

# CARTEA GESTURILOR

**CES GESTES QUI VOUS TRAHISSENT**

**Joseph Messinger and Caroline Messinger**

Copyright © 2013, Editions First-Gründ, Paris

**CARTEA GESTURILOR**

**Joseph Messinger și Caroline Messinger**

Copyright © 2014 Editura **ALL**

---

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MESSINGER, JOSEPH**

**Cartea gesturilor** / Joseph Messinger, Caroline Messinger;

trad.: Liliana Urian. – București: ALL, 2014

ISBN 978-606-587-222-6

I. Messinger, Caroline

II. Urian, Liliana (trad.)

159.925

---

Toate drepturile rezervate Editurii **ALL**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **ALL**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside

Romania, without the written permission of **ALL**,

is strictly prohibited.

Copyright © 2014 by **ALL**.

Editura **ALL**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

**www.all.ro**

Redactare: Elena Georgescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Martin Zick

Design copertă: Alexandru Novac

JOSEPH ȘI CAROLINE MESSINGER

# CARTEA GESTURILOR

Traducere de Liliana Urian

**ALL**



# Joseph, eliberat de gesturi

Prefața acestei cărți trebuia să înceapă astfel:

*Știința e o chestie serioasă! Da, dar știința fără o doză de umor nu e o chestie serioasă.*

*Cea mai bună educație începe printr-o vorbă de spirit și un zâmbet. Înainte de a face apel la rațiune, ea se fondează pe emoție. Iar pentru a provoca emoția, nimic nu este mai potrivit decât umorul și lirismul ascuns în proză pentru a da ritm textului citit.*

*Știința prea plină de ea însăși provoacă ulcer cerebral celor care invocă pe un ton doct zeei ce le vor servi drept pledoarie. Este o știință amară, teoretică și fără o perspectivă pragmatică favorabilă societății. Nu așa am vrut să vă prezint știința corpului în mișcare: gestualitatea. Am făcut slalom printre greșelile care ocupă ilegal cabinele de probă ale empirismului. E doar o alegorie!*

*După ce am rătăcit vreme de douăzeci de ani prin pădurile științei gesturilor, am ajuns la o concluzie fundamentală și am stabilit normele unei arte a observației intuitive. Ideea pe care o susțin este aceea că nu oamenii fac gesturile, ci gesturile îi fac pe oameni.*

*Bun! Această nouă ediție, a șasea, nu va fi o reluare a precedentei. Îmi pare rău! M-am hotărât să schimb totul, mai puțin materia de bază, evident. Și pentru a face asta...*

Dar cea pe care a evocat-o uneori discret printre rânduri nu i-a dat răgazul să-și termine fraza.

Îl știți însă pe Joseph, nu s-a lăsat dus de nas. Doar n-avea să-l învețe ea pe un expert în gesturi de talia lui să se schimonosească de durere. Așa că i-a ținut piept. Până la capăt. Cu pasiunea lui de nestins, cu entuziasmul lui extraordinar și umorul incorrigibil. Zău așa, cine se crede ea? Cine se crede ca să hotărască în locul lui, să intervină în planurile lui și să-l împiedice să le ducă la bun sfârșit? Cum îi este permis așa ceva? Ar fi trebuit să aștepte ca el să pună punct final acestui manuscris.

Dar ea a preluat controlul. Totul s-a petrecut foarte repede. Mult prea repede! Ea n-a vrut să audă nimic, nu-i păsa câtuși de puțin că manuscrisul nu va fi terminat. Și avea să-și câștige pariul.

Dragi cititori, în momentul în care scriu aceste rânduri, boala l-a răpus pe acest om excepțional. Pentru prima oară, cel cu care am scris o parte din scenariul vieții noastre

comune n-a mai avut ultimul cuvânt. Mi-a încredințat însă mie cuvintele lui pentru a le transmite posterității.

Joseph a plecat dintre noi. S-a eliberat în sfârșit de gesturi....

Această a șasea ediție a fost zămislită din durere, dar și din pasiune, din nevoia de a transmite o știință pe cât de fabuloasă, pe atât de inventivă, pentru care Joseph se temea să nu se stingă odată cu el. Voia ca această ultimă versiune să fie un fel sinteză a tot ceea ce scrisese despre gesturi, însă eu rămân convinsă, astăzi mai mult ca niciodată, că un singur volum nu poate fi suficient. Veți vedea că rezultatul are un parfum de operă nedesăvârșită. Dar nu acesta este specificul naturii umane, de a trăi într-o permanență nedesăvârșire?

