

Autocunoaștere și dezvoltare personală prin arta dansului. Metode și tehnici de relaționare cu tine însuți

Cristina Maria OLAR, PhD

University of Arts, Târgu-Mureș

cristinamariaiusan@gmail.com

Abstract: Self-knowledge and Personal Development Through the Art of Dance. Methods and Techniques of Relating to Yourself

My research focused on the importance of art in general and dance art in particular, in the development of people. The present article aims to illustrate the specific ways in which art can improve the way of thinking about yourself. Through art we connect to another reality that stems from within us. Dance contributes, through its many benefits, to the self-knowledge of the individual in physical, mental and emotional terms. A symbiosis is created between these three plans. I have tried to understand and discover how student, people, can overcome himself and adapt to the society needs by accessing art. We have analyzed the therapeutic effects of dancing on the individual and the importance of art in self-knowledge and the relationship with other individuals. As a teacher I was attracted to this aspect of dance even more to the discovery of new valences in what concerns the positive effects that it can have in the work dedicated to students, or people who have been introduced to art.

Key words: *art, dance, self-knowledge, awareness, methods.*

Subiectul propus ține de o analiză a modului prin care arta poate contribui la dezvoltarea și evoluția fizică, psihică și emoțională a unui individ. Bagajul emoțional cu care pornim la drum în viață ne ghidează spre a ne defini ca persoane; suntem indivizi unici și avem propria noastră identitate, dar uneori societatea ne influențează modul de gândire și acțiune. Din păcate suntem sclavii acesteia și ne raportăm la tumultul de informații și păreri cu care suntem bombardați zilnic: rețelele de socializare, știrile, revistele etc. care pun presiune pe noi. Tratăm totul superficial și nu ne mai raportăm la emoțiile, trăirile și gândurile propriei persoane, ci la nevoile societății. Astfel se nasc subiectele tabu și frica de a dezbate public și de a confrunta un alt individ și uneori chiar propria persoană. Teama de a ne confrunta propriul eu



interior poate fi eliminată atunci când decidem să acționăm și să ieșim din zona noastră de confort. Generațiile tinere sunt în primul rând sclavele tehnologiei, dar cu toate acestea mulți tineri își mai îndreaptă privirea spre experiențe artistice. Aici intervenim noi ca pedagogi, mentori, pentru a le deschide apetitul și pentru a-i face curioși să tindă spre perfecționare și autodezvoltare. Cu ajutorul artei putem să le oferim o cale spre o exprimare nonconformistă și liberă. Îndemnul nostru și modalitățile prin care îi motivăm sunt cheia succesului.

Arta poate fi una din modalitățile prin care putem să ne reîntoarcem privirea spre frumos, spre libertate, spre noi, spre dreptul de a visa. Fiind parte a unei estetici a frumosului, a binelui, arta, prin valențele sale, contribuie la dezvoltarea și regăsirea individului în societate și în propria lui conștiință. Suntem unici în felul nostru și ne ghidăm după propriile credințe, iar arta poate fi parte esențială a descoperirii propriei personalități.

Arta este cunoscută și pentru efectele sale terapeutice asupra individului, fiind capabilă prin diverse mijloace să pătrundă în cele mai ascunse *locuri* ale conștiinței umane. Accesând prin diverse mecanisme și tehnici ceea ce zace în conștiința noastră, facilităm depășirea problemelor și rezolvarea lor. Imaginația în artă nu are limite, însă omul este uneori *constrâns* în a-și impune bariere. Teama de exprimare *omoară* creativitatea, însă odată ce reușim să depășim momentul penibilității, putem să ne descoperim și să retrăim privind din altă perspectivă. Comunicarea poate fi eficientă doar atunci când suntem sinceri cu noi înșine și astfel putem să regăsim acel echilibru interior.

