

DE LA ACT LA PERFORMARE

Un ghid pentru performerul
secolului al XXI-lea

Traducere de
Diana Nicoleta Mureșan

PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2023

Mulțumiri		9
Prefață de Richard Schechner		11
Introducere		17

Capitolul 1 | Principii performative

Introducere		27
Respirație		29
Picioare de înger		32
Concentrare		35
Conștiința anatomică		37
Spațiul de mâncat		39
Din interior spre exterior		43
Transformare		45
Timp real / Acțiune reală		48
Renunțarea la control		54
Corpuri gânditoare / Minți în mișcare		57

Capitolul 2 | Exerciții

Introducere		61
Respirație		63
Fetus / Star		66
Pisica		70
Tigrul		75
Șopârla		79
Insecta		83
Desenarea camerei		87
Curățarea		91
Hârtie de orez / Foc		96
Moonwalk		100
Bufon		103
Text / Reflex		109
Bâlbâiala		112
Animalul muribund		116

Devii ceea ce mănânci	121
Bătrâni	124
Întruchiparea spațiului și a timpului	128
Oglindirea	132
Respectul pentru material este o formă de talent	136
Mișcat de materie	141
Numărătoare	145
Șase emoții	147
Strip/tease	153
Corp bolnav	157
Îmbrăcarea / dezbrăcarea	161
Furie și iubire	163
Arta de a ucide / arta de a muri	166
Adagio / zbor	170
Alergare	177
Cavaleri și prințese	182
Incizia	188
Lupta împotriva unui inamic invizibil	193
De la profan la sacru	196
Dans diavolesc	200
Eros / thanatos	205
Ecstasy	209
Râsul / plesneala	214

Capitolul 3 | Improvizații

Introducere	221
Scena de familie	223
Tipuri	226
Olimpiada orgastică	230
Gangsteri și prostituate	233
Scena de petrecere	236

Capitolul 4 | Modele coregrafice și performative

Introducere	241
Dansul armurii	246
Dansul scheletului	249
Dansul cu frânghia	252
Dansul cu substanțe	255
Dansează în albastru	259
Dansul de luptă și pregătirea pentru luptă	262

Capitolul 5 | Tutorial

Introducere | 273

Exerciții | 277

Improvizații | 330

Modele coregrafice și performative | 339

Epilog

Marina Abramović | 365

Romeo Castellucci | 365

Mikhail Baryshnikov | 367

Capitolul 1

PRINCIPII PERFORMATIVE

Teatrul este o formă de artă veche de când lumea, la fel de veche ca și omenirea însăși. Întotdeauna a existat nevoia de a juca ceva la care alți oameni să se uite, ca formă de divertisment, ca ritual, sau cu o ocazie specială care era sărbătorită cu un ospăț, sau pur și simplu pentru că oamenilor le place să se privească în oglindă, iar artiștii de teatru și-au făcut o profesie din asta. Atunci când în *Hamlet* sosește un grup de actori de teatru, care călătoresc de la o curte la alta pentru a-și arăta măiestria, prințul Hamlet îi numește cronicari ai vremurilor – „Mai bine să ai parte de un epitaf prost după moarte decât de bârfeala lor cât ești în viață.”¹⁴ Scena este, așadar, o oglindă care te poate răni grav, este o armă care îți poate juca feste periculoase ție și persoanei tale, dar este și un instrument cu care poți spune adevărul râzând.

Teatrul este, de asemenea, un instrument simplu, nu ai nevoie de mare lucru, un spațiu, un actor și un public: restul se petrece în imaginație. Imaginația spectatorilor trebuie pusă la treabă, trebuie stimulată și agitată, cu dozele potrivite, cu dinamica potrivită, cu puterea de sugestie potrivită pentru a elibera o cascadă de emoții, pentru a face publicul complice, compătimitor, sau mai degrabă gânditor. Tocmai despre această imaginație este vorba în teatru, în asta constă întregul secret al teatrului. Cel care poate stârni imaginația atinge și inima, și pasiunea, și dorința, și visele.

