

- © Editura EIKON  
© Elena Manuela NECHITA  
© Coperta 1 & interior: Bogdan HUNEA: pp. 57-58;  
© Coperta 4 & interior: Răzvan BORODA: pp. 48, 80;  
© Interior: Daniel MÂNĂSCURTĂ: pp. 47, 91, 105, 119, 120,  
135, 136, 170;  
© Interior: Dana CEIA: pp. 13, 14, 23, 24, 39, 40;  
© Interior: Ozolin DUȘA: p. 65;  
© Interior: Luca IURICIUC: p. 148.

București, Calea Giulești 333, sector 6 cod poștal 060269, România

Difuzare / distribuție carte: 021 348 14 74  
0733 131 145, 0728 084 802 [difuzare@edituraeikon.ro](mailto:difuzare@edituraeikon.ro)  
Redacția: 021 348 14 74 0728 084 802, 0733 131 145  
[contact@edituraeikon.ro](mailto:contact@edituraeikon.ro) [www.edituraeikon.ro](http://www.edituraeikon.ro)  
[www.librariaeikon.ro](http://www.librariaeikon.ro)

Editura Eikon este acreditată de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS)

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**  
**NECHITA, ELENA MANUELA**

**Echilibru pe vârfuri : dansul, adevărul unei vieți asumate pe scenă / Elena Manuela Nechita ; pref. de Ligia Fărcășel ; postf. de Sandra Elizabeth Mavhima. - București : Eikon, 2025**

ISBN 978-606-49-1583-2

- I. Fărcășel, Ligia (pref.)  
II. Mavhima, Sandra Elizabeth (postf.)  
159.9

Redactor & Tehnoredactor: Constantin ANDREI  
Editor: Valentin AJDER

ELENA MANUELA NECHITA

## Echilibru pe vârfuri

- dansul, adevărul unei vieți asumate pe scenă -

Cu o prefață de Ligia Fărcășel  
și o postfață de Sandra Elizabeth Mavhima

în care înveți să stai drept în fața propriilor tale istorii.

Îi mulțumesc pentru încredere și pentru curajul de a împărtăși aceste fragmente de viață, iar această carte este, în felul ei, o reverență.

Cu admirație și recunoștință,  
**Sandra Elizabeth MAVHIMA**

## Cuprins:

Totul cu asumare și o nestrămutată demnitate, prefață de Ligia Fărcășel .....	7
Prima dată.....	15
Primele lecții, primele rânduieli.....	17
Dansul eșarfelor.....	20
Începutul drumului conștient .....	25
Primul body .....	41
Contactul cu Opera .....	43
Confruntarea cu durerea și dansul ca o confesiune .....	49
Balerina de ansamblu, vizibilitate nevăzută .....	54
Un pas nevăzut, o privire care a văzut....	59

Privirea publicului și tăcerea personală ..	62
O fotografie din <i>Giselle</i> .....	67
Prețul continuității .....	72
Cum înveți să îți asculți durerea fără ca ea să te conducă.....	74
Niciodată dansul nu m-a părăsit.....	76
Totul era cu mine.....	81
Între o îndoială și asumare, între dorință și responsabilitate (exact cum am trăit-o) ...	83
Dansul ca formă de confesiune .....	93
Privirea care contează .....	107
Restabilirea echilibrului interior între maternitate și scenă.....	111
Dans în oglindă.....	121
Durerea care se dansează.....	137
Metamorfoza.....	149
Femeia care înflorește .....	153
Focul tăcut al scenei .....	163

Manuela, un artist care nu se ascunde,  
postfață de Sandra Elizabeth Mavhima ..... 171

## Prima dată...

Prima dată când am intrat într-o sală de balet aveam emoția unei fetițe care pășește într-un vis. Se întâmpla la Palatul Copiilor din Iași.

Podeaua de lemn mirosea a pași repetați, a vise nerostite decât în taină și a praf de poveste. Oglinzile îmi păreau vii, gata să mă descopere deși, încă nu știam ce caut. Într-un colț o pianină tăcută pusă mai mult de formă mă făcea să îmi imaginez muzica. Nimeni nu o atingea, dar eu o

auzeam în minte, în inimă, în tălpile mele. Fuste de *tulle* ca niște promisiuni așteptau la fel ca și mine următoarea generație, următoarea repetiție, următorul vis. Nu le îmbrăcasem încă, dar le simțeam ca pe o prevestire. O fereastră înaltă dădea spre stradă prin care se vedea tramvaiul care urca Copoul. Eu îl priveam ca pe o legătură între două lumi, cea de afară, reală, și aceasta în care începeam să mă transform. Totul îmi părea mai mare decât mine, dar nu mă speria. Mă atrăgea, mă chema... Poate nu știam atunci, dar inima mea începuse să danseze.

