

UNIVERSITATEA DE ARTE DIN TÂRGU MUREȘ
ȘCOALA DOCTORALĂ

DISERTAȚIE DE DOCTORAT (REZUMAT)

Pedagogia afectivă a mișcării

Îndrumător științific:

Prof. univ. dr. habil. Jákfalvi Magdolna

Doctorand:

Adamovich Ferenc Tamás

2021

„În ultimii ani ai vieții sale, Stanislavski a descoperit că este imposibil să fixezi sentimentele, deoarece acestea sunt independente de voința noastră. Nu vrem să iubim, dar iubim, și viceversa. Sentimentele sunt independente de voința noastră, așa că este imposibil să le reproducem în mod conștient, cel mult ne putem forța să simțim tipul de sentiment potrivit, ceea ce fac mulți actori, dar care, în cele din urmă, nu este autentic.”¹

Scopul cercetării mele este de a încerca să dezvolt o pedagogie a mișcării bazată pe controlul atenției, conștientizarea corpului și observarea senzațiilor proprioceptive. Tehnica este folosită pentru a crea o stare emoțională la actor sau dansator. Apoi, în această stare, impulsurile de senzații proprioceptive determină corpul să se miște. Expresiile rezultate vor fi mișcări naturale, libere de tensiunea proceselor mentale. Deoarece metoda se bazează pe mișcare și caută să controleze procesele mentale, am numit-o pedagogia afectivă a mișcării. O parte esențială a acestei pedagogii este sistemului hatha yoga, care ajută și la dezvoltarea abilităților de atenție și de conștientizare a senzațiilor proprioceptive.

Teza cercetării mele este că emoțiile și gândurile noastre ne influențează comportamentul și mișcările. Așa că am început să caut modalități de a crea expresii și mișcări naturale. Potrivit ipotezei mele, acest lucru poate fi realizat prin precordarea fundalului emoțional asociat cu acțiunea dorită a actorului sau dansatorului prin mișcare și prin derivarea mișcării sau a altui răspuns expresiv din această stare.

Am încercat să examinez această ipoteză printr-o explorare sistematică a studiilor de neuroștiință și a disciplinelor psihologiei afectiv. În plus, experiența mea de cunoaștere a celor mai importante training-uri psihofizice a avut o contribuție semnificativă la cercetare. După mai mult de treizeci de ani de experiență ca dansator, interpret de teatru și profesor, completată de cunoștințele și cercetările pe care le-am acumulat în ultimii șapte ani, în timp ce ca profesor de yoga am fost

¹ Jerzy Grotowski: *Színház és Rituálé* [Teatru și Ritual], trad. Pályi András, Pozsony, Kalligram Kiadó, 2009, p. 77.

imersat și în terminologia yoga, simt că am dat răspunsul prin construirea unui sistem.

Ipoteza mea este că mișcarea poate fi folosită pentru a aproxima proprietățile fiziologice care definesc o stare emoțională, iar apoi, prin observarea senzațiilor proprioceptive, ne putem face corpul să se miște. Motivul pentru care aceste mișcări pot fi naturale este că nu sunt supraîncărcate cu tensiunea suplimentară a diferitelor noastre medii emoționale, a gândurilor și a voinței noastre. O parte a procesului de pedagogie afectivă a mișcării constă în utilizarea exercițiilor de hatha yoga pentru a începe construirea emoțiilor dintr-o stare de repaus, aproape neutră, pentru a declanșa cea mai pură emoție posibilă. În timpul antrenamentului, lucrăm într-o stare concentrată de conștientizare a minții și a corpului, în timp ce ne păstrăm aproape tot timpul atenția în interior.

Pedagogia afectivă a mișcării lucrează cu cele șase emoții de bază, definite de Paul Ekman² ca fiind surpriza, frica, furia, dezgustul, fericirea și tristețea. În cadrul cercetării mele, investighez emoția furiei, deoarece este o emoție foarte încărcată, care declanșează senzații corporale intense, mai ușor de perceput. Aș fi avut nevoie de mai multă muncă practică pentru a mă ocupa și cu celelalte emoții. Procedura pe care am dezvoltat-o până acum este un model pentru celelalte emoții. Practicile legate de procedură trebuie privite în mod critic și pot fi întotdeauna îmbunătățite. Cercetarea nu se termină niciodată, abordarea devine din ce în ce mai precisă. De vreme ce fiecare dintre cursuri a abordat emoția furiei, extinzându-mi cunoștințele teoretice și practice, am putut să explorez și să abordez exercițiile mai în profunzime.

În disertație voi confirma rezultatele pedagogiei afective mișcării, pe măsură ce o voi compara și cu sistemul lui Stanislavski. Comparația arată că cele două sisteme sunt similare în sensul că scopul este de a determina un comportament natural pe baza unei situații create artificial. După cum Stanislavski abordează expresia naturală în mare parte dinspre

² Paul Ekman este un psiholog american, profesor de psihologie la University of California School of Medicine și un renumit cercetător în domeniul recunoașterii expresiilor faciale. Cea mai cunoscută lucrare a sa este *Emoții revelate*.

emoții prin intermediul memoriei, pedagogia mișcării afective face același lucru cu mișcarea. O altă diferență importantă este că Stanislavski inițiază acțiunea din inspirația în experiență, în timp ce pedagogia afectivă a mișcării lucrează cu senzații proprioceptive. Propriocepția este percepția poziției diferitelor părți ale corpului și a articulațiilor. În cadrul disertației, examinez scopurile diferite ale utilizării hatha yoga în cele două sisteme și analizez în mod critic locul acesteia în sistemul lui Stanislavsky.