### **Cum trebuie abordată această lucrare?**

Una din dificultățile majore cu care ne-am confruntat întotdeauna a fost modul de clasificare a gesturilor. La fiecare publicare, revenea mereu ca un refren aceeași întrebare: cum să facem lectura mai ușoară, ca să puteți găsi fără dureri de cap gestul care v-a frapat?

Spre deosebire de edițiile precedente, am decis să aleg mai degrabă o clasificare anatomică decât una alfabetică. Motivul este simplu: toate gesturile asociate unei părți anatomice specifice sunt regrupate în mai multe rubrici, ceea ce evident nu era cazul în clasificarea alfabetică unde exista riscul de omisiune și de redundanță inerent acestui tip de clasament.

Vă invit așadar să (re)descoperiți continentul corpului vostru din punct de vedere al simbolisticii lui psiho-anatomice. Punctul de plecare al acestei lungi călătorii se situează la nivelul capului, care face obiectul primei părți a lucrării. De la craniu și până la bărbie, vă așteaptă numeroase escale până să ajungeți în regiunea gâtului, care face trecerea spre partea a doua a cărții, consacrată corpului propriu-zis, care vă va conduce de la bust la brațe, trecând prin degete, și va coborî apoi mai jos, înspre picioare. Așa cum probabil ați ghicit, veți călători pe tot continentul corpului de la nord la sud. Cât despre partea a treia a lucrării, ea abordează simbolistica acțiunilor văzute în afara oricăror referințe anatomice, precum și simbolistica pozițiilor corporale.

După cum a precizat de nenumărate ori Joseph, cu excepția refrenurilor gestuale, fie ele invariabile sau alternative, 80% dintre gesturile voastre își schimbă semnificația în funcție de contextul în care se produc, asta atunci când nu sunt doar niște gestificații insignifiante. Ceea ce înseamnă că e nevoie de prudență atunci când trebuie să interpretăm un gest anume. Interpretările reluate în această nouă ediție au, ca și în precedentele, un caracter orientativ.

*Caroline Messenger*

# Prolog

„Spunem cu ajutorul corpului ceea ce  
nu putem spune prin cuvinte.“

Christiane Olivier

## Corpul sanctuar

*Savanților nu le-au plăcut niciodată continentele virgine,  
ei preferă să vorbească mai degrabă despre ceea ce cunosc  
decât să-și pună întrebări despre ceea ce nu știu.*

Studiul gesturilor sau al caracterelor morfologice variabile este o disciplină ale cărei norme nu sunt încă stabilite clar. Nu este nici o specialitate etnologică, nici o disciplină predată în școli. Ca și cum vizibilul a fost șters în favoarea invizibilului! Dar n-am de gând să fac aici epistemologia științelor. Totuși, trebuie să recunoaștem că psihismul este redus la manifestările sale comportamentale sau psihologice subiective. Corpul, eminent obiectiv, este total absent din joc. Forma buzelor este considerată o achiziție morfologică prestabilită fără vreo legătură de cauzalitate cu evoluția psihică a subiectului. Studiul caracterelor evolutive ale morfologiei umane este văzut ca o divinație. Punct! Nu se merge mai departe. Cred că succesul lucrărilor lui Desmond Morris, cel al cărților mele și al scrierilor lui Paul Eckman în Statele Unite (pentru a nu-i cita decât pe ei) dovedesc că există un câmp de cunoaștere încă virgin care merită să fie exploatat mai mult decât în publicații destinate marelui public.

Corpul vostru, această masă în mișcare, merită mai mult decât considerații de genul „este frumos, nasol, gras, slab, înalt sau bondoc“. Merită un „tu“ afectuos, căci el conține mai mult decât câteva zeci de kilograme de carne și de oase. Corpul vostru nu este doar vitrina vanității umane, ci și sanctuarul sufletului vostru. Sufletul? Încă un concept fără consistență carnală. Și totuși, acest suflet există fără nicio dovadă științifică și, mai ales, dincolo de afirmațiile fanteziste ale religiilor. Dar asta este o altă discuție.