## Primele lecții, primele rânduieți

Nu știam atunci că fiecare poziție a mâinilor, fiecare rotunjire a degetelor avea o regulă, o muzică interioară, un firesc dobândit doar prin repetare.

Primele lecții au fost mai mult despre a învăța să stau, să respir, să ascult...

Picioarele încă neînvățate încercau pozițiile de picioare, prima și a doua. Mâinile fragile și stângace căutau grația într-o oglindă care părea să arate nu perfecțiunea, ci răbdarea. Totul începea cu bara, un univers de lemn, rece la început, dar care urma să devină sprijin pe măsură.

În fiecare exercițiu era o așteptare: a posturii drepte, a gleznei alungite, a echilibrului fragil dintre forță și grație.

Țin minte prima corectură – o atingere ușoară pe omoplat, o readucere a centrului, o privire care spunea mai mult decât un reproș, „ai grijă, fii acolo, fii întregă!”.

Eu încercam în fiecare zi, cu fiecare lecție, mai ales când afară ninge iar noi, în sală, învățam să plutim, să ne rotim, să fim dans în plină iarnă.

Nu înțelegeam cuvintele franțuzești pe care profesorul ni le repeta, deși făceam tot efortul să le simt în tot corpul meu.

*Plié, tendu, jeté, port de bras* – precum o limbă străină a cărei muzicalitate o învățam cu trupul, nu cu mintea.

La început nu dansam. Învățam să fim disciplinați, să stăm cuminți și să ascultăm corpul. Dansul venea mai târziu, când liniștea se așternea peste sală și, deodată, dintr-o combinație repetată iar, și iar se năștea o clipă de adevăr, unul în care nu mai eram o fetiță din Iași ci o parte dintr-o lume secretă cu reguli tainice și frumuseți ascunse.

Și atunci, în acea mică revelație îmi spuneam din nou în gând, „să dansez... înseamnă să respir, să fiu...”.

Fiecare lecție de balet începea cu un salut plin de respect și grație numit *révérence* și se încheia cu același salut precum o carte de vizită a respectului.

În balet, *révérence* nu este doar o formă de salut, de închinare sau plecăciune, ci un ritual încărcat de tradiție, un gest de mulțumire adresat profesorului și corepetitorului pentru lecția oferită.

Acest moment încheia cercul lecției amintind tuturor că baletul nu este doar despre mișcare, ci și despre respectul pentru artă, dar și pentru cei care o predau.

*Révérence*-ul de la finalul orei întărește angajamentul și aprecierea pentru o disciplină milenară; este un simbol al dedicării și al respectului.

## Dansul eșarfelor

Era pentru prima dată când pășeam pe o scenă adevărată. Nu mai era sala cu podeaua de lemn și oglinzi reci, ci lumina caldă a reflectoarelor de la Casa de Cultură a Studenților Iași. Dansam într-un tablou de ansamblu, numit *Dansul eșarfelor*.

Tot ce știam era că în mâini țineam o eșarfă și că odată ce muzica începea, lumea se dizolva în culoare și mișcare.

Deși eram una dintre numeroasele fete ale ansamblului, în interiorul meu trăiam ceva unic, ceva doar al meu.

Eșarfa se mișca ușor ca o prelungire a respirației mele. Nu mai aveam vârstă. Nu mai eram copil. Eram dans...

La final, în culise, printre foșnete și aplauze s-a apropiat de mine o femeie – învățătoarea mea din clasele primare care, întâmplător, era în sală. Avea ochii umezi de emoție și un zâmbet care m-a marcat de atunci. „Ai fost minunată!”, mi-a spus, expresivă... plină de lumină.

Atunci am simțit prima dată cu adevărat că dansul poate transmite emoție, că cineva, acolo jos, în întunericul publicului a simțit ce am simțit și eu.