În capitolul „Principii performative“, cititorului îi sunt împărtășite secretele teatrului lui Fabre. Ce este teatrul? Cum se joacă teatru? Ce înseamnă astăzi teatrul? Cum îi poate atinge pe spectatori? De ce ai nevoie, ca performer, pentru a-i duce pe spectatori într-o călătorie prin imaginație? Ce arme aveți la dispoziție? Ce fel de oglinzi puteți folosi? Cum puteți intensifica efectul teatrului? Cum vă puteți ascuți armele? Cum puteți forja cronică timpului pentru a o face mai autentică? Cum puteți scrie un epitaf care să fie relevant atât pentru cei morți, cât și pentru cei vii?

Teatrul nu este doar o formă de artă, un ritual, un mijloc de divertisment, ci și o disciplină și despre asta este vorba în această carte. Și, ca orice disciplină, începem cu forma sa de bază, și anume respirația. Primul principiu performativ este despre cum să respiri, cum să crezi energie sau să o recuperezi, despre cum îți hrănești mușchiul imaginației prin puterea respirației. Cel de-al doilea principiu *Picioare de înger* se concentrează pe prezența performerului pe scenă, pe modul în care acesta poate deveni un stâlp de energie, pe modul în care poți conecta cerul și pământul între ele și cum lași privirea spectatorului să radieze și să strălucească din propria ta putere și vulnerabilitate. Cel de-al treilea principiu, *Concentrarea*, conectează performerul la aici și acum, de unde poate extrage puteri fizice, dar și mentale, astfel încât să se poată reinventa, mereu, chiar

14 Shakespeare, *Hamlet*, actul 2, scena 2, Folger Shakespeare Library, pag. 115.

și atunci când va juca aceeași scenă pentru a mia oară. Crearea se întâmplă de aici și acum, cu o respirație mereu nouă, care dă un impuls picioarelor până la creier cu oxigen proaspăt. *Conștiința anatomică*, precum al patrulea principiu performativ, este un fel de sistem gps fizic care trimite toate coordonatele fiziologice către creier, astfel încât performerul rămâne conștient de fiecare acțiune și reacție din fibrele sale cele mai exterioare și mai subtile. Aceasta asigură faptul că procesul de devenire a performerului este și mai complet și că transformările prin care trece sunt trăite la maximum. Al cincilea principiu, *Spațiul de mâncat*, traduce prezența performerului care ocupă spațiul, cum poți modela spațiul într-un proces fiziologic și digestiv, cum poți lăsa urme și cum poți deveni mai vizibil prin aceasta. *Spațiul de mâncat* nu înseamnă doar cucerirea unui teritoriu, ci și împărțirea spațiului, deci și dispersarea energiei între mai mulți performeri. Cel de-al șaselea principiu performativ, *Din interior spre exterior*, transmută toate procesele fiziologice în semne vizibile și audibile, este efectul de autenticitate, ceea ce face performerul pe scenă este condus de realitatea sa interioară. *Transformarea*, al șaptelea principiu, tratează toate metamorfozele posibile și imposibile cărora performerul le dă formă, schițează procesul de transformare continuă la care este supus. *Timp real/Acțiune reală* este o recalibrare fabriană a modului în care poți reprezenta și experimenta timpul și spațiul pe scenă, un timp și un spațiu la nivel de fricțiune între spectacolul real și cadrul ficțional al teatrului în care te poți juca cu tot felul de dimensiuni spațiale și temporale. *Renunțarea la control* aduce în prim-plan câmpul fragil în care performerul îndrăznește să își depășească propriile limite, îndrăznește să dea formă celor fără formă și fără rațiune, explorează necunoscutul, dar, desigur, întotdeauna dinspre limitare și control. Ultimul principiu performativ, *Corpuri gânditoare / Minți în mișcare*, descrie dinamica fundamentală la care performerul se conectează constant, în fiecare milisecundă și milimetru în care se află pe scenă cei trei „i” între ei: inteligență, intuiție și instinct. Performerul își sincronizează cele trei organe centrale (creier, inimă, organe genitale) între ele. Numai atunci când atinge echilibrul corect, poate să apară și să dispară în același timp, ca un nor de fum, fiind și nefiind în egală măsură.