Corpul este un teritoriu în permanentă mișcare, o masă care se agită, un conglomerat de molecule care se exprimă printr-o explozie de gesturi diverse și variate, cea mai mare parte dintre ele fiind total insignifiante. Gesticulații care nu corespund decât

nevoii de a oferi cuvântului un relief gestual dublat de un decor emoțional. Căci fiecare mișcare a corpului este expresia unei reacții emoționale fără ca această reacție să fie totuși semnificativă. Gestul devine limbaj atunci când se repetă în mod constant, mereu în același mod și într-un context identic. Corpul este terenul de joc al gestului și relieful cuvântului. El îi oferă acestuia o a treia dimensiune.

### **Ce este refrenul gestual?**

Un refren gestual este un gest care se produce în mod sistematic în același fel sau în același sens: brațele încrucișate, de exemplu. Fiecare individ își încrucișează întotdeauna brațele în același fel, stângul peste dreptul în cazul subiecților defensivi și dreptul peste stângul în cazul subiecților ofensivi. Există astfel cam o sută de reflexe invariabile pe care le putem include în familia refrenurilor gestuale și care ne permit să realizăm un portret psiho-anatomic fiabil al subiectului observat. Refrenele gestuale invariabile se produc deci independent de context, ele sunt niște amplificatori ai temperamentului individului, încheșate pentru totdeauna în personalitatea lui, spre deosebire de refrenele gestuale alternative, care sunt manifestarea unei reacții emoționale adaptate la un context anume. Nu este necesar să le treceti pe toate în revistă pentru a ști cu cine aveți de-a face. Este suficient, într-o primă fază, să identificați cele trei refrene gestuale de bază – încrucișarea brațelor, degetele încrucișate și urechea telefonică (urechea la care e dus telefonul mobil) – pentru a determina imediat profilul psiho-anatomic al unui interlocutor necunoscut și pentru a aprecia pe loc gradul vostru de compatibilitate cu acesta din urmă.

### **Vocabularul simbolic al psiho-anatomiei**

Semiotica gestuală este fundamentul decriptării gestuale. Fiecare parte a corpului corespunde unei caracteristici psiho-comportamentale esențiale. Posturile complexe pe care le adoptăm pot fi interpretate combinând semnificațiile simbolice ale părților corporale respective. Semiotica postulează că sensul unui cuvânt sau al unui gest nu se captează la suprafața obiectelor pe care ele îl reprezintă, ci se construiește în funcție de contextul care îi justifică expresia. Dacă Jean-Édouard își pune mâna stângă pe bicepsul drept al lui Marjorie, iar aceasta își pune mâna dreaptă pe șoldul stâng al prietenului ei, analiza semantică a acestei duble ancorări se decodează în felul următor: „Simțul improvizației lui Jean-Édouard are nevoie de energia sau de dinamismul prietenei lui în timp ce siguranța lui Marjorie se hrănește cu orgoliul sau cu vanitatea de a fi reușit să-l seducă pe acest bărbat.“ Ce înseamnă asta? Că Jean-Édouard are nevoie de energia de îndrăgostită a lui Marjorie pentru a-și ridica moralul. Cât despre Marjorie, ea este mândră de... cucerirea ei. De aici se poate deduce că Jean-Édouard este depresiv și că prietena lui este narcisistă.

Evident, orice stabilire a profilului ține seama de context. Principiul decriptării, așa cum îl preconizez eu, depinde de interpretarea psiho-anatomică a combinațiilor



gestuale. Bineînțeles, trebuie să fiți de acord *a priori* cu viziunea psiho-anatomică pe care o propun. Ea este rezultatul a trei decenii de observație, de curiozitate activă și de cercetări empirice în interiorul unui continent uitat care abia cum începe să stârneasă interesul publicului.

Fără această viziune „semantică“ a mișcărilor recurente ale corpului, limbajul gesturilor n-ar fi decât o digresiune plăcută, dar fără fundament psiho-anatomic. Niște speculații, dintre care unele se dovedesc juste, amestecate cu interpretări fanteziste la care am aderat la începutul cercetărilor mele.

De exemplu, dacă subiectul vostru are mâinile încătușate, deși contextul poate modifica interpretarea generică, știind că încheieturile mâinilor reprezintă simbolic mecanismele de decizie sau de alegere, se poate afirma cu certitudine că mâinile încătușate pot indica fie o indecizie, fie incapacitatea de a face o alegere. „Are mâinile legate“, cum se spune de obicei.

Mai rămâne totuși un element legat de context. Este indecis sau refuză să facă o alegere?