Metoda lui Jacques Lecoq a fost prima metodă psihofizică cu care m-am familiarizat. Tehnica sa poate fi rezumată în două cuvinte: descoperire și creație. În ceea ce mă privește, mă ocup de partea metodei sale legată de analiza mișcării și de utilizarea măștii și o folosesc în sistemul de pedagogie afectivă a mișcării. Cele două metode au în comun utilizarea unui punct de referință față de care se încearcă generarea unor expresii naturale. Lecoq vede, de exemplu, masca neutră, materialele, cuvintele și culorile ca puncte de referință, în timp ce pedagogia afectivă a mișcării se concentrează pe emoții. Cele două metode se pot completa reciproc în sensul că Lecoq definește abaterea de la punctul de referință mai ales din exterior, în timp ce pedagogia afectivă a mișcării lucrează cu atenția interioară. Prin urmare, cele două metode pot aborda obiective similare, dar din direcții diferite. Sunt încântat că am finalizat o primă variantă de traducere a cărții *Trupul poetic* a lui Jacques Lecoq, proiect care a fost inițial menit să îmi aprofundeze înțelegerea pedagogiei lui Lecoq.

Combinând pedagogia mișcării afective cu tehnica lui Lecoq, vreau să întăresc un segment al pedagogiei mișcării în care artiștii se pot dezvolta individual, folosindu-și abilitățile și aptitudinile actuale, în loc să fie nevoiți să se conformeze unei norme prestabilite. Acest lucru ne permite să dezvoltăm și să cultivăm potențialul talentelor fără stresul și frustrarea competiției. În timpul training-ului, cu ajutorul instrucțiunilor profesorului, fiecare student își dezvoltă propriile abilități în funcție de talentul său. Utilizarea zilnică a pedagogiei mișcării afective încurajează cooperarea dintre instructor și elevi și conduce la o dezvoltare reciprocă, oferind un mediu de inspirație pentru

a dobândi cunoștințe care îi fac pe oameni să gândească și îi educă pe cei implicați în mișcare.

Pedagogia afectivă a mișcării poate juca un rol important în multe domenii, printr-o abordare științifică și conștientă a mișcării. Nu numai dansatorii, ci și actorii pot beneficia de utilizarea regulată a metodei. Perspectiva sa specială poate îmbogăți instrumentele creative ale regizorului și coregrafului și poate inspira munca creativă a dansatorilor și actorilor. Metoda poate fi folosită pentru a crea sau construi o scenă, sau în procesul creativ al coregrafiei într-un context de dans. Metoda poate fi folosită în cadrul unui atelier pentru ca elevii să observe cum pot crea gesturi personale folosind metoda. Pedagogia afectivă a mișcării poate fi folosită ca o pregătire zilnică obișnuită în plus față de tehnica teatrală. Metoda menține în mod eficient corpul în formă: întărește și îmbunătățește mobilitatea, promovează dezvoltarea condiției fizice și a coordonării, dezvoltând în același timp creativitatea și abilitățile de improvizație. Pregătește atât mintea, cât și corpul pentru lecțiile practice. Pe lângă munca de creație, pedagogia afectivă a mișcării poate fi în viitor o modalitate de a analiza mișcările noastre fixate la un nivel de abilitate și de a le reconstrui dintr-o perspectivă specifică a tehnicii. Prin urmare, acesta poate fi utilizat în scopuri preventive sau de reabilitare, precum și pentru o gamă mai largă de scopuri, datorită efectului său de îmbunătățire a atenției.

Dificultatea de a dovedi rezultatele cercetării mele constă în faptul că rezultatele antrenamentului de teatru fizic se concretizează în mișcare sau actorie printr-un sentiment interior subiectiv care este dificil de verificat cu măsurători obiective. Cu toate acestea, în domeniul psihologiei afective, ipotezele trebuie să fie susținute de măsurători exacte și obiective pentru a fi acceptate de comunitatea profesională. Prin urmare, voi confirma aspectul teoretic al ipotezei cu rezultatele experimentelor disponibile și voi încerca să justific partea practică a ipotezei printr-un studiu descriptiv al experienței practice de formare.

Am reușit să explorez implicațiile practice ale cercetării mele cu ajutorul trupei Teatrului Maghiar de Stat Csiky Gergely din Timișoara, iar apoi cu ajutorul studenților din anul II de la secția Teatru de păpuși

și actorie de la Universitatea de Arte din Târgu Mureș, în cadrul unui workshop de o săptămână. După aceea am continuat să lucrez la Budapesta, la Teatrul Tesla, ale cărui rezultate sunt discutate în această teză. Apoi am ținut o sesiune de formare de aproape 30 de ore pentru trei grupuri: actori, dansatori și civili. Cercetarea mea s-a concentrat asupra modului în care funcționează exercițiile cu participanți din diferite domenii ocupaționale. Ipoteza mea a fost că fiecare grup are un set diferit de abilități. Actorii au expresii faciale excepționale, dansatorii se mișcă bine, iar civilii au libertatea de a nu fi împovărați de o tehnică învățată. Din cauza diferențelor dintre grupuri, a trebuit să construiesc diferite sarcini mai detaliate, care au extins gama exercițiilor de pedagogie afectivă a mișcării. Disertația este structurată în cinci capitole majore. În primul capitol, prezint conceptul de pedagogie afectivă a mișcării, apoi examinez bazele sale neurologice. Apoi, prin utilizarea yoga, voi compara pedagogia mișcării afective mai întâi cu sistemul lui Stanislavsky și apoi cu metoda și practicile lui Lecoq. Apoi, sintetizez și sistematizez practicile pedagogiei afective a mișcării, justificând rolul lor în cadrul metodei. În cele din urmă, voi rezuma rezultatele cercetării.

1. Prezentarea pedagogiei afective a mișcării

Sistemul de pedagogie a mișcării afective se bazează pe descoperirile teoretice și practice ale neuroștiinței, teatrului fizic și yoga din secolul XXI. Experiența mea ca dansator, profesor și instructor de yoga a fost cea care m-a ajutat să dezvolt sistemul. Tehnica nu numai că ajută emoțiile să facă conexiuni între corp și mișcare, ci și să folosească aceste conexiuni pentru a face corpul să se miște. Training-ul durează trei ore, începând cu ora de yoga, urmată de exerciții de mișcare pentru a ne acorda cu emoția pe care dorim să o folosim iar apoi, în a treia oră, începem să creăm nucleele de mișcare cu care vom lucra. Durata secțiunilor poate varia în funcție de durata training-ului.