Consider că arta dansului poate contribui la dezvoltarea personală a unui individ, fiind o artă care promovează libertatea de exprimare. Această modalitate de manifestare, *dansul*, propune un spectru larg de posibilități de explorare a capacității creative, necesară dansatorilor, performerilor și actorilor deopotrivă. Este forma absolută de relaționare cu corpul, mintea și sufletul unei identități, a unei ființe umane. Se dovedește a fi folositoare în elaborarea unui spectru larg de *prezențe artistice*.

Dansul este una din metodele prin care reușim să ne descoperim pe noi înșine și mai mult să descoperim valențe noi ale Sinelui. Prin dans, corpul nostru învață să se disciplineze, să se autoeduce și să își depășească limitele. Autocunoașterea prin dans nu se rezumă doar la ceea ce se petrece la nivel fizic, ci și psihic și emoțional, precum am menționat în paragraful precedent, și astfel se creează o simbioză între corp, minte și suflet.

Prin practicarea dansului, individul, la nivel somatic, retrăiește emoțiile stocate în interior de-a lungul timpului și le elimină. Pentru anumite persoane această artă are doar conotații parțiale precum ar fi performanța, însă dansul înseamnă mai mult de atât. Poate fi și o modalitate de relaxare, recreere și socializare cu ceilalți. Acesta are chiar și efecte de vindecare a minții și de reorganizare și restructurare a emoțiilor stocate în lăuntru nostru. În timp ce dansăm putem să ne folosim capacitățile creative la maxim și să dăm frâu liber imaginației, fără să fim constrânși de un anumit tipar de gândire. Mișcarea fiind o modalitate de comunicare universală, ne ajută să transmitem prin



intermediul gesturilor și a formelor ceea ce gândim, fără a ne folosi de limbajul verbal. Omul se mișcă, dansează încă din pântecul mamei. Scopul practicării dansului pentru toți indivizii este deschiderea spre un nou tip de formare a personalității, prin utilizarea artelor ca facilitator al exprimării de sine.

De-a lungul timpului, teoreticieni ai artei actorului și pedagogi au conceput și studiat metode și tehnici pentru îmbunătățirea calităților creative și fizice ale actorului, care și astăzi sunt folosite la workshop-uri, ateliere dedicate dezvoltării personale a individului. Deși pe alocuri sunt diferite, din punct de vedere al abordării avem posibilitatea de a alege metoda benefică unui anumit tip de cursanți, pentru a atinge cele mai bune rezultate. Individul experimentează stări, emoții din trecut până în timpul prezent. Individul se încarcă cu o emoție și un anumit tip de energie stocate la nivelul conștiinței și exprimate mai apoi prin diverse exerciții ce presupun mișcare. Sinceritatea cu tine însuși este cheia rezolvării problemelor și a anxietăților.

Secolul XX aduce noutate în ceea ce privește aria cercetării în domeniul artei teatrale și oferă resurse nelimitate de inspirație. Teoreticieni și practicieni precum Stanislavski, Meyerhold, Cehov, Delsarte, Dalcroze au studiat și aplicat diverse metode de dezvoltare și autocunoaștere axate pe antrenamentul actorului în primul rând. Abordările lor sunt, din anumite puncte de vedere, asemănătoare, însă în același timp diferite. Metodele și tehnicile acestora se axează pe antrenamentul fizic, psihic și emoțional al actorului, însă acestea pot fi aplicate și în antrenamentul dansatorilor sau al celor care abordează dansul ca mod de relaționare cu ei înșiși.

Meyerhold și-a dorit să creeze

[...] un tip nou de actor, cu un nou mod de a acționa, punând accentul pe ritm, dans, mișcare fizică în general.[...] Dacă pentru Meyerhold emoția se exprima prin mișcare, pentru Stanislavski emoția este o reacție fiziologică, înfăptuită printr-un proces interior.

Ardelean, 2016, 120-126

Delsarte, a înțeles că „experiența emoțională interioară a actorului trebuie să se conecteze sistematic cu un set de gesturi și mișcări. Pentru definitivarea metodei sale, Delsarte s-a inspirat din arta interpretativă a dansatorilor, Isadora Duncan, Ruth St. Denis și Ted Shaw” (Ardelean, 2016, 125). O altă sursă de inspirație în cercetările sale au fost și sculpturile grecești. Grotowski gândește un antrenament fizic complex, creat special pentru actori și propune eliminarea a tot ceea ce poate fi artificial.