Alt exemplu contextualizat: un ministru afirmă verbal că dorește o schimbare în privința unui punct de litigiu cu colegii săi din guvern. În timp ce-și exprimă dorința, lasă pleoapele în jos pentru o clipă. Ce legătură poate exista între expresia abia perceptibilă și conținutul discursului? Pleoapele reprezintă granița dintre adevăr și vis. Ministrul dorește, dar știe deja că dorința lui nu este decât o promisiune irealizabilă sau o minciună pioasă.

Exercițiile de interpretare gestuală fondate pe baze psiho-anatomice sunt piatra unghiulară a sistemului pe care l-am pus la punct și care face din semiotica gestuală un embrion de limbaj inteligibil.

Când alesul inimii voastre își pișcă lobul urechii stângi tot timpul, apucându-l între degetul mare și arătător (de la mâna stângă, evident), are o fantasmă din care faceți parte. Plăcerea (degetul mare stâng) de a vă poseda (arătătorul stâng) este deja prezentă virtual în mintea lui sub forma unei fantasme (lobul stâng). Evident, contextul influențează interpretarea acestei scene. Dacă același gest este făcut de un client pe care încercați să-l convingeți, nu vă gândiți la cine știe chestii, acesta își imaginează ce-o să facă pentru a vă obliga să mai lăsați din... preț, iar fantasma lui se referă la beneficiul pe care o să-l aibă. Cunoscând interpretarea acestei secvențe gestuale pe care el o reproduce sub ochii voștri de o jumătate de oră, sunteți în avantaj.

Când vă încrucișați brațele, acestea vă blochează libertatea de acțiune și/sau libertatea de gândire.

Când un instructor este în fața unui grup de indivizi care își încrucișează brațele în permanență, mesajul lui nu ajunge până la ei.



Degetele întrepătrunse (încrucișate) indică un individ plin de compasiune, dar și o persoană a cărei creativitate este inhibată, dacă ea reproduce acest cod încontinuu.

Când un individ ține telefonul mobil cu mâna stângă la urechea dreaptă pentru a asculta ce-i spune interlocutorul său, el își trădează latura de improvizator și/sau refuzul de a se conforma sau de a respecta regulile jocului. Situația inversă trădează o lipsă de pragmatism (mâna dreaptă motrice este simbolul abilității) și pretenții egocentriste, ba chiar un egoism care se face auzit pe parcursul discursului său verbal.



Toate aceste interpretări se sprijină pe vocabularul psiho-anatomic de bază.

### **Ergonomia gestuală**

Cercetarea ergonomiei gestuale este o modalitate originală de a influența în mod pozitiv psihismul sau de a restructura o personalitate fragilizată. Vă puteți simți confortabil sau nu în corpul vostru, asta depinde de gradul de conștientizare a funcționării lui. Dar corpul vostru v-o ia înainte, vă însoțește sau vă protejează discursul de propriile lui abuzuri. Gesturile decalate alternează cu atitudinile ergonomice în funcție de context. Acest lucru este și un mod creativ de a învăța să comunicați mai eficace. Este



suficient să vă puneți o întrebare elementară: Corpul meu este destins sau încordat? Și atunci, picioarele pe care vi le-ați ascuns sub scaun vor înainta automat în poziția cea mai ergonomică, spatele curbat se va îndrepta, brațele se vor descruși pentru a vă elibera pieptul etc. Conștientizarea poziției propriului corp în spațiu este o gimnastică mentală cam neplăcută, dar foarte profitabilă, dacă faceți efortul de a vă pune această întrebare de câteva zeci de ori pe zi. Cu cât vă dați seama mai bine de posturile ergonomice care vă convin, cu atât vă veți simți mai în armonie cu voi înșivă. Corpul vostru vă este aliatul cel mai apropiat.

Dar, dacă gesturile pe care le faceți vă par lipsite de importanță, lăsați-vă corpul la vestiar și spuneți-i spiritului vostru să intre în scenă. Poate e mai bine așa, căci, dacă trupul nu vă iubește, gesturile vă vor trăda cu prima ocazie. Uneori, e de ajuns un gest decalat pentru a distruge o fortăreață de cuvinte foarte bine construită.



