. Dansatorii de dans sportiv, în antrenamentele lor zilnice, studiază dansul clasic, prin care acumulează cunoștințe tehnice pe care le utilizează în realizarea elementelor tehnice în practicarea propriului stil. Chiar dacă opiniile despre dansul contemporan sunt împărțite, să nu dăm uitării faptul că acesta folosește multe elemente din dansul modern, postmodern, care au la bază dansul clasic și care oferă o educare conștientă și amănunțită a propriului corp. Rolul dansului clasic în educația oricărui dansator, inclusiv în educația actorului, este de a-l ajuta în a-și cunoaște propriul corp cu toate capacitățile și limitele lui, de a-l disciplina și a-l pregăti pentru conștientizarea fiecărui gest executat. Anumite elemente tehnice ale dansului clasic pot fi utilizate în orice stil de dans și, nu în ultimul rând, dezvoltă eleganța și plasticitatea corporală.

Lecția de dans clasic se începe prin disciplina autoimpusă, cu gimnastica specifică, individuală sau colectivă, care asigură pregătirea psihologică pentru efort. Învățarea și studierea exercițiilor la bară sunt cele mai importante deoarece aici se însușesc elementele de bază ale tehnicii dansului clasic. Primordială este obținerea poziției corecte a corpului, care trebuie să fie perfect drept, pe axul coloanei vertebrale, gâtul degajat, umerii trași în jos odată cu înălțarea întregului corp, mușchii abdominali susținuți fără ca toracele să se dilate. Coloana vertebrală are un rol important deoarece reprezintă însuși axul de susținere al corpului. Este împărțită în trei zone importante: zona cervicală, zona toracică și zona lombară. Coloana vertebrală prezintă cinci tipuri de mișcări: flexiunea, extensia, înclinația laterală, rotația și circumducția, iar acestea se reduc la două tipuri fundamentale de mișcări: de înclinație și de rotație. Cele mai multe probleme ale ținutei corporale a studenților apar la nivelul toracelui și, rareori, la zona cervicală. Un exemplu bun este dansul practicat, care solicită această regiune, cum ar fi hip-hop-ul. Mușchii principali care acționează coloana vertebrală sunt mușchii abdominali. Aceștia, dacă „iau punct fix la nivelul inserției lor inferioare, produc coborârea coastelor (expirație) și flexiunea toracelui pe bazin” (Iagnov, Repciuc și Russu, 1962, 192). Mușchii care produc extensia coloanei vertebrale sunt mușchiul sacrospinal și semispinal. Cel din urmă se împarte în trei regiuni: semispinalul toracic, semispinalul cefei și semispinalul capului. Când partea toracică și cervicală a semispinalului se contractă bilateral, se produce extensia porțiunilor toracică și cervicală a coloanei vertebrale. (Iagnov, Repciuc și Russu, 1962, 196). Subliniez de fiecare dată studenților faptul că mușchii abdominali susținuți nu înseamnă încordarea musculaturii și le cer să-și imagineze stomacul ca fiind un lift



care se poate mișca în două direcții: sus și jos. Când coboară liftul, obținem o poziție incorectă, coloana vertebrală se curbează la nivelul toracic ceea ce înseamnă coborârea coastelor, iar mușchii abdominali se dilată, drept urmare zona cervicală nu o să mai fie pe linia coloanei, ci se deplasează în față și se obține o poziție asemănătoare unei undulații de șarpe. Această poziție incorectă nu influențează dansul doar din punct de vedere tehnic, ci și corpul din punctul de vedere al sănătății, greutatea transmisă pe picioare va fi mult mai mare, punând presiune pe articulațiile rotulei și gleznei. Ca să obținem poziția corectă a corpului, este necesar ca acel lift să fie în permanență sus, ceea ce este clinic sănătos pentru orice organism, deoarece, chiar dacă există discurile intervertebrale cu rol de amortizare, prin această poziție nu există presiune între vertebre.