Principiile performative oferă o perspectivă asupra modului în care Fabre redefinește performerul. El ne arată cum masa, greutatea, materia, fizica, fiziologia își schimbă forma prin intermediul imaginației. Ele dezvăluie ceva din misterul alchimiei teatrului. Dar, bineînțeles, teatrul își păstrează întotdeauna o parte din secrete pentru el însuși. Există o dimensiune a sa care este aproape imposibil de pătruns sau de înțeles, cu atât mai puțin de articulat. Un concept precum catharsis, de exemplu, este greu de descris, în timp ce este prezent în mod inconfundabil, în spatele scenei, în adâncurile întunecate ale conștiinței. Sau misterele Eleusinei, ca una dintre multele forme originare ale teatrului occidental, care se află ascunsă în tăcerea unui pact secret. Să respectăm aceste mistere, să acceptăm pur și simplu incognoscibilitatea sa. Face parte din magia acestui mediu.

Respirația în trei faze (o parte inspirație, o parte expirație, o parte nimic) este o condiție de bază în seria de exerciții pe care Fabre le-a dezvoltat de-a lungul carierei sale. Această tehnică de respirație revine în toate exercițiile. De asemenea, este primul principiu pe care îl învață executanții: prin împărțirea respirației în trei părți egale se construiește energia și se canalizează stresul sau oboseala. Este o modalitate de reechilibrare, de a găsi un loc de odihnă după un efort intens sau poate fi folosită și ca o trambulină pentru o performanță sporită. Foarte regulat, în timpul exercițiilor individuale, Fabre se va referi la această tehnică de respirație, mai ales în situații specifice de adrenalină ridicată, dar, desigur, performerii trebuie să învețe să folosească această tehnică de respirație în mod autonom. Ei ar trebui să se familiarizeze atât de mult cu ritmul acestei respirații, încât să revină automat la ea atunci când este necesar. Deoarece această tehnică de respirație este crucială pentru pedagogia actoricească a lui Fabre, ea nu este doar descrisă în detaliu ca fiind primul exercițiu (vezi pagina 63), ci principiile sale de bază sunt explicate mai jos, ca prim principiu performativ.

Respirația este un semn al vieții și la acest nivel primar și esențial trebuie să se înțeleagă că, prin respirație, Performerul dă viață. El insuflă viață în spectacol. Fabre însuși a descris foarte precis această condiție de bază pentru nașterea teatrului prin respirație: „Cea mai importantă armă a războinicului frumuseții este respirația sa. Când începe spectacolul, viața se oprește. Viața însăși moare. Războinicul frumuseții este viu, dar viața însăși este moartă. Războinicul frumuseții rămâne doar cu propria respirație. Când intră pe scenă, trebuie să insuflă viață în viața decedată. La fel ca un zeu care își dă suflarea pentru a crea viață. În același mod, el va crea viață cu respirația sa. Cum va reuși el să facă acest lucru? Respirând corect: o treime inspirând prin nări, o treime expirând prin buzele strânse, o treime fără să respire. Și atunci se întâmplă miracolul. Respirația devine imaginație, iar imaginația respiră. Războinicul frumuseții este stăpânul respirației și al vieții.”¹⁵

Respirația abdominală a lui Fabre diferă de formele obișnuite de respirație, cum ar fi tehnicile derivate din tehnicile orientale de yoga, Chi-kung sau Tai-chi, deoarece pune accentul pe părți diferite. În același timp, este strâns legată de acestea, deoarece aceste practici adoptă, de asemenea, ideea că respirația în primul rând trezește vitalitatea și spiritul și că o respirație corectă vizează astfel controlul curenților vieții și etalarea unei minți clare. În yoga, aceasta se numește *pranayama*: *prana* însemnând spirit sau forță vitală, *ayama* însemnând „control” sau „înțelegere”. Yoga cunoaște multe variante în dirijarea respirației, în funcție de așașna (posturile yoga) în care sunt așezate. Uneori se concentrează mai ales asupra diafragmei și a flancurilor, altele asupra respirației abdominale. De

15 Jan Fabre, *Nocturnal 1999-2002* (manuscris nepublicat) / Cronopio: Napels Casimiro: Madrid)

asemenea, suspendarea respirației (*kumbhaka*) este o tehnică yoga, aplicată atât la sfârșitul inspirației, cât și după expirație și în timpul inspirației.