Acesta afirmă în cartea sa, *Spre un teatru sărac*: ca

[...] cel ce săvârșește un act de auto-revelație este, ca să spunem așa, cel ce stabilește un contact cu sine însuși. Ceea ce presupune o confruntare extremă, sinceră, disciplinată, precisă și totală – nu numai o confruntare cu gândurile sale –, ci o confruntare care implică întreaga sa ființă, de la instinctele și inconștientul său până la starea sa cea mai lucidă.



Grotowski, 1998, 35

Pornind de la aceste cercetări și mai ales de la tehnica lui Stanislavski, dedicată actorilor, și anume o tehnică ce face apel la memoria afectivă a omului, am ales dansul ca mod de exprimare a ceea ce se ascunde înlăuntrul nostru. Odată declanșată amintirea din trecut și trecută prin *diverse filtre de curățare*, individul, prin folosirea mișcărilor și a gesturilor declanșează stări și eliberează emoții. Alegerea muzicii potrivite este un factor important în declanșarea propriilor trăiri și confruntarea cu realitatea interioară a individului.

Din această perspectivă am privit tema de cercetare, care este axată pe individul simplu, dar și pe elevul, studentul care se intersectează în drumul lui cu arta, și care dorește să se descopere și să se dezvolte.

Analizând aceste metode, considerăm că ele se combină și creează pentru individ un mod organic de contopire cu emoțiile, stările și gândurile sale. Evident că acest lucru nu se poate realiza fără ca individul să își cunoască propriul corp, fiind instrumentul cu care lucrează pentru a ajunge la un nivel de comprehensiune organic. Dansul poate fi într-adevăr o formă de activitate ce presupune dezvoltare personală, dar și dezvoltarea unui corp echilibrat și armonios.

Atât abordarea lui Stanislavski cât și cea a lui Cehov sunt bazate pe empirism și oferă actorilor mijloace de acționare care să îi conducă spre a descoperi și experimenta ceea ce ei înșiși au descoperit și experimentat.

Ardelean, 2016, 107

În prima parte a secolului XX apar și primii pioneri ai dansului modern care se debarasează de cutumele trecutului și promovează un dans liber. Unul din promotorii acestui dans liber este dansatoarea și coregrafa Isadora Duncan, care renunță pentru prima dată la poante și dansează cu picioarele dezgolite și cu rochii vaporoză. Isadora Duncan, în dansurile ei, nu interpretează un personaj, ci pe ea însăși cu trăirile și simțirile ei. Astfel se deschide drumul spre o nouă etapă în lumea dansului. Corpul, mintea se eliberează și se îndreaptă spre progres. Se produce astfel un dans, provocat de stimulii din interiorul nostru, care adoptă o atitudine pozitivă și scoate în evidență esența umană.

Elevul, studentul trebuie să conștientizeze puterea de transformare a corpului și de transmitere a mesajelor, dincolo de limitele impuse de gândire. Corpul și gesturile, ca mesaj, își organizează un discurs al comunicării prin expresie corporală. Sorin Crișan afirmă în cartea sa *Teatru, viață și vis* că „gesturile sunt create conștient și urmăresc obținerea unui răspuns (din partea actorilor dar și din partea publicului)” Crișan, 2011, 125.

În arta teatrală și arta coregrafică gesturile cotidiene devin o modalitate de exprimare a stărilor interioare. Folosirea gesturilor survine tocmai din necesitatea transmiterii gândurilor interioare la un nivel mult mai înalt, aproape oniric uneori. Artistul dispune



de calitate fizice care transcend dincolo de uzualitatea umană. La nivel psihologic, se produc o serie de conexiuni spre ceea ce suntem, ceea ce vrem să fim și ceea ce părem a fi, în momentul atingerii inefabilului. Gestualitatea individualizează individul și îi conturează identitatea. Suntem astfel indivizi cu propria noastră identitate contopită în gesturi și emoții. Gândul naște emoția, emoția dă naștere gestului, care apare aproape involuntar. Ca segment al corpului, gestul contribuie la întregirea mișcărilor.

