

UNIVERSITATEA NAȚIONALĂ DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI
CINEMATOGRAFICĂ „I.L.CARAGIALE” BUCUREȘTI – DEPARTAMENTUL DE
STUDII DOCTORALE

REZUMAT
TEZĂ DE DOCTORAT
Cascadorie de Teatru și Film pentru actori

CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC:
Prof. univ. dr. habil. Mircea Gheorghiu

DOCTORAND:
Deliu Ionuț

2023

CUPRINSUL TEZEI

INTRODUCERE.....	5
CAPITOLUL I - Scurtă istorie a cascadoriei din România.....	10
I.1 Cascadoria după 1989.....	22
I.2 Recorduri ale cascadorilor români.....	29
I.3 Actori – Cascadori.....	32
I.4 Nebunie sau risc calculat?.....	40
I.5 Terminologia comenzilor de pe platoul de filmare.....	45
CAPITOLUL II - Elemente de cascadorie.....	57
II.1 Principalele Cascade pentru teatru și film.....	57
II.1.1 Căderile de la înălțime.....	58
II.1.2 Torța umană, lucrul cu focul.....	62
II.1.3 Cascadele călare.....	66
II.1.4 Auto-moto.....	68
II.1.5 Echipamente ajutătoare.....	73
II.2 Limita actor-cascador.....	74
II.3 Jocul ca metodă de învățare.....	76
II.4 Respirația.....	78
II.5 Elemente de cascadorie și învățarea lor.....	81
II.5.1 Elemente de lupte scenice.....	83
II.5.1.1 Poziția de gardă.....	83
II.5.1.2 Lovitura directă.....	84
II.5.1.3 Lovitura laterală.....	85
II.5.1.4 Turul de șold.....	86
II.5.1.5 Aruncarea peste umăr.....	86
II.5.1.6 Poziția de gardă cu sabia.....	87
II.5.1.7 Lovituri cu sabia.....	89
II.5.2 Elemente de gimnastică specifice cascadoriei.....	90
II.5.2.1 Rostogolirea înainte.....	90
II.5.2.2 Rostogolirea înapoi.....	91
II.5.2.3 Saltul leului.....	91
II.5.2.4 Rostogolirea laterală.....	93

II.5.2.5 Căderea în genunchi.....	95
II.5.2.6 Căderea pe spate din săritură.....	96
II.5.2.7 Căderea pe burtă.....	96
II.5.2.8 Căderea pe burtă din săritură.....	97
II.5.2.9 Căderea pe spate cu salt înainte.....	97
II.5.2.10 Căderea laterală.....	98
II.5.2.11 Căderea pe spate cu pas adăugat.....	98
II.5.2.12 Tempo.....	100
II.5.2.13 Saltul leului din batută.....	101
II.5.2.14 Salt înainte grupat din batută.....	102
II.5.2.15 Saltul jumătate înainte din batută.....	103
II.5.2.16 Saltul pe burtă.....	103
II.5.2.17 Saltul tip foarfecă.....	104
II.5.3 Antrenamentul sportiv – teorie și metodică.....	106
II.6 Gestul reflex și memoria musculară.....	110
II.7 Imaginația – Vizualizarea mișcării.....	113
II.8 Măsurile de protecție și controlul riscurilor.....	116
CAPITOLUL III - Actorul - Cascador.....	120
III.1 Practica Pedagogică.....	121
III.2 Alimentație și Ambianță.....	138
III.3 Corpul actorului și modificările impuse de scenariul dramatic.....	143
III.4 Scene și coregrafii de luptă.....	156
III.5 Primul Ajutor.....	170
III.6 Necesitatea cascadoriei în formarea actorului.....	178
III.7 Programa analitică pentru doi ani de studiu.....	180
III.8 Necesare de materiale și condiții.....	189
III.9 Workshopuri pentru actori.....	192
Concluzii.....	201
BIBLIOGRAFIE.....	211
ANEXE.....	217

Cuvinte cheie: Cascador, Actor, Teatru, Film, Cinematografie, Gest, Transformare, Corp, Acțiune, Acrobat, Risc, Pericol, Alimentatie, Antrenament, Imaginație;