Deja în prima parte a cursului de yoga începem să observăm senzațiile corpului nostru. Odată cu practica, atenția noastră devine mai sensibilă și putem observa schimbări din ce în ce mai subtile. Vom folosi această abilitate în restul training-ului, atunci când vom avea nevoie să ne direcționăm atenția într-un mod similar. Pe lângă încălzirea corpului, hatha yoga te pregătește și mental pentru training. Se stabilește o concentrare puternică, indiferent de starea actuală a practicii asana, în timp ce lucrăm pentru a ne extinde limitele fizice. În timp ce practicăm, suntem ghidați de instrucțiuni constante, suntem conștienți de liniile de forță și ne explorăm simțurile proprioceptive, ceea ce are ca efect descărcarea atenției noastre, astfel încât în mintea noastră curg mai puține gânduri.

Practicăm menținerea continuă a atenției nu numai pentru conștientizare și o stare de concentrare, ci și pentru a ne apropia de o stare neutră în mintea noastră, pe care putem construi apoi diferite emoții prin mișcare. Definesc starea neutră ca fiind o stare de bază, liberă de emoții și gânduri, din care putem construi emoții mai pure. Există două modalități de a obține această stare neutră în mintea ta: yoga prin exerciții statice sau prin mișcări repetitive. Bunăoară, mișcarea de alergare este în sine o activitate repetitivă care necesită mai puțină atenție decât un exercițiu de dans. Prin urmare, oferă mai multe posibilități de a ne concentra asupra senzațiilor interioare. Aceasta necesită repetarea unor mișcări simple, deja stăpânite la un nivel de îndemânare, procesul de mișcare fiind deja automat. Prin menținerea continuă a acestor tipuri de mișcări, ne putem apropia de o stare neutră în mintea noastră. Repetarea mișcărilor poate induce o stare care poate fi menținută pe o perioadă lungă de timp.

Consider că definirea conceptului de punct de referință și importanța acestuia în sistemul de pedagogie afectivă a mișcării este unul dintre cele mai importante rezultate. Definesc punctul de referință ca fiind un punct de ancorare în raport cu care căutăm reacții naturale. Putem considera că mișcarea explicită este naturală în raport cu punctul de referință. În pedagogia afectivă a mișcării, facem această referință din

interior, iar în metoda Lecoq, o facem din exterior, prin intermediul unei evaluări externe.

Punctul de referință este starea neutră în raport cu emoțiile. Putem compara diferența dintre proprietățile fiziologice ale stării emoționale și cele ale stării de repaus. Bineînțeles, această stare emoțională nu poate fi aproximată cu o acuratețe completă prin mișcare. Atunci când alcătuim o serie de exerciții pentru a ne apropia de o anumită emoție, acestea vor fi valabile pornind de la starea neutră. Dacă ne aflăm sub influența unei emoții, vom ajunge la o stare emoțională diferită după terminarea secvenței de exerciții.

Atunci când se construiesc mișcări în pedagogia mișcării afective, punctul de referință va fi una dintre cele șase stări emoționale. Motivul pentru care este important să ne apropiem cât mai mult posibil de o stare emoțională este acela că mișcarea devine naturală în raport cu acest punct de referință. Emoțiile de bază atrag schimbări fiziologice interne, în care observăm senzațiile proprioceptive pentru a crea nucleeele de mișcare. Deci, în acest caz, starea emoțională va fi punctul de referință în raport cu care răspunsul va fi natural. În această situație, ne putem apropia cât mai mult posibil de mișcarea naturală, menținându-ne atenția în interiorul corpului cât mai mult posibil.

În pedagogia lui Lecoq, atunci când punctul de referință sunt, de exemplu, măștile, culorile, cuvintele și materialele, îl putem ajuta pe elev să vadă cum reacția sa diferă de comportamentul natural, observându-l din exterior. De exemplu, dacă elevul poartă o mască neutră și se mișcă prea repede, îi sugerăm să se miște mai încet, deoarece acest lucru îi va face mișcarea mai naturală. În ceea ce privește expresiile, privim întregul corp în ansamblul său și îl raportăm la punctul de referință. Punctul de referință poate fi orice lucru pe care îl putem descoperi și singur, chiar și în timpul training-ului.

Al doilea pilon al metodei de pedagogie afectivă a mișcării este acela că starea emoțională folosită pentru lucru este obținută prin mișcare conștientă, nu prin rememorarea unei amintiri emoționale. De asemenea, nu trebuie să ignorăm faptul că relația noastră cu o amintire se poate schimba și în funcție de gândurile și de starea noastră emoțională

actuală. Fiecare gând pe care îl avem este încărcat emoțional, ceea ce face ca situația să fie și mai incertă.

În utilizarea mișcării, am împărțit crearea unei stări emoționale în două faze. În primul rând, punctul de referință pentru emoție, starea neutră, este stabilit prin mișcare, care este creată în cadrul antrenamentului de yoga. Cele mai multe asane nu necesită o pregătire prealabilă și pot fi adaptate la orice nivel de pregătire sau grup de vârstă. Pe lângă diferențierea lor, exercițiile, indiferent de nivelul de dificultate, dezvoltă concentrarea. În timpul efectuării exercițiilor de yoga, ghidarea constantă a atenției asigură menținerea unei stări de concentrare și, în consecință, se va dezvolta o stare neutră, lipsită de procese mentale perturbatoare.

Următoarea fază practică este de a începe să construim, pe baza acestei stări de bază, proprietățile fiziologice ale emoției și expresiei faciale, reproducând schimbările corporale care au loc în timpul trăirii naturale a emoției. Căutăm o procedură de abordare a unei emoții prin executarea unei mișcări sau a unei secvențe de mișcări fără a ne concentra pe atingerea stării emoționale. Acest lucru creează al doilea punct de referință, care este starea emoțională de la care dorim să pornim mișcarea. Dezvoltarea acestor două puncte de referință se realizează prin practică conștientă. Pentru a ajunge la primul punct de referință, trebuie să ne menținem atenția în timpul antrenamentului de yoga, iar pentru a ajunge la al doilea punct de referință, trebuie să lucrăm cu atenție cu corpul în timpul secvenței de exerciții.