În cazul lui Fabre, se pune accentul pe respirația abdominală: mai întâi se inspiră aerul pe nas, apoi se trimite în direcția cavității peritoneale și a flancurilor, iar apoi se expiră din nou printr-o tehnică de suflare foarte precisă (un flux de aer dozat printr-un pai imaginar). În timpul ciclului, diafragma rămâne cât se poate de stabilă. În a treia parte a ciclului se simte și se îmbrățișează golul. În propriile sale cuvinte, Fabre susține că și-a însușit tehnica după ce un medic l-a ajutat să controleze crizele de hiperventilație.

În acest proces, este vorba, în primul rând, de a obține controlul asupra deplasării aerului. Este un proces esențial, intern. Performerul devine conștient de fiecare pas pe drumul dintre nas, trahee, cavitatea peritoneală și plămâni. Din acest motiv, traheea poate fi considerată ca fiind cel mai important canal al performerului. La urma urmei, aceasta transportă oxigenul către plămâni și transportă dioxidul de carbon înapoi afară. Aceasta este deja o formă de transformare naturală, un proces metabolic care are loc în interiorul corpului, esențial pentru conservarea vieții. Pe lângă metabolism, în interiorul corpului are loc o fluctuație a temperaturii. Aerul rece este încălzit prin nas, cavitatea bucală și trahee înainte de a fi distribuit de plămâni. Aerul nu este încălzit doar atunci când este inhalat, ci este și umidificat prin intermediul membranelor mucoasei, ceea ce înseamnă că este ajustat și nivelul de umiditate. În plus, mucoasa olfactivă este, de asemenea, activată pentru a verifica aerul inhalat din punctul de vedere al mirosului. Inspirația și expirația aerului au ca rezultat, de asemenea, de fiecare dată, o diferență de greutate. Fiecare dintre aceste procese de respirație – metabolism, temperatură, umiditate, miros, volum, greutate – lasă urme fizice în fizionomia internă a organismului. Conștientizarea acestor procese întărește suportul intern al performerului: respirația este prima ecluză între interior și exterior, iar învățarea controlului propriului proces respirator permite o mai mare stăpânire de sine și stabilitate.

A treia parte a acestui proces constă în a permite și a îmbrățișa golul, după expirație. Este cea mai importantă, dar și cea mai grea parte, deoarece corpul dorește automat să inspire, dar tocmai suprimarea acestui lucru și deschiderea către acel moment de gol reprezintă partea crucială a acestei tehnici de respirație abdominală. În timpul acestui proces, performerul explorează ceea ce nu este deocamdată și ceea ce poate deveni. Cu alte cuvinte, el se deschide către numeroasele posibilități născute în acel vid. În acele cinci secunde în care nu respiră, el explorează necunoscutul, se deschide către vid, către ceea ce este încă neformat, către ceea ce nu s-a materializat încă. El coboară literalmente în vid pentru a se reconstitui de acolo. La nesfârșit. De fiecare dată un pic diferit față de cel dinainte. Prin urmare, fiecare moment de vid este o nouă ocazie pentru o nouă naștere. În acest fel, acele cinci secunde de neant formează însăși temelia imaginației. Este locul în care performerul găsește oxigenul pentru a se reinventa pe sine. Din el însuși. Din interior. Și din cel mai elementar proces fiziologic de bază: respirația. Verificând și controlând cu atenție acest proces, performerul

obține controlul asupra a tot ceea ce are nevoie de acum încolo. Aceste cinci numărători constituie începutul unei noi creații a sinelui, odată ce acest proces a fost stăpânit și a fost încorporat ca un automatism, fiecare parte poate prelua șase sau șapte numere, sau chiar mai mult, pentru a spori și mai mult acest sentiment de autoreglare. Dar îmbrățișarea neantului trebuie să rămână fără efort: nimic nu trebuie reținut, nu implică niciun fel de tensiune asupra mușchilor, este într-adevăr un proces de coborâre într-o pace și o liniște profunde.

