

Alexandru BOUREANU (coordonator)

Alina MANGRA

Hariclea NICOLAU

Edith NOFERI

ARTA ACTORULUI

Caiet de exerciții

Alexandru BOUREANU (coordonator)

**Alina MANGRA
Haricleea NICOLAU
Edith NOFERI**

ARTA ACTORULUI
Caiet de exerciții



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2015

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Liviu MALIȚA

Universitatea Babeș Bolyai – Facultatea de Teatru și Televiziune

Conf. univ. dr. Constantin CICORT

Universitatea din Craiova – Departamentul de Arte

Copyright © 2015 Editura Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată fără acordul scris al editorului.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Arta actorului : caiet de exerciții / Alexandru Boureanu (coord.),

Mangra Alina, Nicolau Haricleea, Noferi Edith. - Craiova :

Universitaria, 2015

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0897-9

I. Boureanu, Alexandru (coord.)

II. Mangra, Alina

III. Nicolau, Haricleea

IV. Noferi, Edith Nicoleta

792(075.8)

"Această lucrare a fost parțial susținută financiar din grantul nr. 36C/2014, acordat în competiția internă de granturi a Universității din Craiova."

Prefață

Arta actorului este procesul de metamorfozare a *sentimentelor*, sfera lor de proveniență aflându-se în psihotehnica redării acestora, în prezența unui Public, intitulat *receptor*, și a unui *emițător*, denumit Actor.

Teoriile de la care pornim își au originea la început de secol XIX, în primul tratat al *Artei Actorului*, ce a devenit instrumentul universal de lucru în metodele de predare a artelor teatrului: celebra lucrare a lui Konstantin Stanislavski *Munca actorului cu sine însuși*. Sistemul său reprezintă o serie de tehnici profesionale folosite de către actori în pedagogia și mai apoi în munca de creație bazat pe conceptul *memoriei emoționale* pe care actorul o concentrează din interior, pentru a portretiza, pe scenă, emoțiile personajului. Mai târziu această tehnică a evoluat spre o metodă de acțiuni fizice, în care emoțiile se produc prin acțiuni. Această ultimă tehnică este cunoscută ca sistemul lui Stanislavski.

Sistemul este rezultatul unor îndelungate cercetări teatrale pentru a determina modul în care cineva poate controla, într-un spectacol, cele mai intangibile și necontrolabile aspecte ale comportamentului uman, precum emoțiile și inspirația artistică. Cei mai influenți profesori de artă teatrală, cum ar fi Vsevolod Meyerhold, Richard Boleslavsky, Michael Cehov, Lee Strassberg, Stella Adler, Harold Clurman, Robert Lewis, Sanford Meisner, Uta Hagen și Ivana Chubbuck, au fost inspirați de Stanislavski, de teoriile și/sau de discipolii acestuia.

Pornind de la metodele de predare ale unor profesori și actori consacrați, prin punerea în practică a laboratoarelor acestora în cursul celor trei ani de școală de teatru, s-a conturat necesitatea de a elabora un caiet în care se prezintă pe larg exerciții de tehnica vorbirii, arta vorbirii și actorie, din dorința de a aduce o contribuție la modernizarea acestor metode și la cercetarea unor noi soluții în creația scenică a actorului contemporan.

Acest *caiet* se bazează pe cercetare și documentare didactică și artistică, realizate în decursul unui an de studii universitare și a două stagioni teatrale de spectacol. Considerăm că această îmbinare a celor două profesii, de actor și profesor, face posibilă crearea *caietului* de față și poate constitui o metodă modernă de predare. Realizarea *caietului de exerciții* reprezintă rezultatul unui efort de documentare și interpretare laborios, în scopul de a oferi celor interesați o sursă de informare asupra Artei Actorului și, din punct de vedere metodologic, prin aplicațiile prezentate, un instrument de lucru pentru cei implicați în activitatea de formare a studentului actor.

Conf. univ. dr. Alexandru Boureanu

Partea întâi

Respirația este un reflex necondițional al corpului uman. În actorie ca și la canto, însușirea unui control și implicit a unei tehnici de respirație adecvate este importantă, fără de care nu s-ar putea obține performanțe vocale. Ritmul, debitul verbal sau forța vocală sunt mijloace de exprimare în arta actorului, de aceea, o respirație naturală, cu care am fost obișnuiți, nu este suficientă.

Un profesor de canto explica cântăreților rolul respirației în cânt, ceea ce este valabil și pentru vorbirea scenică: „În virtutea unei temeinice pregătiri adecvate în această materie, se poate ajunge la dobândirea unei tehnici respiratorii tot așa cum se obține o tehnică sportivă perfecționată. Se cuvine să insistăm asupra unei probleme firești: este vorba, în primul rând, de a ști să respiri, mai exact să nu respiri în funcție de un rezultat sonor, ci pur și simplu să respiri cu naturalețe desăvârșită. Cântul (*aici, vorbire scenică*) va fi în cele din urmă o mărire adecvată și o amplificare a respirației firești. Baza sa elementară este respirația din timpul somnului. A respira având ca scop cântul (*aici, rostirea*) înseamnă tocmai a mări această respirație din starea de somn în dimensiunea ei abdominală și costală printr-o tehnică de control adecvată și bine studiată. La capătul acestui proces rezultă sunetul, spre care se îndreaptă respirația în procesul său de formare. Printr-o respirație corectă se realizează o coloană sonoră adecvată, care urcă din cavitatea toracică spre cea bucală devenită cutie de rezonanță.”¹

Înțelegerea și conștientizarea mișcărilor fizice care declanșează respirația sunt primordiale pentru însușirea unei respirații scenice profesionale. Pentru început, este indicat să observăm tipurile de respirații și să identificăm modul de funcționare ale acestora. Există patru tipuri de respirație, după cum putem observa din imaginea următoare:

¹ Consuelo Rubio de Uscățescu: Apud. Sabat, Elmira: *Cântul vocal solistic contemporan*, Ottawa, Canada, Lucian Badian Edition, 2011, p. 29.