Următorul pas în procesul de pedagogie afectivă a mișcării este de a crea nucleu de mișcare prin concentrarea asupra senzațiilor corporale. În pedagogia afectivă a mișcării, mișcările apar ca rezultat al interacțiunii dintre corp și minte. Așadar, este vorba despre o improvizație controlată, care pornește de la senzații proprioceptive. Improvizația se desfășoară într-o mișcare repetitivă, care se finalizează prin sincronizarea respirației. Procesul de dezvoltare a mișcărilor este în întregime un proces conștient și care poate fi învățat. Iar mișcarea improvizată poate fi înregistrată prin învățarea mișcării, dar, desigur, datorită senzațiilor proprioceptive, o nouă mișcare va fi întotdeauna

formată de acest proces. Nucleele de mișcare sunt create prin concentrarea atenției asupra brațelor cu ochii închiși, eliminând stimulii vizuali, într-o stare de relaxare și monitorizând senzațiile proprioceptive de la vârful umărului până la vârful degetelor. Observăm activitatea pe care o percepem și selectăm senzația care ne atrage cel mai mult atenția. Apoi, pe baza impulsului, inițiem mișcări foarte mici și observăm direcția în care senzațiile ne mișcă diferitele părți ale corpului: degetele, încheieturile mâinilor, coatele, umerii. Apoi o lăsăm să își dezvolte încet propria traiectorie, sincronizând în cele din urmă mișcarea cu respirația. Procesul se desfășoară în condiții de deplină conștientizare și atenție.

2. Rolul atenției în pedagogia afectivă a mișcării

Scopul meu este de a utiliza cele mai recente descoperiri științifice în pedagogia afectivă a mișcării. Am căutat literatură care se referă la emoții, conștientizarea corpului și activitatea creierului, pe care să le pot lega de procesul teatral. Disciplina psihologiei afective este cea mai apropiată de subiectul cercetării mele, deoarece se ocupă de emoții, sentimente și manifestări ale funcționării mentale. Prin examinarea rezultatelor științifice, voi susține și valida procesul de pedagogie a mișcării afective și îl voi folosi pentru a crea exerciții practice. Principala mea sursă în acest domeniu este cartea *Affektív pszichológia* (Psihologia afectivă), apărută sub coordonarea lui Éva Bányai și Katalin Varga, care discută în detaliu experimentele privind activitatea mentală umană și rezumă rezultatele. Mai multe experimente semnificative, pe care le discut în disertație, susțin rolul emoției și impactul acesteia asupra proceselor cognitive. Atunci când o persoană este îndrăgostită, poate să se simtă fericită chiar și dacă stă la cea mai lungă coadă. Iar atunci când suntem în doliu, nici măcar cel mai distractiv film nu ne poate face să uităm de durere. Aceste exemple arată că factorii afectivi ne influențează deciziile și cunoașterea în toate etapele procesării cognitive. În anii '90 s-au dezvoltat neuroștiința afectivă și neuropsihologia, care au fost folosite pentru a demonstra mecanismele

cerebrale care stau la baza procesării emoționale inconștiente și rolul și interconectarea altor structuri corticale. Consider că părțile de neuroștiință ale pedagogiei mișcării afective sunt la fel de importante ca și părțile teoretice și practice legate de yoga sau de tehnicile de teatru. Neurologia justifică procesele interne, activitățile cerebrale legate de atenție și de senzațiile proprioceptive.

Prin direcționarea atenției noastre, putem aborda procesul de realizare a unei mișcări dintr-o nouă perspectivă, descompunând mișcările formate la nivel de îndemânare, care automatizează o mișcare, cum ar fi ridicarea unui pahar cu apă de pe masă. În procesul de învățare a mișcărilor, odată ce am stăpânit o mișcare, mintea noastră trebuie să îi consacre treptat din ce în ce mai puțină energie, ceea ce afectează activarea atenției noastre. În activități cum ar fi condusul sau dușul, mintea noastră are mai multe ocazii de a genera gânduri. Mintea are o oportunitate mai mare de a face acest lucru nu numai atunci când execută mișcări la nivelul de îndemânare, dar și atunci când execută mișcări prea ușoare sau prea dificile.

O sarcină prea ușoară din punctul de vedere al unui actor sau dansator este adesea încălzirea sau mișcările mai simple. Un bun exemplu de sarcină ușor de realizat este să ne imaginăm că facem o rotire a gleznei. Cu atenție conștientă, ne putem menține concentrarea. Atunci când ne concentrăm atenția asupra gleznei și observăm cum este glezna noastră în ziua respectivă, dacă face clic, care este mobilitatea ei și nu permitem creierului să execute mișcarea la nivel de îndemânare, atenția noastră va fi, ca în meditație, concentrată asupra unui singur punct, astfel încât să putem menține o stare de concentrare. Făcând exercițiile cu atenție conștientă, ne putem menține atenția chiar și în exercițiile ușoare, dezvoltându-ne astfel concentrarea, ceea ce poate reduce cantitatea de gânduri care curg între timp.

Acest exercițiu este opusul exemplului fotbalului, unde este vorba despre mișcări complexe, cum ar fi conducerea mingii într-un slalom, acordând atenție la ce parte a piciorului atinge mingea. În cadrul experimentului, atunci când fotbaliștii au fost rugați să observe unde atinge piciorul mingea în timpul slalomului, au făcut o greșală.

Exemplul arată că, atunci când nu executăm o mișcare simplă sau la nivel de îndemânare, ci un proces de mișcare mai complex, care necesită coordonare și atenție continuă, mintea noastră nu numai că nu este capabilă să genereze gânduri, dar este copleșită de sarcina suplimentară pe care i-o oferim. Astfel, într-un proces de mișcare mai complex, concentrarea atenției asupra picioarelor a dus la o incoordonare a mișcărilor.