Respirația este, așadar, în esență, un proces de devenire. Fiecare respirație este un pas în vizualizarea prezenței, acea condiție evazivă, dar esențială, pentru a performa. Prezența înseamnă în primul rând a fi în contact cu tine însuși, în contact cu numeroasele opțiuni și straturi ale aceluși sine, dar și cu necunoscutul și cu ceea ce este încă neformat. Prezența pe scenă se consolidează prin respirație, prin transformarea care are loc între nas, gură, trahee, cavitatea peritoneală și plămâni și prin prețuirea vidului ca moment de renaștere. Așadar, prezența înseamnă a renaște, o renaștere din aer și din vid. Aerul a devenit mai umed, mai cald și s-a transformat în energie. Vidul a fost umplut cu un nou potențial și se va converti în înseși puterile imaginației.

Din acest punct de vedere, performerul este, în primul rând, un sculptor. El se sculptează pe sine însuși. Respirația este partea elementară și fundamentală a acestei autocreații. Este locul în care se formează țesutul energetic și unde se desfășoară procesul de transformare internă. Performerul sculptează energia, adaugă masă sau o taie, pentru a crea o nouă ființă energetică. Astfel, corpul vizibil și material al artistului face loc corpului invizibil, care se va forma din vid și din aerul inspirat și expirat într-o nouă formă: manifestarea energetică a artistului, care este fluidă, deoarece își schimbă în permanență forma, fiindcă este mereu prins într-un ciclu de transformare: inspirație, expirație, locul pentru vid.

Această formă specifică de respirație abdominală asigură, de asemenea, menținerea la minimum a cantității de oxigen inhalat. Într-adevăr, respirația prea rapidă sau accentuarea ei prea mult poate duce la hiperventilație, crampe sau amețeli. Respirația abdominală este menită să grupeze energia în cavitatea burții, având grijă în același timp să nu supraîncarce organismul, ci să îl mențină într-o stare de alertă relaxată sau să îl calmeze după un efort intens. Așadar, respirația este o formă de autocontrol constant în care nivelul de energie al organismului este menținut în echilibru. Astfel, ea este o formă de homeostazie care echilibrează organismul. Bătăile inimii sunt reținute, factorii de stres sunt ținuți sub control. Se îmbunătățesc concentrarea și rezistența.

Picioarele de înger reprezintă o poziție neutră, de bază, o poziție de pornire din care actorul construiește o anumită acțiune sau o secvență de mișcare. Este, de asemenea, o poziție la care el poate reveni în timpul unui exercițiu. Denumirea acestui principiu performativ este împrumutată de la picturile clasice în care îngerii sunt reprezentați stând în picioare, cu picioarele lipite unul de celălalt.

Această poziție de bază pornește de la picioarele (goale) care se ating între ele: interiorul piciorului stâng atinge interiorul piciorului drept. Corpul se ridică din această poziție și trasează astfel o linie dreaptă verticală în spațiu. Prin aceasta, corpul devine un conductor de energie: conectează pământul cu cerul, lasă energia să circule de sus în jos. Această poziție este o formă de împământare, ea oferă un punct de ancorare a corpului și propune o direcție pentru a conduce energia spirituală.

În același timp, această poziție leagă cei doi poli externi ai corpului: creierul și picioarele. În creier este dirijat fiecare proces mental pe care performerul îl va experimenta în timpul diversității de exerciții, este centrul de comandă de unde sunt trimise toate semnalele către restul corpului (mușchii, nervii, articulațiile etc...) și se ocupă de controlul motor.¹⁶ Creierul este, de asemenea, locul în care se hrănește imaginația performerului, ceea ce îi permite acestuia să atașeze un tip propriu de input la fiecare stare pe care o experimentează în timpul unui spectacol. Întreaga suprafață a tălpii piciorului intră în contact cu podeaua: performerii învață, prin poziția *Picioarelor de înger*, să își dezvolte sensibilitatea la acest contact deplin și intens. În plus, în talpa piciorului se află o mulțime de terminații nervoase conectate direct la creier. Astfel, creierul și picioarele sunt legate de un cerc de energie: de la creier până la picioare și de la picioare înapoi la creier. Creierul trebuie să ia contact cu podeaua, iar picioarele trebuie să dezvolte un anumit tip de inteligență, să învețe să asculte și să gândească.