# Prima parte

## Capul

### CAPUL

---

• <b>Craniul</b>	<i>Pupilele</i>
• <b>Creierul</b>	<i>Ocheadele</i>
• <b>Părul</b>	<i>Privirea</i>
• <b>Fața</b>	– Nasul
– Fruntea	<i>Nările</i>
– Tâmpilele	– Gura
– Sprâncenele	<i>Buzele</i>
– Urechile	<i>Dinții</i>
<i>Lobii</i>	<i>Limba</i>
<i>Urechea telefonică</i>	<i>Fălcile</i>
– Obrajii	<i>Cerul gurii</i>
<i>Pomeții</i>	<i>Mustățile</i>
<i>Gropițele</i>	<i>Favoriții</i>
– Ochii	– Bărbia
<i>Genele</i>	<i>Barba</i>
<i>Pleoapele</i>	

### GÂTUL

---

- |                |                            |
|----------------|----------------------------|
| • <b>Ceafa</b> | • <b>Gâtul propriu-zis</b> |
|----------------|----------------------------|



# Capul

Capul nu înseamnă fața. Din punct de vedere anatomic, capul corespunde ansamblului frunte-păr-occipit. Mișcările făcute cu capul de către un individ sunt foarte elocvente în măsura în care ele se repetă în același fel de la un capăt la altul al vieții acestuia. Ele fac parte din personalitatea lui gestuală inalterabilă.

## **Sensul rotirii capului: campion sau challenger**

Rotirea laterală a capului, cu păstrarea privirii pe aceeași axă, este un refren gestual invariabil. Este un criteriu de gestionare a teritoriului, ca și încrucișarea brațelor. Acestui reflex gestual particular îi sunt asociate două atitudini distincte în funcție de modul de reacție la invadarea teritoriului – neîncrederea sau sfidarea –, și două portrete: cel al campionului potențial sau cel al challengerului.

## **Neîncrederea, sau rotirea capului spre stânga**

*„Nu știi dacă trebuie să te cred“, obiectează el rotindu-și capul spre stânga.*

Rotirea capului *spre stânga* deplasează vigilența binoculară pe ochiul drept. Iar acesta din urmă depinde de jumătatea stângă a creierului sau creierul cognitiv. Această rotire corespunde neîncrederii sau fugii simulate și este asociată cu portretul challengerului. Challengerii își pregătesc întotdeauna o ieșire de urgență în caz de eșec anunțat. Ei știu că, dacă doresc, pot evita să-și suporte interlocutorul, eschivându-se. Fugim întotdeauna prin stânga pentru că simțul spațiului, sau facultatea spațială, se situează în aria cerebrală dreaptă, care comandă partea stângă a corpului. Extrapolând, putem presupune că rotirea capului spre stânga indică nevoia de a fugi sau de a se debarasa în mod virtual de un inoportun. Rotirea capului *spre stânga* denotă un individ mai puțin dinamic sau mai puțin tonic decât alter ego-ul său, campionul. El este mereu gata să pornească în cursă atunci când e vorba să participe, dar va da bir cu fugiții dacă este constrâns să intre în competiție cu cineva mai puternic decât el. Rotirea capului spre stânga este o reacție preponderent masculină.

## Sfidarea, sau rotirea capului spre dreapta

*„Nu te cred“, zise el cu o ușoară mișcare de rotație a capului spre dreapta. Discurs opozițional și reacție de dispreț!*

Rotirea *capului spre dreapta* deplasează vigilența binoculară pe ochiul stâng, care depinde de jumătatea dreaptă a creierului sau creierul afectiv. Această rotire corespunde disprețului, reacție provenind de la un subiect mai impulsiv. Rotirea capului spre dreapta este o reacție de dispreț care indică în mod paradoxal o certă flexibilitate relațională. Asociată cu profilul campionului, rotirea capului *spre dreapta* este gata să scoată în evidență toate sfidările, așa că nu vă încredeți în el sau în ea, mai ales dacă nu par a fi ceea ce sunt. De cele mai multe ori, sunt niște *outsideri* care se dovedesc redutabili atunci când e prea târziu pentru a riposta. Această rotire este preponderent feminină.