Atunci când trebuie să executăm o mișcare mai dificilă, care ar necesita ca mușchii și articulațiile noastre să aibă o gamă de mișcare mult mai mare decât cea de care sunt capabile, atenția noastră nu poate fi absorbită de sarcină și nu ne vom putea concentra în mod corespunzător. Opusul este valabil pentru mișcările repetitive. În acest caz, atenția noastră nu este complet angajată odată ce am preluat mișcarea de alergare și încet devine automată. Când se întâmplă acest lucru, putem fi atenți și la alte senzații: ce parte a piciorului nostru atinge mai întâi pământul? Ce senzații sunt declanșate de activitatea mușchilor ischiogambieri în timpul mișcării? În acest caz, putem face observații într-un mod care să afecteze continuitatea mișcării. Exemple de astfel de activități includ alergarea, după cum s-a menționat mai devreme, dar și tăierea cu ferăstrăul, vâslitul sau orice activitate în care mișcările se repetă pe o perioadă lungă de timp.

Mintea noastră trebuie să fie antrenată pentru a nu ne pierde concentrarea. Este important să ne controlăm atenția în mod conștient din mai multe motive. Pe de o parte, pentru conștientizarea în timpul practicii, iar pe de altă parte, pentru a dezvolta o stare emoțională cât mai clară, reducând cât mai mulți factori irelevanți, pentru că așa se creează senzațiile care sunt asociate doar cu crearea unui singur tip de emoție.

3. Stanislavski și yoga

Cea mai importantă informație pe care o folosesc pentru studiul meu este că Stanislavsky avea în biblioteca sa cărți despre hatha yoga, care erau

lectură obligatorie pentru studenții săi, și că yoga era inclusă în pregătirea sa zilnică. În notele sale vorbește, de asemenea, despre prana și despre munca sa în domeniul energiei.

Sistemul de yoga din Orient a devenit cunoscut pentru prima dată în America prin intermediul cărților traduse în engleză, care au fost apoi traduse și în rusă. Așa cum sistemul și cuvintele lui Stanislavski au fost interpretate în moduri diferite de către studenții săi, tot așa și cărțile de yoga au stat la baza mai multor interpretări și teorii individuale.

O altă neînțelegere cu privire la yoga ar putea fi aceea că Stanislavski nu a fost învățat yoga de maeștri de yoga care au venit din India sau a avut experiența unui guru. Este posibil ca aceste neînțelegeri să-l fi determinat pe Stanislavski să tragă concluzii diferite despre hatha yoga, pe care o considera la fel de importantă în sistemul său ca și exercițiile de vorbire.

Stanislavski scrie în cartea sa³ că atunci când suntem calmi, procesul de iradiere este abia perceptibil, dar când ne aflăm într-o stare emoțională puternică, aceste raze devin mai distincte și mai perceptibile. În hatha yoga, procesele pranice sunt afectate de postura noastră, de activitatea musculară, de respirație, de atenție și de minte. Atunci când suntem într-o stare emoțională puternică, avem mai multă tensiune în noi, ceea ce nu ajută fluxul de prana. Când mușchiul se întinde, fluxul de prana devine mai intens. Atunci când mușchiul se încordează, blochează fluxul de energie. Așadar, chiar și această diferență semnificativă justifică faptul că Stanislavski nu avea o cunoaștere adecvată a prana și, prin urmare, ar trebui să privim cu un ochi critic practicile sale în această privință.

³ Konsztantyin Szergejevics Sztanyislavszkij: *Egy színész felkészül...* [Un actor se prepară], trad. Hegedűs Tibor, Budapest, Athenaeum Kiadó, 1946, p. 210.

4. Diferențe între tehnica lui Stanislavski și pedagogia afectivă a mișcării

Am studiat mai multe volume sistematice, dar în sistemul lui Stanislavski am găsit analizele și abordările cu care mi-am putut compara cel mai bine ideile. Stanislavski căuta reacții și expresii naturale. A căutat momentul emoțional pur, din care izvorăște inspirația și care dă impulsul acțiunii. El a căutat cum să mențină atenția și conexiunea în tot mediul scenic; a vrut să se apropie de sentimentele și acțiunile interioare care sunt prezente în realitate. Pe bună dreptate, se pune întrebarea: cum să fii natural într-o realitate recreată? Pentru a face acest lucru, trebuie să luăm în considerare doi factori: *fondul emoțional*, adică experiența, pe de o parte, și *tehnica de acțiune* care rezultă din aceasta, pe de altă parte. În realitate, cele două sunt reciproc dependente și una poate justifica cealaltă, așa cum au demonstrat deja descoperirile neurologice actuale. În același timp, pe scenă, unde reconstruim realitatea, avem posibilitatea de a genera asta liber dintr-o situație artificială. Între experiență și acțiune, acțiunea este cea asupra căreia avem mai mult control, deoarece este legată de activitatea musculară.

Deoarece este un proces complex de a provoca emoții prin gânduri, în pedagogia mișcării afective reproducem schimbările fiziologice și expresiile faciale asociate cu starea emoțională. Astfel, nu ne apropiem de starea emoțională prin gânduri, imagini sau amintiri, ci prin mișcare, care poate fi înregistrată și reprodusă. Caut toate canalele care sunt conectate la dimensiunea fizică în exprimarea emoției și în fundalul emoției. Modul cel mai precis de abordare a emoțiilor este de a experimenta cu o serie de practici fizice asociate acestora. Motivul pentru care începem cu emoția este acela că, prin mișcare fizică, putem reproduce o stare fiziologică similară cu cea experimentată atunci când trăim o emoție. Odată ce starea emoțională a fost aproximată, acțiunea este inițiată prin observarea impulsurilor senzațiilor proprioceptive. Această lipsă de intenție are ca rezultat o stare lipsită de tensiunea suplimentară care ar putea rezulta altfel din voință sau dintr-o stare emoțională nepotrivită. Odată cu tensiunea suplimentară, acțiunea, care

se manifestă printr-o calitate diferită a mișcării față de cea naturală, devine mai intensă sau mai puțin viguroasă.