Dansul clasic are ca obiectiv dezvoltarea corpului în mișcare, iar, pentru modelarea corpului, există o serie de exerciții care se execută într-un tempo mai rapid cu scop de încălzire și antrenare corporală pentru obținerea unei bune realizări a elementelor tehnice. Exercițiile de la bară sunt construite în funcție de gradul de dificultate a elementelor tehnice pentru antrenarea și încălzirea mușchilor. Scopul lor este dezvoltarea deschiderii și susținerii picioarelor, a forței musculare, articulațiilor, elasticității, dezvoltarea plasticității corporale și a expresivității.

Scopul acestor exerciții este încălzirea și antrenarea corpului pentru obținerea tehnicii la un nivel ridicat, ca după aceea să fie executate și la mijlocul sălii unde dansatorul începe să danseze, să lege unele dintre elementele multiple însușite din dansul clasic. El nu se mai folosește de bară, ci lucrează cu ambele brațe, iar *port de bras*-urile joacă un rol primordial, dezvoltând elasticitatea coloanei vertebrale, dând amploare mișcării. Scopul exercițiilor de la mijloc este controlul pozelor mici și mari, plasamentul corpului, orientarea în spațiu și deplasarea care ajută mișcările să se transforme într-o formă dansantă. La mijlocul sălii, se acordă atenție piruetelor și turațiilor și, nu în ultimul rând, săriturilor prin care se dezvoltă detenta și se însușește tehnica de aterizare pe sol, aceste două elemente amintite fiind baza oricărui stil de dans.

Tehnica dansului clasic este considerată a fi baza mai multor stiluri de dans, nu doar a celui clasic. Cei care și-au însușit acest stil de dans la un nivel tehnic acceptabil vor poseda o coordonare și o mișcare armonioasă, care le vor permite o asimilare rapidă și ușoară a altor stiluri de dans.

Dansuri din perioada Renașterii și a Barocului

Dansurile renaștentiste (branle, pavane, gaillarde, country dance) și dansurile baroce dansate la Curtea franceză (menuet, allemande, courante, sarabande etc.) sunt denumite și dansuri istorice. Acestea au o strânsă legătură cu dansul clasic, care, în perioada barocă, purta numele de *dans teatral* (*opera balet*). În prezent, inițierea acestor dansuri s-a divizat în două forme diferite: pedagogii folosesc în metodologia lor fie tehnica clasică fie pe cea populară a acestor două genuri de dans. Diferența dintre acestea constă în metoda de executare a pașilor: în tehnica clasică, toți pașii se execută pe vârfuri (*relevé*),



solicitând mai mult grupele musculare ale membrelor inferioare, iar în cea populară, se calcă direct pe călcâi, pașii figurilor de dans fiind executați cu o mai mare ușurință, dansul primind o formă mai simplistă. Ca formă de mișcare armonioasă, caracterul elegant, exprimat prin ținuta corporală și elementele de dans întâlnite din repertoriul baletului din aceea perioadă, creează o strânsă legătură cu tehnica dansului clasic.

Năstase afirmă că dansurile istorice au apărut „în decursul evoluției civilizației umane, care sunt semnificative pentru anumite perioade istorice dispărute din cultura dansantă actuală, fiind menționate și păstrate sub diferite forme în instituții specializate” (Năstase, 2011 12). Într-adevăr, deși aceste dansuri sunt semnificative pentru anumite perioade istorice, ele nu au dispărut din cultura actuală. Cunoașterea acestor dansuri de către un dansator coregraf este necesară și există universități de profil unde sunt predate aceste genuri de dans (genul renascentist și baroc). La Universitatea din Budapesta (Magyar Táncművészeti Főiskola) există un cadru didactic, Széll Rita, care predă aceste dansuri și care se ocupă de cercetarea dansurilor istorice. A publicat și o carte care se intitulează *Régi táncok iskolája*. Aceste dansuri sunt predate și în cadrul secțiilor de coregrafie ale Academiei de Muzică „Gheorghe Dima” din Cluj-Napoca, și la Universitatea de Arte din Târgu-Mureș, atât la secția de coregrafie, cât și la secția de teatru. În teatre, dansurile epocilor trecute ocupă substanțial mai puțin loc decât cele contemporane, ceea ce este și normal deoarece scopul este aspirația pentru contemporaneitate atât din punct de vedere al temei cât și al formei. Există opere teatrale în care, pentru realizarea lor, este imperios necesară cunoașterea dansurilor istorice. Cel mai uzual și răspândit dans pe care îl întâlnim pe scenele teatrului este renumitul menuet din perioada barocă; acesta a supraviețuit ca stil de dans până la sfârșitul anului 1800.