Rezumat

Artele performative nu au inclus niciodată mai multe elemente fizice decât în prezent. Arta actorului a evoluat de-a lungul timpului astfel încât să oglindească epoca pe care o reprezintă. Zilnic se doboară recorduri din ce în ce mai greu de imaginat și omenirea evoluează cu o viteză uimitoare. Antrenamentul și pregătirea unor actori a ajuns să le depășească pe cele ale personajelor pe care le interpretează. Am ajuns într-un stadiu în care informația nu mai reprezintă puterea, toate informațiile sunt la un click distanță. Majoritatea meseriilor a fost înlocuită de roboți care au preluat foarte multe dintre sarcinile oamenilor. Artele performative, însă, și-au păstrat locul și rolul lor în societate. Artiștii, și mai ales actorii, nu pot fi înlocuiți de roboți. Ei reprezintă opera de artă, produsul final al unui autor.

Nivelul de pregătire a crescut atât de mult, încât asupra corpului se pun presiuni uimitoare. Un actor trebuie să poată să susțină chiar și trei spectacole pe zi la același nivel, în cele mai grele condiții. Actorul trebuie să devină un om eficient, un profesionist în orice domeniu și-ar crea personajul. Acest lucru nu este deloc ușor și ocupă foarte mult timp. Cascadoria este o meserie care a început să fie preluată de către roboți și computere, însă elementele artistice pe care le interpretează un cascador, pe care le poate prelua și un actor, nu vor putea fi interpretate de către o mașinărie.

Cascadoria este la un nivel foarte ridicat în România, în câteva domenii este poate mai ridicat decât în occident, însă toate acestea sunt pe cale de a se pierde. Până acum nu a existat o școală de cascadorie în România, care să fie acreditată și care să urmeze programa unor manuale de specialitate, pentru că acestea nu există. De când a apărut meseria de cascador la noi în țară, ea a fost preluată sub formă de ucenicie. Este meseria care a fost „furată” în totalitate, fără a avea un mijloc didactic concret. Eu practic meseria de cascador de peste zece ani, având și formarea unui actor. Am observat de-a lungul acestor ani, o nevoie atât a actorilor, cât și a cascadorilor de a avea un suport clar și concis al elementelor pe care le execută. Pot să spun că am văzut la lucru mai bine de trei generații de cascadori, pe care i-am urmărit și la care am observat că atunci când încearcă să transmită mai departe lucrurile învățate și acumulate de ei, pierd foarte multe informații din vedere. Astfel, cel care învață, doar după ce acumulează o anumită experiență va descoperi singur unele elemente cheie care

stau la baza executării unei mișcări. Lucrarea de față a luat ființă din rațiuni didactice, din nevoia de cercetare a unei modalități eficiente de a-i învăța pe studenți elemente de expresivitate corporală care vin din această zonă spectaculoasă a cascadoriei.

Spectatorii și-au dezvoltat foarte mult cultura, având o mare deschidere către occident, rigorile impuse de aceștia crescând foarte mult. Spectatorii cer realism, sau cel puțin iluzia unor scene reale, atât din partea producțiilor de teatru, cât și din partea producțiilor cinematografice. Scenele violente, mai ales cele din sala de spectacol, care se întâmplă chiar în fața spectatorilor, cer o foarte mare pregătire și concentrare din partea actorilor, neexistând posibilitatea unei alte duble, cum se întâmplă pe platourile de filmare. „Mai devreme sau mai târziu, tu ca performer, vei fi pus în situația de a face față unei scene de luptă, modul în care vei performa în scena respectivă va determina câte aplauze vei primi.”¹

Teatrul modern a evoluat dincolo de gesturi și trăiri exagerate, înlocuind orice imitație cu autentic și adevăr. În același mod au evoluat și luptele scenice unde jocul teatral a fost înlocuit de reacții autentice. Actorii și regizorii au foarte puțini profesioniști la care să apeleze pentru a coregrafia în siguranță o scenă de luptă. Am încercat în această lucrare să sintetizez câteva informații de care trebuie să ținem cont atunci când vrem să obținem o scenă violentă care să surprindă spectatorii și să ofere actorilor confort și siguranță. În teza de doctorat, actorii sau studenții actori, vor găsi foarte multe informații utile, și moduri eficiente prin care își pot antrena și modifica cel mai important instrument al lor - Corpul. Vor învăța cum să iasă din zona de confort și cum își vor putea depăși limitele într-un mediu sigur și confortabil. Îmi doresc ca din lucrarea de față să pot elabora o programă de curs pe care s-o predăm mai departe viitoarelor generații de actori și pe care s-o îmbunătățim urmărind evoluția studenților.