Spre deosebire de tehnica lui Stanislavsky, pedagogia mișcării afective se concentrează pe corp ca obiect al atenției. Există diferențe importante între cele două în mai multe privințe. Numai din listă se poate observa că yoga se concentrează pe un singur lucru odată, în timp ce Stanislavsky se concentrează pe mult mai multe. Concentrarea atenției este complicată și mai mult de faptul că obiectele există în linii temporale diferite, astfel încât trebuie să ne concentrăm pe mai multe linii temporale în același timp. Următoarea diferență este că o senzație corporală asociată cu o acțiune fizică este un punct de referință mai concret pentru atenție și, prin urmare, mai atrăgătoare. În plus, trebuie remarcat faptul că atenția noastră se rătăcește adesea dacă nu ne concentrăm suficient de mult. Și în acest caz, este mai ușor să ne întoarcem la o senzație fizică care apare în prezent decât la o experiență pe care am avut-o în trecut și pe care memoria ne-o amintește. Putem spune că în yoga, atenția este unidirecțională, iar obiectul este mai concret și mai ușor de recunoscut atunci când ne concentrăm asupra senzațiilor fizice.

Rememorarea amintirilor este o sarcină complexă, care necesită o capacitate de atenție mai mare. În comparație, observarea senzațiilor corporale este o sarcină mai simplă. Mai mult, în sistemul lui Stanislavski, amintirile nu apar ca o consecință, ci ca parte a procesului, care este complicat de necesitatea de a ne reaminti cât mai multe detalii pentru a evoca amintirea emoțională dorită. Cu cât sunt mai multe detalii care trebuie reamintite pentru o experiență, cu atât mai mare este șansa ca mintea noastră să adauge informații imaginare la memorie. Deoarece atenția are o sarcină mai grea în timpul rememorării unei amintiri, activitatea atenției va fi mai scăzută și poate fi mai ușor distrasă de alte gânduri.

Graficul Yerkes-Dodson reprezintă performanța atenției în timpul îndeplinirii unei sarcini dificile și a unei sarcini simple. Pentru sarcini mai simple, performanța atențională va fi mai puternică și performanța optimă va fi menținută mai mult timp. Atunci când i se dau sarcini

plictisitoare sau solicitante, activitatea atențională va fi scăzută, astfel încât se poate pierde cu ușurință din concentrare. O memorie emoțională puternică este o sarcină prea dificilă pentru a fi reamintită în detaliu, astfel încât intensitatea atenției poate scădea până când aceasta poate menține o funcționare optimă prin atenția acordată senzațiilor corporale. Un alt aspect important de discutat este modul în care partajarea atenției afectează performanța. Așa cum am discutat deja, în tehnica lui Stanislavski, trebuie să ne împărțim atenția în cel puțin trei părți: 1. mișcarea pe care o executăm; 2. imaginea vizuală pe care dorim să o menținem în imaginația noastră; 3. calitățile externe și interne suplimentare pe care Stanislavski le articulează. În procedurile pedagogiei afective a mișcării, ne împărțim atenția în două direcții: 1. mișcarea simplă pe care o executăm; 2. senzațiile corporale pe care le monitorizăm. Dacă atenția noastră este orientată spre senzațiile corporale, atunci performanța atențională va fi mai puternică și vom putea menține această stare mai mult timp. Dacă practicantul este distras, este mai ușor să se reangajeze în sarcină, în timp ce în tehnica lui Stanislavski, diviziunea atenției face ca pierderea atenției să fie mai ușoară și revenirea la sarcină mai dificilă.

Atunci când atenția trebuie să fie divizată în mai multe direcții, performanța va fi mai slabă în ambele sarcini. Așadar, în pedagogia mișcării afective, accentul se pune pe abordarea stării neutre, pe procesul de construire a emoției și pe proiectarea mișcărilor în care atenția este optimă. În fiecare dintre aceste trei faze, asociez o sarcină simplă cu menținerea unei abilități la nivel de îndemânare: observarea senzațiilor corporale.

În general, cu cât avem mai puține sarcini simple la care să ne concentrăm, cu atât este mai ușor să rămânem concentrați pentru mai mult timp. Ținând cont de acești factori, am elaborat sarcinile pentru formarea în pedagogia afectivă a mișcării. Un alt obiectiv este de a diferenția și de a compila exerciții specifice pentru actori, dansatori și civili, ținând cont de diferențele de abilități.

5. Tehnica lui Lecoq și mișcările naturale

Pedagogia lui Lecoq se potrivește perfect cu pedagogia afectivă a mișcării, deoarece el folosește o abordare diferită pentru a dezvolta mișcările naturale. Reacția devine naturală atunci când nu există o tensiune suplimentară în munca actorului. Demersul lui Lecoq este de a ne spune din exterior, după mișcare sau scenă, dacă am descoperit un sens în ea sau dacă a deviat de la punctul de referință. Exercițiile de antrenament ale lui Lecoq privind analiza mișcării și masca îmi sunt utile.

Ar trebui să existe întotdeauna un punct de referință cu care să ne comparăm reacția. În sistemul lui Lecoq, conceptul și semnificația punctului de referință sunt exprimate în felul următor. În cazul măștii neutre, punctul de referință este starea naturală și neutră, față de care, de exemplu, în exercițiul de adio al lui Lecoq, comparăm mișcarea. Când ne uităm la dinamica și semnificația unui cuvânt, de exemplu, când spunem „plec”, îl transpunem în mișcare. Aici, calitatea rostirii cuvântului determină proprietățile mișcării: care va fi ritmul, care va fi durata, cât spațiu voi umple sau câți pași va implica. Dacă rostesc „plec” ca o întrebare, cu teamă, atunci mișcarea trebuie să reflecte acest lucru, trebuie să conțină incertitudinea și dinamismul interior pe care le-am trăit în timp ce rostesc cuvântul. În comparație, o mișcare explicită implică pași mai lenți și mai puțini decât dacă aș spune explicit: „plec”. Nu ne referim acum la mișcarea naturală, ci la încărcătura emoțională a cuvântului rostit, căutând starea naturală și observând ceea ce este diferit de ea. Demersul nu este de a juca plecarea, ci de a observa și de a ne apropia de sensul universal al cuvântului prin intermediul mișcării care poate fi identificată din exterior. Atenția mea se îndreaptă atât spre sensul, cât și spre încărcătura emoțională a cuvântului rostit ca punct de referință.