Dansatorul coregraf trebuie obligatoriu să stăpânească aceste dansuri pentru a le putea transmite mai departe cu toate caracteristicile lor. La punerea în scenă a unei opere a lui Goethe, care se regizează conform perioadei în care a fost scrisă, neadaptându-se prezentului, coregraful are o sarcină complexă. Pe lângă crearea unei coregrafii, să presupunem contextul unei scene de bal, el trebuie să posede cunoștințe detaliate despre cum se poartă și cum se comportă actorul în costumele caracteristice perioadei, cum realizează mișcările corpului, ale mâinilor, ale picioarelor chiar și ale degetelor, mișcări care să corespundă costumului și rolului specifice perioadei istorice. Fiecare amănunt este important în formarea unui personaj, modul de utilizare a accesoriilor pe care le poartă, a recuzitei, care, împreună, creează armonia perfectă într-un cadru artistic.

Asimilarea unei coregrafii din mediu este specifică dansatorilor amatori și ineficientă deoarece înregistrarea video este produsul final, iar etapele prin care s-a trecut, amănuntele tehnice și teoretice pentru finalizarea unei filmări coregrafice nu se văd și nu se vor cunoaște, de către cel care le vizionează, niciodată. Coregrafii care cred în reușita de genul acesta, oricât de talentați ar fi, vor fi prinși în propria capcană. Coregraful trebuie să îndeplinească mai multe roluri, este în același timp dansator, actor, regizor cu cunoștințe largi în muzică, pictură, istorie, etc.



Dansurile de caracter (dansurile scenice)

Dansurile populare prelucrate și stilizate într-o formă corespunzătoare prin mijloace artistice reproduse pe scenă poartă denumirea de dans caracter sau le mai numim și dansuri scenice. Deseori se nasc divergențe și întrebări cum ar fi: care este diferența dintre dansurile scenice și dansurile de caracter? Artiștii din domeniul dansului clasic folosesc denumirea dans de caracter, care cuprinde următoarele dansuri: românesc, unguresc, rusesc, spaniol, polonez, irlandez, oriental, italian, chinezesc etc., iar artiștii din teatre, actorii, folosesc denumirea de dans scenic. Pe lângă cele amintite mai sus, mai putem enumera în această categorie tangoul, valsul vienez și aproape oricare stil de dans transpus într-o formă scenică. În concluzie, nu este nicio diferență între dansurile de caracter și cele scenice, doar că cele din urmă conțin o paletă mai variată de dansuri, iar cele de caracter, la rândul lor, sunt stilizate într-o formă scenică.

Dansatorului coregraf îi este necesară cunoașterea acestor dansuri nu doar ca să poată îndeplini toate provocările teatrale, dar și pentru dezvoltarea lui profesională. Asimilarea și stăpânirea acestor dansuri ajută la cunoașterea diferitelor limbaje specifice fiecărui stil de dans, având ca scop diversificarea capacității de expresie și dezvoltarea creativității studenților.