Cercetarea de față conține foarte multe informații despre arta cascadoriei, informații care nu au fost scrise niciodată cu un scop didactic. Sunt lucruri extraordinare pe care le-au făcut cascadorii, pe care nu le-a mai încercat nimeni în lume, care au fost transmise doar din gură în gură, de la om la om, care riscă să se piardă. Consider că este ultimul moment în care puteam aduna toate informațiile din această lucrare pentru că foarte mulți care au pus bazele acestei meserii, s-au stins în această perioadă.

Din punctul de vedere al spectatorului, această lucrare nu are o foarte mare importanță sau relevanță, revelând foarte multe lucruri și tehnici din spatele scenei, însă pentru actori este o lucrare din care vor putea învăța foarte multe lucruri fără a fi necesar să le încerce pe pielea lor. Exista, de foarte mult timp, necesitatea unui mic manual care să conțină fiecare pas pe care trebuie să-l facă un actor atunci când vrea să ajungă la adevărul unei mișcări sau la

¹ Lane Richard, *Swashbuckling*, editura Limelight Editions, New Jersey, 2005, pag. 1

eficiența unei combinații de mișcări. Efectul de verosimilitate este transmis prin intermediul corpului actorului, atât la nivel senzorial, cât și la nivel neuronal și molecular. „Psihotehnica, tehnica mentală pe care Stanislavski a sintetizat-o prin termenul «perejivanie»², nu se reduce la identificarea actorului cu presupusele sentimente și stări sufletești ale personajului. Poate fi desigur folosită în scopul de a oferi privirii spectatorului un «efect de verosimilitate», iluzia de a asista la o fâșie din viața reală. Dar ea atinge o problemă generală și esențială: oricare ar fi estetica punerii în scenă, trebuie să existe un raport între partitura acțiunilor fizice și «sub-partitura», punctele de sprijin, mobilizarea interioară a actorului. Este, cu alte cuvinte, problema corpului-spirit, a globalității psiho-fizice a acțiunii.»³

Precum conflictul este centrul unei piese de teatru, lupta este cea mai vulcanică formă de conflict, reprezintă rezumatul conflictului. Conflictul dintre două personaje escaladează atât de mult încât nu mai există gesturi, vorbe sau alte forme de exprimare care pot rezolva situația, născându-se lupta. Spectatorii sunt mult mai concentrați în timpul unei lupte, fiind mult mai duri în privința a ceea ce observă. Se crede că o foarte mare parte din publicul contemporan lui Shakespeare, trăind în acele vremuri în care duelul era ceva normal în societate, erau experți sau buni cunoscători ai luptelor cu spada. În zilele noastre, în care violența există la tot pasul, și în toate producțiile cinematografice sau de televiziune, foarte puțini au fost martorii unui schimb de focuri de armă, fiind mult mai puțini aceia care chiar sunt experți în domeniu. Totuși, actorii și regizorii de acum, trebuie să facă față aceleiași provocări pe care o avea și Shakespeare: „cum coregrafiazi o scenă violentă care este autentică, servește actului artistic și firului dramatic și care poate fi realizat în siguranță.»⁴

Cascadorii au găsit răspunsul acestei dileme. Au reușit să obțină, cu prețul propriului sânge, cel mai bun compromis între lupta profesionistă, care are o miză extrem de mare și de importantă, de multe ori viața, și lupta coregrafiată ce se bazează pe reacția actorului la acțiune. Această lucrare reprezintă singura punte scrisă dintre actori și cascadori, oferind actorilor toate informațiile și uneltele necesare pentru a performa în siguranță elemente periculoase. Necesitatea acestei punți există de foarte mulți ani, existând actori și cascadori care au traversat dintr-o parte în alta, dar nimeni nu a încercat măcar să creioneze într-o formă scrisă descoperirile pe care le-au făcut.