„Numai pornind de la un punct de referință natural comun este posibil să se dezvolte o viziune unică. Desigur, nu există neutralitate completă

și universală, ci doar o iluzie. Dar tocmai de aceea eroarea poate deveni interesantă. Fără eroare nu există completitudine.”⁴

Astfel, un punct de referință comun poate fi obținut și de publicul care privește spectacolul din exterior. În timp ce publicul stă și privește, se poate conecta emoțional la spectacol și, din exterior, este mai ușor să vadă diferențele care pot face ca jocul actoricesc să fie diferit de cel natural. Din acest motiv, susține Lecoq, niciun actor și niciun dansator nu pot percepe obiectiv din interior dacă comportamentul lui este natural sau nu.

Pedagogia afectivă a mișcării este o încercare de a folosi tehnica pentru a ajuta interpretul să vadă acest punct de vedere obiectiv din propria perspectivă. Fundalul emoțional poate fi folosit pentru a încerca să transpunem o mișcare exactă. Dacă acest lucru are succes, atunci, prin filtrarea unei mișcări prin intermediul încărcăturii emoționale, ne putem apropia de comportamentul natural pe care ochiul obiectiv extern l-ar putea vedea ca atare. Prin intermediul metodei lui Lecoq și al sistemului pedagogiei afectivă a mișcării, această perspectivă a învățării și cunoașterii mișcării ne oferă posibilitatea de a analiza toate gesturile și mișcărilor.

6. Sinteză

În disertația mea, am definit un orizont larg de posibile utilizări ale pedagogiei afective a mișcării. Metoda poate fi aplicată zilnic dincolo de tehnica teatrală, dezvoltând astfel abilitățile actorilor și dansatorilor. Training-ul poate fi folosit ca o modalitate de pregătire mentală pentru sarcinile zilnice, în plus față de încălzirea fizică. Corpurile participanților la training-ul de formare au devenit extrem de relaxate și vizibil întărite în timpul săptămânilor petrecute împreună. Seria de exerciții a funcționat așa cum era de așteptat. Toți elevii au fost capabili

⁴ Jacques Lecoq: *A költői test* [Trupul poetic], trad. Valcz Péter, Budapest, Magyar Táncművészeti Egyetem, 2021, p. 26. În curs de publicare.

să efectueze exercițiile în cel mai bun mod posibil, în funcție de capacitățile fiecăruia. A fost interesant să observăm cum o frază și o mișcare cu încărcătură naturală a devenit, folosind tehnica pedagogiei afective mișcării, în mod natural furioasă.

Seria de exerciții poate fi utilă și pentru civili, deoarece aceștia pot experimenta paralela dintre atenție și senzațiile corporale. Prin experimentarea senzațiilor corporale și a calităților de mișcare asociate acestora, participanții pot recunoaște când sunt furioși și pot traduce energia în mișcare, folosind senzațiile corporale și atenția.

Pedagogia afectivă a mișcării poate fi un teren de cercetare fertil datorită fundamentelor sale neurologice. Cercetările ar putea să se concentreze pe relația dintre starea de concentrare și învățarea mișcărilor, pe studiul mișcărilor cu diferite contexte emoționale sau pe relația dintre capacitatea atențională și mișcare.

7. Bibliografie

- Alvarez, Natalie. "Performance as Pathology: The Case of Munchausen's Syndrome and Performative Illness." *Theatre Journal*, vol. 63, no. 2, 2011, pp. 209–224. *JSTOR*, www.jstor.org/stable/41307539. Accessed 16 July 2021.
- Arp-Dunham, Joelle Ré: *Embodied cognition, acting and Stanislavsky: A neuroscientific lens on Stanislavsky's concepts of emotions, physical action, imagination and the will*, Dissertation Submitted to the Graduate Faculty of The University of Georgia, Athens GA, 2020.
- Bányai Éva és Varga Katalin (coord.): *Affektív pszichológia*, Budapest, Medicina Könyvkiadó, 2014.
- Bloch, Susana: *Alba Emoting: A scientific method for emotional induction*, South Carolina, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017.
- Czigler, István: *A figyelem pszichológiája*, Budapest, Akadémia Kiadó, 2005.
- Csehi, Gyula: *Lunacsarszkij Mejerholdról*, *Korunk Anul* 33, Nr. 7, 1974. 845.
- Cserkasszkij, Szergej: *Sztanyiszlavszkij és a jóga*, trad. Koltai M. Gábor, Színház, 2012. november
- Davidson, Richard J. – Begley, Sharon: *Az agy érzelmi élete*, trad. Nagy Mónika Zsuzsanna, Budapest, Akadémiai Kiadó, 2013.

- Détári, László: *Az érzőrendszer*, curs universitar, <http://detari.web.elte.hu/printable/erzorendszer.pdf> Data descărcării: 2020.05.05.
- Diamond, D.M., Campbell, A.M., Park, C.R., Halonen, J. and Zoladz, P.R., 2007. The temporal dynamics model of emotional memory processing: a synthesis on the neurobiological basis of stress-induced amnesia, flashbulb and traumatic memories, and the Yerkes-Dodson law. *Neural plasticity*, 2007.
- Diamond, D.M., “Cognitive, endocrine and mechanistic perspectives on non-linear relationships between arousal and brain function,” *Nonlinearity in Biology, Toxicology, and Medicine*, vol. 3, pp. 1–7, 2005.
- Dullin, Charles: *A színészet titkairól*, trad. Sz. Szántó Judit, Budapest, Színháztudományi Intézet, 1960.
- Ekman, Paul: *Leleplezett érzelmek*, trad. Pheby Krisztina, Budapest, Kelly Kiadó, 2011.
- Fuchs, Livia: *Hajszálereken át*, Színház, decembrie 2017
- Goleman, Daniel: *Fókusz*, trad. Váradi Péter, Budapest, Libri Kiadó, 2015.
- Goleman, Daniel – Richard J. Davidson: *A meditáció tudománya*, trad. Pétersz Tamás, Budapest, HVG Könyvek Kiadó, 2018.
- Grotowski, Jerzy: *A magas művészet felfedezés, nem üzemelés*, trad. Pályi András, Színház, septembrie 2009
- Grotowski, Jerzy: *Színház és rituálé: szövegek 1965-1969*, trad. Pályi András, Pozsony, Kalligram Kiadó, 2009.