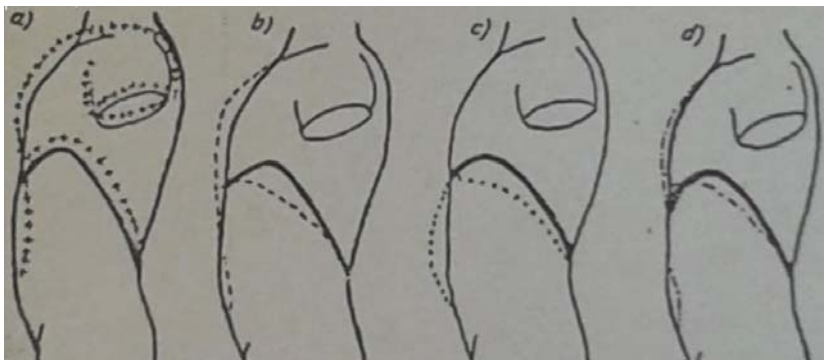


Fig. 1²

a) **respirație costal superioară sau claviculară** (fig. 1a) – Acest tip de respirație este întâlnit la femeile gravide, deoarece sarcina apasă pe diafragmă, forțând astfel plămânii să respire în partea superioară, spre clavicule. Este o respirație oboseitoare, cu un efort mare de energie și volum mic de aer, dar este și cea mai defectuoasă, deoarece forțează capetele superioare ale plămânilor să lovească în claviculă, favorizând instalarea tuberculozei pulmonare. În trecut, acest tip de respirație a fost frecvent utilizat de femei, din cauza corsetului care nu permitea o bună oxigenare a plămânului.

b) **respirație costal inferioară** (fig. 1b) – Prin acest tip de respirație se înțelege dilatarea exagerată a coastelor în lateral. Este o respirație intermediară respirației profesionale, de scenă. Efortul este mai mic și presupune un volum mai mare de aer.

c) **respirație abdominală sau diafragmatică** (fig. 1c) – Se realizează cu ajutorul centurii abdominale, prin umflarea de jos a abdomenului, pe verticală. Acest tip de respirație se realizează involuntar, în timpul somnului, când suntem întinși la orizontală. Este o respirație eficientă cu volum mare de aer și cu un efort foarte scăzut. Și acest tip de respirație este unul intermediar pentru respirația scenică.

d) **respirație costo-diafragmatică** (fig. 1d) – este respirația profesionistă întâlnită atât la cântăreți, cât și la actori. Se realizează prin unificarea ultimelor două tipuri de respirație. Prin această respirație, interpretul poate să dețină un control eficient asupra dozării aerului necesar cântului sau rostirii.

² Imagine preluată din Domnica Constantinescu: *Tehnică vocală. Canto. Principii de teoria muzicii și solfegiu*, București, Universitatea Ecologică București, Facultatea de Arte, 1997, p. 28.

După cum putem observa în fig. 2, respirația costo-diafragmatică este cea mai eficientă pentru că se obține o cantitate mare de aer cu efort minim, prin mărirea toracelui pe verticală AB și orizontală A'B'.

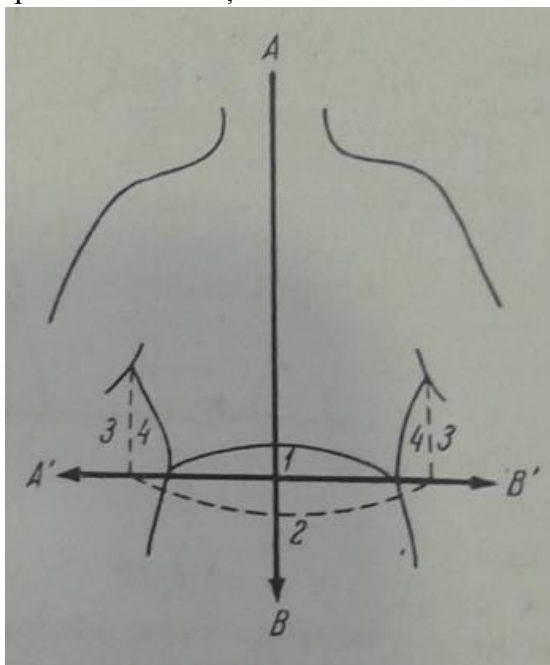


Fig. 2³ Respirația costo-diafragmatică

Exerciții pentru însușirea respirației costo-diafragmatice

Exercițiul nr. 1: Conștientizarea și exersarea celor patru tipuri de respirație, având ca model fig. 1: Cu fața la oglindă, urmărind imaginea toracelui, inspirați 1 timp și expirați lejer. Observați modul în care respirați, după cum se ridică toracele. Apoi, încercați să inspirați după cele patru tipuri de respirație. Conștientizați ce se întâmplă cu toracele și abdomenul dumneavoastră. Timpii de inspirație și expirație sunt la alegerea dumneavoastră, important este să fiți relaxați și să trimiteți aerul, după cum urmează: costal superior; costal inferior; abdominal (mărind burtica) și costo-diafragmatic (de la abdomen spre lateral). Este posibil să nu vă reușească din prima sau să nu vă reușească respirația costal inferioară și cea costo diafragmatică. Important este să puteți face diferența dintre respirația costal superioară și cea abdominală, ambele obținându-se pe verticală.

³ Imagine preluată din Sandina Stan: *Tehnica vorbirii scenice*, București, Comitetul de Stat pentru Cultură și Artă, 1967, p. 37.