Introspecția gândurilor plasează elevul în poziția de a-și depăși propriile limite. El poate transmite lucruri nebănuite ale subconștientului care se transpun în mișcare și capătă sens și formă. Corpul creează forme, iar imaginația are un rol foarte important în propria descoperire a formelor, stărilor, emoțiilor pe care le poate transmite.

„Corpul este un ansamblu de mușchi și oase, individualizat sau definit colectiv, viu și/sau mort” (Corbin, Courtine și Vigarello, 2008. 1:204). Corpul este universul palpabil al omului, este instrumentul prin care respirăm și ne mișcăm. Este modalitatea prin care ne exprimăm zi de zi și care își creează propriile sunete și cuvinte prin mișcări și gesturi. Corpul ne definește ca oameni, ca ființe mișcătoare pe acest tărâm numit Pământ; ne descrie cu fiecare micromoleculă care sălășluiește în noi. Prin felul în care suntem construiți ca și corp, ne definim personalitatea și, cel mai important, identitatea și unicitatea. Cunoașterea de sine joacă un rol important în definirea noastră totală ca oameni și, în special, ca oameni ai artelor.

Trebuie să acordăm o mai mare importanță cunoașterii de sine la nivel spiritual și nu doar fizic.

Corpului îi aparține o stare fizică. Regăsindu-și sălașul în corp - spune Walter von Hollander, sufletul va avea mai apoi tăria să se desprindă de el, dar nu pentru a se îndepărta cu totul, ci pentru a-l folosi ca pe un instrument.

Crișan, 2008, 163

Fiecare decide modalitatea de abordare a corpului în strânsă legătură cu sufletul. „Omul este beneficiarul unui «corp interior», prin mijlocirea căruia este asigurată motricitatea voluntară a corpului real, substanțial” Crișan, 2008, 161.

Ca pedagog mă preocupă îndeaproape educația artistică a studenților și a elevilor. Elevul, studentul, individul, se prezintă cu nevoi pe care noi, ca profesori, consider că suntem datori să le putem rezolva sau cel puțin să găsim soluții în încercarea de a răspunde acestor nevoi. Beneficiile dansului sunt multiple și astfel am conceput o serie de exerciții care să corespundă nevoilor elevilor, studenților și oamenilor, precum am menționat mai sus, care se intersectează cu arta și care își doresc să se cunoască pe ei înșiși, experimentând într-un domeniu necunoscut lor. Jocul este o modalitate de relaționare cu tine și ceilalți participanți, dar și o metodă prin care se „stimulează dezvoltarea abilităților de rezolvare a problemelor sociale, a încrederii, a poziției și dezvoltării somatice și favorizează inteligența emoțională” (S.n. 2017, online). Aceste



exerciții pot fi explorate prin intermediul jocului facilitând participarea activă a cursanților.

Dansul te face să îți însușești anumite emoții, stări pe care mai apoi să le poți exprima mult mai ușor. De ce avem nevoie de dans? Tocmai pentru faptul că dansul este o modalitate de învățare, prin folosirea mișcării și a gesturilor, de a se desprinde omul de existența judecării celorlalți și a fi liber să exprime ceea ce gândește; ajută la eliminarea efectelor negative din copilărie, sau chiar din prezent, care pot influența comportamentul elevului; îl ajută să devină conștient de calitățile și valorile lui.

Cursurile de dans au sarcina de a dezvolta:

- Conștientizarea propriului nivel;
- Capacitatea de a te cunoaște pe tine însuși;
- Conștientizarea propriului corp;
- Capacitatea de percepere și înțelegere a mecanismelor de mișcare;
- Capacitatea de a-ți depăși propriile limite;
- Formarea unei conștiințe estetice, simț estetic;
- O formă de exprimare a creativității;
- Un corp armonios și echilibrat;
- Capacitatea de experimentare a unor stări noi;
- Eficientizarea relaționării cu ceilalți.