- Harris, Anne (editor), Jones, Stacy Holman (editor): *Affective Movements, Methods and Pedagogies*, New York, Routledge, 2020
- Hodge, Alison (editor): *Actor Training*, New York, Routledge, 2010
- Hull, S. Loraine: *Színészmesterség mindenkinek*, trad. Pavlov Anna, Budapest, Tercium Kiadó, 1999.
- Iyengar, B. K. S.: *Jóga új megvilágításban*, trad. Pressing Lajos, Budapest, Saxum Kiadó, 2010.
- Jákfalvi, Magdolna (coord.): *Színházi antológia*, Budapest, Balassi Kiadó, 2000.
- Kékesi Kun, Árpád: *A rendezés színháza*, Budapest, Osiris Kiadó, 2007.
- Kaminoff, Leslie: *Jógaanatómia*, trad. Szegedi Márk, Budapest, Saxum Kiadó, 2011.
- Kahneman, Daniel: *Gyors és lassú gondolkodás*, trad. Bányász Réka és Garai Attila, Budapest, HVG Kiadó, 2013.
- Kassai, Lajos: *Levelek*, Budapest, Helikon Kiadó, 2018.
- Kemp, Rick: *Embodied Acting: What neuroscience tells us about performance*, New York, Routledge, 2012.
- Krasner, David (editor): *Method Acting Reconsidered: Theory, Practice, Future*, New York, Palgrave Macmillan, 2000.

- László, Zoltán: *Konsztantyin Sztanyiszlavszkij*,
<http://www.literatura.hu/szinhaz/sztaniszlavszkij.htm>
Data descărcării: 2021.02.09.
- Leach, Robert "Meyerhold and Biomechanics," in *Twentieth-Century Actor Training*, ed. Alison Hodge (New York: Routledge, 2000), 37-54.
- Lecoq, Jacques: *A költői test*, trad. Valcz Péter, Budapest, Magyar Táncművészeti Egyetem, 2021.
- Lindsay GW (2020) Attention in Psychology, Neuroscience, and Machine Learning. *Front. Comput. Neurosci.*14:29. doi: 10.3389/fncom.2020.00029, 2020.
- Meyerhold's "Actor of the Future and Biomechanics/" qtd. in Roach, *Player's Passion*, 199- 200.
- Mejerhold, Vszeolod: *A jövő színésze és a biomechanika*, trad. Páll Erna. In Jákfalvi Magdolna (coord.): *Színházi antológia*, Budapest, Balassi Kiadó, 2000. 92-94.
- Mejerhold, Vszeolod: *Színházi forradalom*, Hont Ferenc (coord.), trad. Barta András és Szekeres Zsuzsa, Budapest, Népművelés Propaganda Iroda, 1967.
- Peterdi Nagy, László (coord.): *Mejerhold műhelye*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1981.
- Pilinszky, János: *Pilinszky János összegyűjtött versei*, Budapest, Századvég Kiadó, 1992.
- Rabinovszky Marius és Szentpál Olga: *Tánc. A mozgásművészet könyve*, Budapest, Általános nyomda, 1928.

- Rix, Roxane, "Alba Emoting: A Revolution in Emotion for the Actor," in *Performer Training: Developments Across Cultures*, ed. Ian Watson (Amsterdam: Harwood, 2001), 208.
- Schechner, Richard: *Interjú Julie Taymorral – Jacques Lecoq-tól az Oroszlánkirályig*, trad. B.G., https://epa.oszk.hu/03000/03095/00015/pdf/EPA03095_art_limes_2015_5_050-057.pdf Data descărcării: 2021.05.05.
- Schmidt, János: *Időm érték*, <https://www.poet.hu/vers/59630> Data descărcării: 2021.03.24.
- Sharon Marie Carnicke, "Stanislavsky's System: Pathways for the Actor," in *Twentieth-Century Actor Training*, ed. Alison Hodge (New York: Routledge, 2000), 16-17.
- Strasberg, Lee: *Mestersége színész*, trad. Marosi Viktor, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2018.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Egy színész felkészül...*, trad. Hegedűs Tibor, Budapest, Athenaeum Kiadó, 1946.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *A színész munkája*, trad. Morcsányi Géza, Budapest, Gondolat Könyvkiadó, 1988.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz.: *Színészetika*, trad. Lányi Sarolta, Budapest, Színháztudományi Intézet, 1964.
- Tcherkasski, Sergei: *Stanislavsky and Yoga*, London, Routledge, 2016.
- Tompa, Andrea (coord.): *A teatralitás dicsérete*, Budapest, Országos Színháztörténeti Múzeum és Intézet, 2006.

Toporkov, Vasziliij: *Sztanyiszlavszkij a próbákon*, trad. Benedek Árpád, Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1952.

Townsend, Elizabeth Ann: *The mind and body connection: Alba Emoting and Michael Chekhov's technique*, Thesis, College of the Arts of Kent State University, 2009.

Vaganova, A. J.: *A klasszikus balett alapjai*, trad. Albert Éva, Budapest, Művelt Nép Könyvkiadó, 1951.

Vígh, Béla: *A jóga és az idegrendszer*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1985.

Watson, Ian (editor): *Performer Training: Developments across cultures*, New York, Routledge, 2001