În această poziție, performerul trebuie să fie atent și la structura scheletului. Prin îngrămădirea și prin conectivitatea oaselor, precum la numeroasele straturi de construcție ale unei case, apare verticalitatea. Diferitele părți ale scheletului se susțin și se poartă reciproc. Este ca o frânghie invizibilă care îl ridică puțin pe performer din creștetul capului, permițând mai multă lejeritate și deschidere în schelet. Ați putea, de asemenea, să-l comparați cu un copac: vârful și rădăcinile sunt conectate prin trunchi. Și cu cât rădăcinile sapă mai adânc în pământ, cu atât vârful poate ajunge mai sus în aer. *Picioarele de înger* invită Performerul să observe în ce măsură este înrădăcinat, cum își poartă scheletul, cum țintește cerul, cum partea de jos și partea de sus sunt conectate între ele.

¹⁶ Nu toate semnalele trec prin creier, o mulțime de stimuli declanșează reacții directe din partea corpului, de exemplu, reflexele.

Poziția *Picioarelor de înger* provoacă pe artist să găsească un echilibru adecvat și să îl mențină pentru o perioadă lungă de timp. Aceasta susține antrenarea sistemului vestibular (sistemul vestibular face parte din propriocepție) și ajută la distribuirea acestui echilibru pe întreaga formă liniară a corpului, de la picioare până la cortex. Este ca un meridian care străbate diametral corpul, aducând o centrare. Spatele și fața, jumătatea stângă și cea dreaptă, partea de sus și cea de jos sunt, de asemenea, echilibrate prin acest meridian central. Găsirea propriu-zisă a unui echilibru între acești poli externi nu este un scop în sine, ci, mai mult, căutarea unui echilibru elementar între yin și yang, între aici și acum, înainte și după, între masculin și feminin.

Meridianul oferă astfel o centrare verticală pe care privirea performerului formează un ax orizontal opus care leagă scena de tribuna publicului. Performerul se concentrează asupra unui punct din spațiu aflat în fața sa, se uită direct în ochii spectatorului și se raportează la această privire, ca și cum s-ar privi într-o oglindă. El țintește și primește privirea. „Războinicul frumuseții” al lui Fabre, pentru care *Picioarele de înger* reprezintă o poziție de bază, se prezintă publicului. Am putea spune că se află pe un fel de *pied de stalle* de unde lasă publicul să-l privească. Este un moment de revelație, dar și un moment de transparență: el stă, ca să spunem așa, dezbrăcat în fața spectatorului, în toată puterea sa, dar în același timp și în toată vulnerabilitatea sa. Nu are nimic de ascuns, este pur și simplu el însuși, sincer cu el însuși. Este un tip special de privire, pe care Fabre îl descrie în al patrulea *Nocturn*, după cum urmează: „Războinicii frumuseții ar trebui să fie conștienți de efectele privirii lor. Privirea de pasiune și de concentrare. Privirea de extaz și de emoție. (Practica face perfectă arta privirii)”.¹⁷

El este conștient de spațiu, de spațiul pe care îl ocupă și de spațiul pe care îl împarte cu prezența sa. *Picioarele de înger* este orice altceva decât o postură pasivă, performerul rămâne același și toată mișcarea e dinăuntru, creierul său continuă să danseze, este hiperconștient de *prezența* sa și a colegilor de lângă el. El este în legătură cu fibrele sale cele mai profunde, cu pământul de sub el, cu cerul de deasupra lui și cu publicul din fața lui, dar și cu ceea ce se întâmplă în spatele lui, pentru că are ochii în spate. *Picioarele de înger* este o postură de seninătate, la jumătatea drumului dintre uman și angelic. El se deschide și dansează în imobilitatea unei tensiuni relaxate. De la *Picioarele de înger*, performerul se poate pregăti mental pentru provocările scenei. Acest punct de ancorare îi oferă un moment de liniște și de încetare, un moment de recuperare înainte ca furtuna să se dezlănțuie, pentru că numai câteva secunde mai târziu, totul este deja în mișcare și se întrerupe din nou.

Picioarele de înger nu este doar o expresie a forței interioare individuale, a frumuseții și a disciplinei, ci oferă, de asemenea, o conexiune și o putere reciprocă între performeri. Artiștii stau în linie dreaptă unul lângă celălalt, pe poziții egale, împărțind astfel spațiul gol care se află între ei. Fiecare performer este

17 Jan Fabre, *Nocturnal 4*, manuscris inedit / Cronopio: Napels Casimiro: Madrid)