Acesta este primul pas pe care îl fac pentru a putea forma o entitate ce poate crea dintr-un om simplu, sau dintr-un actor, un cascador. Nivelul la care va ajunge va depinde doar de el, având toate mijloacele asigurate. „Meseria de actor fascinează. Mulți tineri simt nevoia

² experiență, trăire

³ Eugenio Barba, *O canoe de hârtie*, editura Unitext, 2003, pag. 127

⁴ Lane Richard, *Swashbuckling*, editura Limelight Editions, New Jersey, 2005, pag. 15

să apară pe scenă, să-și dăruiască viața acestei meserii, căzând însă de cele mai multe ori în confuzia rezultată de *practica de spectator*.⁵ Același lucru este valabil și când ne referim la meseria de cascador. Foarte mulți cred că este ori foarte ușor, ori imposibil ceea ce facem prin această meserie. Toți cei care vor să învețe caută calea cea mai ușoară, cea mai rapidă, riscând de multe ori propria viață. Am încercat să obțin prin această lucrare un ghid ce va ajuta, în primul rând, la a-ți da seama dacă această meserie ți se potrivește. În occident foarte mulți actori ajung să îmbrățișeze meseria de cascador și asta mi se pare ceva extraordinar. La noi în țară nici nu se poate discuta despre acest lucru, încă suntem foarte departe. Am încercat ca prin lucrarea de față să restrâng cât mai mult această prăpastie formată între noi și occident și să ofer o nouă cale de dezvoltare actorilor, dacă nu, chiar o altă meserie.

Din cauza faptului că materialele scrise pe acest domeniu sunt extrem de puține, o mare parte din informații fiind culese direct de la colegii mei, cascadori, sau din diverse articole scrise despre rezultatele lor, am întâmpinat o mare dificultate în a ajunge la o formă apropiată de final a acestei lucrări. Cum orice călătorie începe cu primul pas, lucrarea de față reprezintă primul pas pentru mine și pentru această meserie pentru a putea fi pusă acolo unde îi este locul și pentru a putea fi dusă mai departe.

Obiectivul principal al lucrării este dezvoltarea metodologiei unei noi discipline în cadrul antrenamentului corpului și al expresivității corporale. Actorul contemporan trebuie să poată face față cerințelor, din ce în ce mai exigente, ale lumii teatrale. Cerințele actorului de teatru sunt din ce în ce mai mari, numărul actorilor crește în fiecare an cu mult mai mult decât poate înghiți această industrie în țara noastră, însemnând că departajarea dintre actori se face între limite din ce în ce mai fine. Din punctul de vedere al actorilor de film, deși din punctul nostru de vedere nu există mari diferențe între cele două categorii, departajarea dintre noi și occident este mult mai vizibilă. Cerințele industriei cinematografice par exagerate, dar ritmul și calitatea pe care o impun producțiile internaționale nu pot fi satisfăcute decât de cei mai buni dintre cei buni. Este momentul să creștem și noi nivelul de pregătire al actorilor, chiar dacă nu vom obține rezultate imediate. Efectele se vor vedea în timp, atât în producțiile noastre cât și în nume ce vor deveni internaționale.

Structura lucrării este intuitivă și urmărește traseul pe care îl are actorul în țara noastră. Este și calea cea mai eficientă pentru actor de a dobândi noi calități, de a înțelege modul în care funcționează corpul și creierul nostru și de a înțelege de ce de multe ori, prin alte metode, nu ajung la rezultatele dorite. Prima parte am rezervat-o exclusiv meseriei de cascador, cum a