În rândurile ce urmează, vom face referire la o serie de exerciții folosite pentru dezvoltare personală și autocunoaștere, dedicate elevilor, studenților, și tuturor celor care vor să își provoace latura creativă și artistică. Aceste exerciții sunt inspirate din tehnici și metode de dans studiate de-a lungul timpului, dar care pe parcurs am simțit că pot fi personalizate și adaptate nevoilor personale și nevoilor celor interesați de această artă.

Prin conștientizarea gândurilor, a corpului, a vocii și a acțiunii și prin acceptarea acțiunii celorlalți din grup, elevii creează situații estetice care duc la reflecție, dialog și dezbateri constructive, prin urmare aceste situații îi ajută mai târziu să vadă situațiile din viață în mod obiectiv.

S.n. 2017, online

1. Impro.eu - improvizarea ca formă de explorare a universului mișcării, dar folosind resursele interioare și accesând emoțiile. Acest exercițiu pornește de la alegerea unei stări, a unei emoții, a unui cuvânt, a unei forme sau a unei situații pe care elevul, studentul trebuie să o exploreze folosind doar mișcarea. Fundalul sonor este ales întocmai pentru a provoca elevul să își folosească toate resorturile emoționale.

2. Exprimarea emoțiilor - acest exercițiu are la bază tehnica Viewpoints a Annei Bogart și presupune ca studentul să exprime o emoție simplă, precum exaltare, fericire, ură, folosind un simplu gest.

Anne Bogart afirma că



[...] actorii petrec prea mult timp concentrându-se pe acest element, adică pe emoție și că este normal să existe multe exerciții orientate spre dezvoltarea profunzimii emoționale, a caracterului interpretat, dar obiectivul fundamental al acestor exerciții constă în a-l face pe actor să fie capabil să dezvolte o legătură emoțională nu numai cu partenerul de scenă ci și cu publicul.

Ardelean, 2016, 174

Omul obișnuit care participă la cursuri de dezvoltare personală își va îndrepta atenția exact pe acest exercițiu de exprimare a emoțiilor, însă el se va raporta la ceilalți și la propria persoană, nu la realizarea unui caracter sau personaj.

3. Starea de azi - presupune crearea unui traseu în spațiul dedicat cursului, iar mai apoi fiecare elev va parcurge acest traseu cu mișcări simple care pornesc din gesturile cotidiene și care trebuie să dezvăluie un moment al zilei în care consideră că s-a petrecut ceva ce i-a atras atenția în mod deosebit, sau nu. Acesta, prin mișcări și prin folosirea dinamicii, va exprima starea pe care a avut-o la momentul respectiv și se va elibera de trecut în momentul prezent.

Aceste trei exerciții au ca scop explorarea universului de mișcare, dar care este în strânsă legătură cu universul emoțional și cel al gândirii: redescoperirea corpului și a posibilităților de relaționare cu interiorul. Cursantul se găsește în situații noi și este provocat să se exprime fără însă să cunoască finalitatea exercițiului.

4. Forme - acest exercițiu presupune conceperea unor forme simple de mișcare, rotunde sau ascuțite, cu care cursantul se va juca folosind diferite intensități în mișcare. Dinamica mișcărilor este amplificată de un fundal sonor. Cursantul trebuie doar să aleagă forma de mișcare, să asculte muzica și apoi să se joace cu dinamica. Scopul acestui exercițiu este de a descoperi cum putem să pornim de la mișcare și muzică și să gestionăm o emoție nouă sau poate deja cunoscută.

5. Je ris, je pleure - propune folosirea mișcărilor de la exercițiul anterior, dar folosind de data aceasta stări și emoții diferite. Mișcarea este singura care își păstrează forma.