Dansurile de societate (Dans sportiv)

Dansul sportiv se situează la granița dintre sport și artă. Pe de o parte se consideră a fi sport deoarece necesită calități și tehnici care sunt practicate în multe ale sporturi, iar pe de altă parte se consideră a fi artă deoarece exprimă sentimente, pasiuni în relațiile dintre parteneri și, nu în ultimul rând, valențele estetice intens transmise către spectator, pe care le transpune într-o formă artistică. Spre deosebire de alte genuri de dans, dansul sportiv este inseparabil de muzică deoarece pașii sunt subordonați ritmului muzical, iar muzica precizează caracterul dansului. Acest gen de dans presupune rezistență fizică, implicarea totală a masei musculare, coordonare și, totodată, dezvoltă aptitudinile motrice, autocontrolul, capacitatea de orientare în spațiu și echilibrul. Este format din două secțiuni: secțiunea standard, cu vals lent, tango, vals vienez, slow fox, quick step și secțiunea latino americane cu samba, cha – cha, rumba, passo doble, jive.

Am considerat importantă enumerarea acestor stiluri de dans tocmai pentru a demonstra cu cât își dezvoltă dansatorul coregraf aria de cunoștințe a diferitelor limbaje de dans. Un dansator profesionist poate crea oricând o coregrafie de tango, cunoscând muzica și caracterul dansului, dar nu la același nivel înalt, din punct de vedere tehnic și estetic, ca atunci când are cunoștințe asimilate în cadrul studiilor de dans sportiv. În exemplul amintit mai sus, puteam face referire chiar și la valsul vienez sau la valsul lent, dar cu celelalte două din această secțiune, slow fox și quick step, coregraful nu ar ști în ce direcție să pornească în crearea unei coregrafii transpusă în formă scenică, fără



dobândirea cunoștințelor în dansurile standard, deoarece tehnica și interpretarea muzicală ale acestor două dansuri sunt mult mai complexe.

Dansurile standard folosesc poziția de dans foarte apropiată dintre parteneri, iar prin tehnica dansului în pereche, se însușește tehnica condusului partenerii și respectul față de parteneri, în vederea realizării scopului comun. Cunoștințele în tehnica de conducere a partenerii de dans ar trebui să fie un criteriu obligatoriu și să joace un rol primordial în educația oricărui dansator coregraf, ca să se elucideze în imaginația acestuia că impulsul de conducere vine din corp și nu din brațe, prin corectitudinea ținutei corporale și a tehnicii dobândite, chiar dacă poziția de dans, vizual, creează sentimentul de conducere din brațe.

Singurele dansuri care oferă ocazia de a învăța izolarea mișcărilor din partea superioară a corpului de cele din partea inferioară și care se numește *disociere* sunt cele din secțiunea latino americane. Aspectul tehnic al acestor dansuri înseamnă mișcărilor de șold, care sunt dificil de executat deoarece necesită dezvoltarea mobilității mușchilor din zona bazinului și a spatelui, mobilitate care se poate obține prin antrenament zilnic, timp de câteva luni. În dansurile latino americane, se folosesc toate segmentele corpului și este vizibil principiul acțiune-reacțiune, deoarece mișcarea unei părți a corpului determină mișcarea unei alte părți a acestuia. Este genul de dans care dă naștere unei iluzii în care spectatorul observă doar mișcărilor senzuale ale șoldului, fără a observa principiul mișcării, care, de fapt, este o mișcare complexă a tuturor segmentelor corporale (Năstase, 2011, 78). Învățarea și realizarea izolării diferitelor părți ale corpului și conștientizarea mișcărilor în mod independent fie simultan, fie succesiv sunt sarcini extrem de grele, mai ales din perspectiva faptului că, prin tehnica pașilor folosiți, dansatorii evidențiază atât caracterul și ritmul fragmentelor muzicale cât și nuanțele compoziționale, mișcărilor corporale adaptându-se în directă legătură cu specificul liniei melodice.