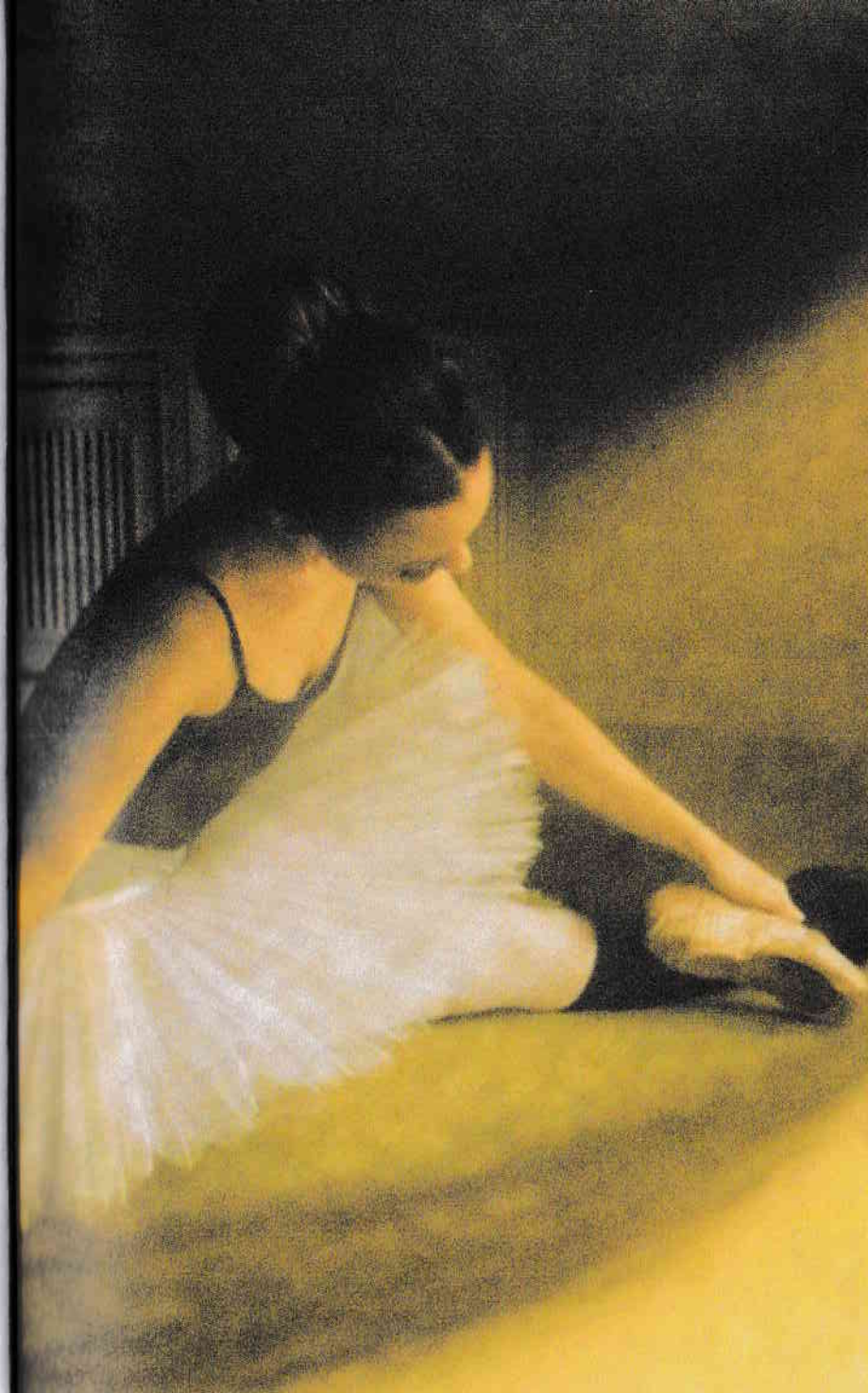
A fost clipa în care mi-am spus în gând, „asta e, asta sunt, aici este locul meu”.

Pe parcursul aceluiași an, profesorul coordonator, Francisc Sebeși, prim solist al Operei Naționale Române Iași, m-a îndrumat și a transmis părinților mei că recomandă să particip la examenul de admitere pentru clasa a patra ce urma să se desfășoare în vară la Liceul de Artă „Octav Băncilă” din Iași, actualul colegiu.

Aveam doar zece ani și încă nu știam ce înseamnă cu adevărat un liceu de profil vocațional, dar profesorul știa că talentul trebuie îndrumat, iar visul cultivat.

Însă, primul contact cu scena a fost la vârsta de 5-6 ani când am fost selectată pentru spectacolul *Norma* de Vincenzo Bellini la Opera ieșeană unde aveau nevoie de un copil pentru figurație – copilul *Normei*.

Nu pot descrie pe deplin ceea ce s-a întâmplat pe parcursul duetului interpretat de soliști, vocile pline, pregnante, atmosfera, rumoarea aceea, toate au deschis ceva precum niște supape nevăzute. Mi s-au schimbat pentru totdeauna auzul și simțirea...



## Începutul drumului conștient

...După ce profesorul Francisc Sebeși le-a recomandat părinților mei să susțin examenul de admitere pentru clasa a patra lucrurile au conturat o direcție clară, dansul devenind mai mult decât o activitate extracurriculară, se contura pentru prima dată ca destin.

Examenul a fost riguros și emoționant. Toți candidații am susținut probele în chiloței pentru ca profesorii să ne poată evalua liniile, mobilitatea, musculatura, detenta, ritmicitatea ș.a.m.d. O probă a