Acestea sunt doar o mică parte din exercițiile propuse pentru a experimenta arta dansului. Exercițiile se combină și se contopesc, astfel se pot crea chiar și momente artistice care implică participarea unui singur elev sau a unui grup.

6. Braunian walk - mișcare brauniană în spațiu, care pe parcurs, prin folosirea unui sunet din palme, modifică ritmul mișcării, alternând intensitatea, de la lent la rapid, la stop cadru, la rapid, la *relanti* etc. Prin acest exercițiu care se execută în grup, participanții ajung să respire, să simtă și să se miște împreună, evident fără a altera propria lor personalitate. Treptat, în acest exercițiu se vor adăuga forme (rotunde sau ascuțite) care se vor executa la intensități diferite; treptat adăugăm și o stare, emoție (de exemplu revoltă) pe care participanții trebuie să o aducă la suprafață folosindu-se de propriile resorturi emoționale, de propriile amintiri. Aceștia devin astfel mult mai conștienți de propriile emoții și amintiri. Exercițiul se dezvoltă pe parcurs și prin dans,



mişcare, participanții la joc reușesc să descopere noi valențe despre propria persoană și să se conecteze cu ceilalți. „Pentru a fi în stare să-și realizeze posibilitățile, omul trebuie să aibă o dorință puternică de eliberare. El trebuie să fie gata să sacrifice totul pentru aceasta” (Thompson, 2008, 59).

În mod evident înainte de a realiza orice exercițiu, elevul, studentul va parcurge un antrenament corporal intens conceput pentru a pregăti corpul să danseze. Descoperirea sinelui, a ceea ce suntem și a rolului nostru în viață ține strict de modul în care relaționăm cu noi și apoi cu ceilalți. Comunicarea cu tine însuși este poate cea mai importantă parte din existența ta ca om și astfel îți poți stabili principiile și valorile după care te ghidezi.

Cunoașterea de sine este hotărâtoare în viața omului, fără ea devine dificilă, dacă nu chiar imposibilă o viață rațională, cunoașterea de sine nu este un act gratuit, dimpotrivă însemnătatea sa este multiplă și deosebită. Prin intermediul ei, omul dobândește conștiința de sine, identitatea de sine, respectul de sine. Conștiința emoțională de sine este fundamentul pe care se bazează majoritatea celorlalte elemente ale inteligenței emoționale, este primul pas spre explorarea și înțelegerea exterioară și bineînțeles spre schimbare.

Toma, 2018, online

REFERINȚE

- ARDELEAN, Ioan, 2016. *Stansilavski și teatrul american de azi*. Iași: Artes.
- CORBIN, Alain, COURTINE, Jean-Jaques și VIGARELLO, Georges (coord.), 2008. *Istoria corpului -De la Renaștere la Secolul Luminilor*. București: Art, vol I.
- CRÎȘAN, Sorin, 2008. *Teatru și cunoaștere*. Cluj-Napoca: Dacia.
- CRÎȘAN, Sorin, 2011. *Teatrul viață și vis, Doctrine regizorale.Secolul XX*: Eikon.
- GROTOWSKI, Jerzy, 1998. *Spre un teatru sărac*. București: Unitext.
- THOMPSON, G. Claude, 2008. *Învățăturile lui G .I. Gurddjieff*. București: Excalibur.
- TOMA, Cristina, s.a. Jurnal spiritual, revistă de dialog etic, estetic și religios, *A te cunoaște pe tine însuși, înseamnă a ști ce ești, ce ai și ce poți*. Disponibil pe <https://jurnalspiritual.eu/a-te-cunoaste-pe-tine-insuti-inseamna-a-sti-ce-esti-ce-ai-si-ce-poti/>, la data de 18.02. 2019
- S.n. 2017, *Teatrul ca metodă de învățare experiențială: procesul de implementare a Laboratoarelor de teatru în sala de clasă, pas cu pas* Disponibil pe: https://off-book.pixel-online.org/files/guidelines/TG03/Guideline_RO.pdf, la data de 19.02.2019