Dansul modern

Dansul modern apare chiar la începutul secolului XX, aproape concomitent în două țări: în Statele Unite, datorită Isadorei Duncan, lui Loie Fuller, Ruth Saint Denis și în Germania, odată cu Rudolf von Laban și Mary Wigman. Cei amintiți sunt reprezentanții cei mai cunoscuți ai dansului modern, dar, împreună cu alți dansatori mai puțini cunoscuți, absolvind școala de dans modern înființată de Ruth Saint Denis în colaborare cu Ted Shawn, reinventează dansul, sub influența filozofilor și a teoreticienilor precum François Delsarte și Émile Jaques-Dalcroze, care au avut o contribuție semnificativă la punerea bazelor dansului modern, care „[...] nu se va constitui mai întâi ca o contradicție față de moștenirea clasică, ci se va naște pur și simplu în altă parte, în spații, culturi și corpuri mai puțin marcate de această tradiție” (Ginot și Michel, 2011, 85).

Dansul modern este asociat cu Isadora Duncan (1877-1927), iar România între anii 1950 și 1970 se bucura de dansatorii Trixy Checais și Stere Popescu, care au schimbat mentalitatea și viziunea asupra dansului. Voi enumera câteva personalități care au influențat dansul prin inventarea unei tehnici și a unui nou limbaj al mișcărilor, cum ar fi Doris



Humphrey (printre pușinii coregrafi care își bazează mișcarea pe dezechilibru, accentuând caracterul organic al tehnicii sale, bazele compoziției sale constând în arta de a combina diferite elemente ale unui dans, subliniind noțiunile de flux și dinamică), Jose Limon (tehnica sa fiind preluată din principiile elaborate de Humphrey și constând în dezechilibru, cădere/revenire și introducând noțiunile de greutate corporală, revenire și suspensie), Martha Graham (care desemnează zona bazinului ca fiind centrul corpului și motorul mișcării, tehnica sa bazându-se pe *contraction/release*), Merce Cunningham (care include pozițiile dansului clasic, dar le transformă *en dedans*, o poziție paralelă a picioarelor, și analizează mișcările diferitelor părți ale corpului, coordonându-le cu mișcările torsului și ale picioarelor, considerând că este o zonă neexploată în dansul clasic în ciuda faptului că spatele este sprijinul esențial pe care se articulează și se susțin brațele și picioarele) (Ginot și Michel, 2011, 117-129 și 137-145). Aceștia au inventat o tehnică a dansului modern, care se utilizează în multe colțuri ale lumii în educația dansatorilor. Consider un criteriu obligatoriu studierea acestor tehnici în formarea unui dansator coregraf și pentru faptul că tehnica dansului modern și postmodern este una dintre bazele dansului contemporan.

Dansul contemporan

În urma asimilării și însușirii fiecărui stil de dans amintit mai sus, dansatorul coregraf trebuie să ajungă la un nivel unde capacitățile și abilitățile de orientare în spațiu, de coordonare a corpului, de recunoașterea a caracterului și a ritmului unei piese muzicale, autocontrolul și conștientizarea propriului corp să-l facă să se integreze direct în dansul contemporan. Dansul contemporan utilizează pași împrumutați din diferite stiluri de dans, pe care îi stilizează și îi transpune în perioada corespunzătoare, tratând temele și problemele individului contemporan. Dansul contemporan are la bază sau, mai bine-zis, utilizează pașii și tehnica dansului modern, și postmodern, aducând o viziune nouă asupra trupului și a dialogului cu publicul, acesta bazându-se pe exprimarea mișcărilor naturale și a emoțiilor.

Creativitatea și improvizație joacă un rol important, ca mișcarea propusă de către dansator să fie naturală și originală. Există o mare varietate de tehnici de dans contemporan cu rolul de a reeduca corpul și mintea: Axis Syllabus, Contact Improvisation, Floorwork, Flying Low, Forsythe, Feldenkrais, etc.

În formarea studentului dansator coregraf, nu sunt de abandonat materiile complementare, cum ar fi: acrobația, scrima scenică, lupta scenică, pantomima, scenografia, sound și light design-ul, biologia mișcării etc.