⁵ Florin Zamfirescu, *Actorie sau Magie - Drumul spre tine însuți*, editura Ideea Europeană, București, 2021, pag. 40

apărut această meserie și care a fost parcursul ei de la începuturi până în prezent, atât în țară, cât și în Europa și America. În partea a doua a lucrării găsim moduri în care funcționează corpul nostru, cum antrenăm memoria musculară și de ce nu există atenție distributivă (sau de ce este, de cele mai multe ori, eronat înțeles acest termen). Având în vedere natura corpului nostru, am adaptat pas cu pas elemente de luptă scenică și acrobație pe care orice actor și-ar dori să le cunoască pentru a-și lărgi paleta de personaje pe care le poate susține. Am adăugat și modalitățile prin care, în urma cerințelor rolurilor, putem prelua controlul modului în care arătăm și modifica anumite trăsături. Fiind foarte importante pentru orice actor, am cercetat modurile în care suntem influențați de cum dormim, ce mâncăm, cum ne antrenăm și ce alegem să facem cu timpul nostru liber. Termenul de bază care ar putea caracteriza ceea ce am încercat să obțin este: eficiența. Pentru fiecare noutate pe care am introdus-o în lucrarea de față am încercat să găsec care este doza minimă eficientă de efort pentru a ajunge la rezultatul dorit. Lucrurile nu sunt fixe, ele sunt într-o formă în care am descoperit că funcționează, nu înseamnă că am ajuns la forma finală a vreunei metode. Din păcate, sau din fericire, sunt solitar pe acest drum și încerc să aflu care sunt lucrurile cu adevărat importante pentru actori pe care le pot transforma din experiența mea în metodă de lucru și de învățare.

„Lee Strasberg a descris viața sa în teatru ca o „călătorie”, care a început fără o destinație fixă. A pornit prin a explora misterele procesului de creație al actorului și a ajuns ca, în final, să dezvolte propria Metodă.”⁶ „Arta este o tranzacție spirituală. Artiștii sunt vizionari. Noi practicăm în mod obișnuit o formă de credință, văzând limpede și mișcându-ne spre un țel creator ce licărește în depărtare- deseori vizibil pentru noi, dar invizibil celor din jurul nostru.[...] munca noastră creează piața, nu piața face munca noastră.”⁷

O nouă artă a putut lua naștere chiar sub ochii noștri pentru că ea a apărut și a adunat elemente din toată știința omenească. Măreția cinematografului este aceea că reprezintă o sumă de multe arte. Pe când prețul de producție al unui poem este aproape inexistent la prima vedere, al unei picturi este minim, al unei partituri, la fel, o singură bobină dintr-un mare film cere o cheltuială prealabilă de milioane. Arta cinematografică este strâns legată de societate, de tehnică și de economie.

Imperfecțiunea ochiului, prin care păstrează o imagine pentru o perioadă de timp după ce aceasta a dispărut, este principalul motiv pentru care există astăzi cinematografia. Se pare că de la cincisprezece imagini pe secundă sau mai multe, ochiul și creierul nu mai pot disocia fiecare imagine în parte, ci percep totul ca o mișcare continuă. Ceea ce vedem rămâne pentru

⁶ Lee Strasberg, *A dream of passion - The development of the method*, editura Bloomsbury, 1988, în prefața scrisă de Evangeline Morphos (New York, 1987), pag. 13

⁷Julia Cameron, *Cum să eliberezi artistul din tine*, editura Paralela 45, 2015 , pag. 3

0,07 secunde imprimat pe retină ca atunci când ne uităm într-un fascicul foarte luminos și îl vedem și după ce închidem ochii sau mutăm privirea. Dacă în acele 0,07 secunde primim o imagine similară, dar foarte puțin schimbată, nu percepem ca două imagini, ci ca o mișcare continuă. Chiar dacă clipim, noi păstrăm informația imaginii dinainte și o suprapunem cu cea de după, fără a percepe negru. Persistența retiniană este modul prin care cinematografia a putut să se nască în fața ochilor noștri. La apariția filmului mut, numărul de cadre pe secundă varia undeva între 16 și 24 pe secundă. Camerele de filmat erau manuale și viteza nu putea fi constantă. În 1926, odată cu apariția filmului cu sonor a fost introdusă frecvența fixă de 24 de cadre pe secundă, în care la variații ale vitezei apăreau distorsiuni ale sunetului.