### Sensul înclinării capului: imagine de sine sau imagine publică

Capul înclinat într-o parte expune gâtul, făcând într-adevăr subiectul mai puțin amenințător și exprimând astfel o atitudine de supunere. Capul se apleacă într-o parte și rămâne în această poziție. Această mișcare repetată la intervale scurte, ba chiar imediat, derivă din cea prin care copilul caută mângâiere, sprijinindu-și capul pe pieptul tatălui sau al mamei. Când un adult își pleacă astfel capul e ca și cum și l-ar sprijini de pieptul unui protector imaginar. Această atitudine de „copilaș“ este contrazisă de semnalele sexuale emise de corpul adultului care o adoptă, conferind gestului o notă de timiditate. Înclinarea capului este folosită ca element de seducție sau, dimpotrivă, ca un act de supunere. Voi în ce parte vă plecați capul? Căci el se înclină fără știrea voastră. Și mereu în aceeași parte. De fiecare dată când vă confrunțați cu cineva, una din cele două imagini se trezește și face ca balanța să se încline în partea care trebuie.



### Imaginea publică

Imaginea publică este o imagine construită plecând de la un statut, de la o funcție sau de la o reputație dobândită. În unele profesii, această imagine este un capital indispensabil. Ea corespunde rareori imaginii de sine, în măsura în care este destinată să protejeze intimitatea sau viața privată. Imaginea publică este cât se poate de ideală și îndepărtată de imaginea din realitate.



# Cuprins

Joseph, eliberat de gesturi .....	5
Prolog.....	7

## Prima parte: Capul

<b>Capul</b> .....	15
Craniul.....	22
Creierul.....	24
Părul.....	25
Fața.....	30
Fruntea.....	34
Tâmpilele .....	38
Sprâncenele .....	39
Urechile.....	44
<i>Lobii</i> .....	48
<i>Urechea telefonică</i> .....	50
Obrajii .....	52
<i>Pomeții</i> .....	56
<i>Gropițele</i> .....	57
Ochii.....	58
<i>Genele</i> .....	61
<i>Pleoapele</i> .....	61
<i>Pupilele</i> .....	65
<i>Ocheadele</i> .....	68
<i>Privirea</i> .....	70
Nasul.....	82
<i>Nările</i> .....	86

Gura.....	90
<i>Buzele</i> .....	93
<i>Dinții</i> .....	100
<i>Limba</i> .....	103
<i>Fălcile</i> .....	105
<i>Cerul gurii</i> .....	107
<i>Mustățile</i> .....	107
<i>Favoriții</i> .....	108
Bărbia.....	108
<i>Barba</i> .....	113
<b>Gâtul</b> .....	116
Ceafa.....	117
Gâtul propriu-zis .....	121

## Partea a doua: Corpul

<b>Corpul</b> .....	127
Spatele.....	127
Omoplații.....	129
Șalele .....	131
Coccisul .....	132
Bustul.....	133
Claviculele .....	134
Umerii.....	134
Pieptul.....	137
Talía .....	137
Burta .....	138
Buricul .....	140
Brațele.....	142
Subsuorile.....	151
Bicepșii.....	153
Coatele.....	156
Antebrațele .....	161
Încheieturile .....	167
Ovațiile .....	170
Măinile.....	173
Palmele.....	210

Strângerile de mână .....	212
Pumnii .....	222
Degetele .....	224
Degetele mari .....	245
Degetele arătătoare .....	252
Degetele mijlocii.....	260
Inelarele.....	263
Degetele mici.....	266
Unghiile .....	270
Buricul degetelor .....	275
Bazinul .....	276
Șoldurile.....	276
Fesele.....	280
Flancurile .....	284
Abdomenul inferior .....	286
Picioarele.....	287
Coapsele.....	297
Genunchii .....	300
Gambele.....	303
Gleznele .....	304
Laba piciorului .....	308
Degetele de la picioare .....	318
Călcâiele.....	320
<b>Pielea</b> .....	322
Părul de pe corp.....	322

## **Partea a treia: Dicționar de acțiuni și poziții**

<b>Acțiunile</b> .....	329
A aplauda .....	329
A ascunde .....	331
A atinge.....	331
A bea.....	332
A căsca .....	334
A freca.....	336
A încrucișa.....	337
A masa.....	337

A (se) mângâia .....	338
A mâzgăli.....	338
A merge (mersul) .....	339
A râde.....	345
A rupe (hârtie).....	351
A (se) scârpina .....	351
A scuipa.....	353
A zâmbi.....	354
A zgâria .....	363
<b>Pozițiile</b> .....	364
Așezat.....	364
În picioare .....	379
Culcat .....	380
<b>Mulțumiri</b> .....	383
<b>Epilog</b> .....	385