Muzica și aspectele sale în educația artistului

Un alt element care nu poate lipsi din educația dansatorului coregraf, sunt cunoștințele muzicale. Dansul și muzica au fost inseparabile, multe forme de dans și muzică au fost create împreună. De exemplu, muzica baletelor a fost creată pe baza unui libret. După scrierea libretului, compozitorul scria muzica ce slujea libretul, iar coregraful îl transpunea



în dans. Această evoluție în care dansul și muzica păstrează o strânsă legătură a continuat de-a lungul veacurilor în anumite genuri, cum ar fi: valsul, tangoul, slow foxul, quick stepul, dansurile latino americane, hip – hop-ul, dansurile de modă etc. Alte forme de muzică, care de asemenea prezintă forme de dans în paralel, ar fi muzica și dansul Barocului. O redare fidelă a dansului prin respectarea muzicii, efectuarea fluidă și continuă a mișcărilor presupune cunoștințe de bază ale dansatorului coregraf în domeniul muzicii.

Ideal ar fi ca studentul dansator coregraf să studieze un instrument muzical cel puțin doi ani, iar cel mai adecvat instrument ar fi pianul, deoarece are o contribuție semnificativă în însușirea noțiunilor muzicale în anumite discipline cum ar fi Teoria muzicii, Analiză și forme muzicale, Istoria muzicii, Solfegiu, și dezvoltă capacitățile cognitive (memoria, atenția, concentrarea etc.), abilitățile de comunicare nonverbală și abilitățile de coordonare. Ca studentul să atingă nivelul de a interpreta muzical un dans, ceea ce nu înseamnă să danseze pe ritm, înseamnă să cunoască anumite noțiuni muzicale fără de care nu se poate lipsi nici ca pedagog și nici ca și coregraf. Pentru interpretarea muzicală, trebuie să își însușească noțiuni muzicale cum ar fi: melodia, armonia, iar, fără acestea două, nu ar putea exista ritmul.

Conform conceptului lui Victor Giuleanu (1986, 572), în exprimarea oricărui ritm muzical, se afirmă trei componente: ritmul propriu-zis (alternarea și succedarea organizată artistic a duratelor), măsura (în cadrul căreia se descifrează ritmul propriu-zis) și tempoul (viteza cu care se desfășoară mișcarea ritmică). Măsura și timpul muzical constituie repere importante pentru execuția ritmului. Un dansator trebuie să recunoască instant dacă măsura este binară sau ternară, deoarece sunt dansuri care se dansează doar pe măsuri ternare, în măsură de 3/4, cum ar fi valsul lent, valsul vienez, mazurka etc., sau doar pe măsuri binare, măsură de 4/4, cum ar fi cha-cha, jive etc., măsură de 2/4, cum ar fi samba.

O altă etapă importantă este învățarea notației muzicale pe portativ, cu toate semnele principale: cheile cu armurile corespunzătoare, măsura muzicală, valorile de note, pauzele și alterațiile. Este esențial ca un pedagog sau coregraf să cunoască partitura de muzică și să știe să solfegieze. Bineînțeles, toate acestea se intersectează și se acumulează pe parcursul studiului, în cadrul orelor de pian. Ar trebui să se pună accent la fel de important pe orele de ritmică în educația dansatorului coregraf, deoarece joacă un rol la fel de substanțial ca orele de dans. Ritmica se educă în cadrul orelor de Teoria muzicii, important este faptul că la studenții actori, la studenții dansatori, această materie trebuie predată nu doar teoretic ci și practic, nu constă doar din bătaia palmelor pe opt timpi sau în scrierea pe hârtie a formulelor ritmice, cum ar fi anapestul, dactilul, trioletul, sincopa etc., ci și din executarea acestor formule ritmice cu coordonarea diferitelor părți ale corpului. Sunt exerciții care dezvoltă abilitățile de coordonare, creativitatea, iar interesul studentului față de aceste ore va crește, deoarece el va participa atât fizic cât și intelectual, păstrând nivelul de concentrare pentru un timp destul de îndelungat, unde trebuie să își demonstreze capacitățile de inventivitate și creativitate pentru exerciții cum ar fi coordonarea extremelor. De exemplu, într-o măsură de 4/4, din palme se bate o formulă ritmică, iar din picioare altă formulă ritmică.



Mâna stângă

Mâna dreaptă

Picioarul drept

Picioarul stâng

Un alt exercițiu mai complex, după metoda Carl Orff, aplicat în educația dansatorului, ar fi alegerea unei figuri de dans să zicem în 3/4, unde picioarele execută figura de dans propriu zisă, iar brațele o formulă ritmică prin bătaia palmelor sau lovirea palmei de o parte a corpului sau prin pocnirea degetelor etc..

Atât dansatorul cât și coregraful conlucrează deseori cu un corepetitor sau cu o orchestră. Pedagogul, lucrând cu un corepetitor, trebuie să-și însușească cunoștințe muzicale la un nivel excepțional pentru ca parteneriatul lor să funcționeze. În construirea unui exercițiu de dans, pedagogul trebuie să comunice corepetitorului ce măsură utilizează și din câte măsuri muzicale este format exercițiul. Dacă se dorește reluarea unei coregrafii, trebuie specificat de la care frază muzicală se reia, în ce tempo, de câte ori să se repete fraza muzicală sau câte fraze muzicale se repetă etc. Sunt cunoștințe muzicale elementare, fără de care nu se poate practica arta dansului chiar dacă există numeroase exemple negative în care dansatorul, pedagogul sau coregraful nu știu să numere pe ritm: fie că nu aud muzica, și este cel mai grav fapt care poate exista, fie, cu scuzele de rigoare, dansatorul sau coregraful *talentat* aude muzica și o știe interpreta, dar nu știe să numere cu voce tare în cele mai importante momente, în timpul cursului sau în timpul unui moment de dans, în cadrul unor repetiții teatrale.

Conlucrarea dintre coregraf și orchestră presupune o stăpânire desăvârșită a cunoștințelor muzicale ale coregrafului, cuprinzând un teritoriu mult mai vast din domeniul muzical. Coregraful trebuie să dețină informații și cunoștințe legate de analiza și caracterizarea muzicii, dramaturgia muzicală care diferă în funcție de genul muzical: dramaturgia în genul de operă, dramaturgia în genul balet etc. Procedeele de dezvoltare în genurile muzicale, repetiția, progresia, contrastul, asemănarea sunt noțiuni folosite și în limbajul coregrafic. Alte cuvinte cheie care țin de cultura muzicală și de profesionalismul dansatorului coregraf, utilizate și în arta dansului, sunt termenii care reprezintă nuanțele dinamice – pianissimo, piano, mezzopiano, forte, fortissimo – termenii care reprezintă o intensitate progresivă: crescendo, decrescendo, termenii indicând o mișcare constantă: largo, lento, adagio, andante, moderato, allegro, vivace, presto.

Studentii trebuie ajutați să conștientizeze importanța orelor de muzică, deoarece sunt vitale în arta practică de dansatorul coregraf. Chiar dacă, în prezent, mulți coregrafi nu utilizează muzică în creațiile lor coregrafice, există formule ritmice, nuanțe dinamice și



intensitate în diferitele limbaje coregrafice, născute și create într-un spectacol de dans. „O bună alegere a ariilor este tot atât de esențial necesară dansului ca și alegerea cuvintelor și a frazelor în elocvență. Mișcările și ritmurile muzicii determină pe cele ale dansatorilor” (Noverre, 1967, 57).

Arta actorului

Actorul contemporan trebuie să reprezinte un personaj complex, deoarece, în prezent, deseori apar în piesele dramatice regizate interludii muzicale sau momente de dans. Așa cum un actor nu se poate lipsi de formarea abilităților muzicale și de dans pentru a putea îndeplini orice fel de provocare artistică, tot așa nici un dansator coregraf nu poate practica arta dansului fără dobândirea cunoștințelor în arta teatrului.

Arta dansului cu arta actorului, în prezent, se intersectează în spectacolele de teatru, momentele nonverbale sunt transformate în mișcare scenică sau chiar în dans, iar, în spectacolele de dans, apar din ce în ce mai multe elemente dramatice efectuate prin gest, renunțându-se treptat la dans și, deseori, apare chiar textul rostit. Luând în considerare această întrepătrundere în evoluția artei spectacolului, în educația dansatorului coregraf cursurile de actorie ocupă un loc important pregătindu-l să fie cât mai prezent în actul scenic, iar gândirea și reacția să coincidă cu datele situației și ale personajului interpretat într-un moment coregrafic. „Dansatorii ar trebui, ca și actorii, să năzuiască a reprezenta și a simți, fiindcă au același scop de împlinit. Dacă nu sunt viu impresionată de rolul lor, dacă nu-i prind caracterul real, nu pot să se laude că reușesc să-l redea și că vor avea succes; ei ca și actorii, trebuie să înlănțuie publicul prin forța iluziei și să-l facă să simtă toate emoțiile prin care trec ei înșiși. Veracitatea, entuziasmul ce caracterizează pe marile actor și care este sufletul artelor frumoase, sunt imaginea scânteii electrice, un foc ce se comunică cu rapiditate și aprinde într-o clipă imaginația spectatorului, îi zguduie sufletul și îi dezlănțuie sensibilitatea” (Noverre, 1967, 120).

Analizarea corpului și a mișcării acestuia în diferite stiluri teatrale ocupă un loc semnificativ în cadrul orelor de arta actorului, și este instrumentul principal atât al actorului cât și al dansatorului coregraf.

Fiecare informație legată de oricare gen sau stil de dans este importantă și tocmai de aceea profesia de dansator coregraf este nu doar una practică ci și una teoretică. Cercetarea în acest domeniu ar trebui să fie consecventă, ceea ce nu înseamnă doar participare la cursuri pentru a cunoaște noile tendințe în arta coregrafică, ci și cercetarea teoretică și deschiderea către noile stiluri care, în prezent, sunt inovate. Din multe perspective, în practicarea acestei arte, un coregraf cult poate activa în mai multe domenii, ceea ce înseamnă că îndeplinește funcția de istoric, critic, pedagog și creator de dans. Sufocarea și plafonarea dansatorului într-un singur stil de dans înseamnă plasarea lui într-o cutie de chibrituri din care nu se mai poate elibera.



BIBLIOGRAFIE

- CIOBANU, Maia, 2005. *Forme Muzicale*. București, Editura Fundației România de Măine.
- Dicționar explicativ al limbii române*, 1996. București, Univers enciclopedic.
- GINOT, Isabelle, MICHEL, Marcelle, 2011. *Dansul în secolul XX*, traducere de Vivia Săndulescu, București, Editura Art.
- GIULEANU, Victor, 1986. *Tratat de Teoria Muzicii*, București, Editura Muzicală.
- HUMPHREY, Doris, 2000. *A koreografálás Művészete*, traducere de Urbán Mária, Budapest, Editura Planetás.
- IAGNOV, Z., REPCIUC, E., RUSSU, I.G., 1962. *Anatomia omului. Aparatul locomotor*. București, Editura Medicală.
- NĂSTASE, Viorel Dan, 2011. *Dans sportiv. Metodologia performanței*, București Editura Paralela 45.
- NOVERRE, J.G., 1967. *Scrisori despre dans și balet*, traducere de Ion Ianegic, București, Editura Muzicală a uniunii compozitorilor din republica socialistă România.
- SBENGHE, Tudor, 2002. *Kinesiologie. Știința mișcării*, București, Editura Medicală.