În 1895 apar primele reprezentații cinematografice. În luna mai la New York cu Acme Le Roy și Eugene Lauste, în septembrie în Atlanta cu Armat și Jenkins și în octombrie la Berlin apar proiecțiile lui Anschutz, plus multe altele care se dizolvă rapid din lipsă de public și din pricina faptului că filmele erau scurte și mediocre. Niciunul dintre aceste spectacole nu cunoaște marele succes al reputatului cinematograf de la Paris din localul „Grand Cafe”, la 28 decembrie 1895. Până la finalul lui 1896, aparatele brevetate pentru filmat, redat și copiat se numără acum cu sutele, și mii de spectatori iau parte în sălile întunecate la formarea industriei cinematografice.

Cinematograful, condamnat din motive tehnice la mutism, a facut apel la un limbaj împrumutat din tradiția mimului alb și a mimului englez. Chaplin și Stan Laurel au pus bazele mimului acrobat, a comediei cu piruete și a tartei cu frișcă. Astfel tradițiile circului și music-hall-ului au fost introduse ca elemente scenice și comice în cinematograf. La bază, nu mai mult de patru tradiții au sprijinit cinematograful în repertoriul de mișcare: Mimul alb pentru conversație, mimul englez pentru scenele mai animate, circul pentru elementele de cascadorie și teatrul pentru expresia subtilă a sentimentelor. Pentru a pune toate aceste lucruri împreună și pentru a stârni interesul spectatorului, a trebuit introdusă acțiunea dramatică. „un funambul ca atare nu este excitant decât la circ. La cinematograf, acela care merge pe frînghie trebuie neapărat urmărit de bandiți.”⁸

Astfel este de înțeleș necesitatea pentru cea de-a șaptea artă de a integra elemente noi din exteriorul spectacolului, elemente ce încep să capete importanță pentru cinematografie: elementele sportive. Un suflu fizic a fost adus filmului de către sportivii aventurieri. Pentru a ajunge într-un final la o estetică a acțiunii, a trebuit creată prin ei o legătură între universul expresiei fizice și al expresiei dramatice. Așa au apărut primii cascadori. Ei au insuflat

⁸Corneliu Omescu - *Aventurile unui cascador*, Catreă românească, 1971, pag. 72

adevărată noutate în cinematografie. Ei au făcut ca cinematografia de acțiune să devină așa cum o cunoaștem astăzi. Primii cascadori au făcut parte tot dintr-una dintre cele patru tradiții istorice și anume circul. Primele cascade au fost gagurile de circ. Cascada are, deci un dublu sens: ea este comică, face căderea nepericuloasă și râsul ne ascunde riscul. Ea este un intermediar între comic și acrobație.

La circ, de regulă, clovnul este personajul îmbrăcat în alb și ajutorul său, numit „August-prostul”, este îmbrăcat în roșu. Clovnul este cel care vorbește și cel care ghidează acțiunea, pe când August este cel care primește loviturile și gălețile în cap. Legenda spune că August este numele unui grăjdar care era mai tot timpul beat și care atunci când aducea caii în arenă cădea într-una făcând tot felul de tumbe. Publicul era încântat și striga „Bravo August!” Se poate afirma că el este strămoșul cascadorului de cinema. Astfel primele filme erau doar numere de circ și music-hall. Primii actori vor fi acrobați și primii figuranți vor fi cascadori. Charlie Chaplin, Max Linder, Stan Laurel folosesc Aparatul Lumiere pentru a înregistra și reda numerele lor de bâlci. Pentru a rotunji numărul clienților din șantanuri, patronii întindeau un ecran în mijlocul unei săli, fixau jumătate de tarif pentru cei care vedeau filmul pe dos și astfel Charles Pathe și alții ca el se îmbogățeau văzând cu ochii.

Astfel apar două tipuri de cascadori pentru rolurile dificile și periculoase. Este vorba de cascadorii acrobați și de cascadorii sportivi. Din cea de-a doua categorie fac parte piloții de avioane, de mașini, parașutiștii, călăreții și cei care practică sporturi de luptă. Ei au pătruns în film datorită laturii spectaculoase a meseriei lor.

Jim Gerald relatează: „Pe atunci, studioul era un hangar mare cu geamuri, căci nu se turna decât la lumina soarelui. Se realizau ușor două filme pe zi. Un film mare avea între 150 și 200 de metri lungime. Actorii erau plătiți cu 5-10 franci pentru un film și 5 franci suplimentar, dacă trebuiau să cadă în apă. Acesta se numea onorariul apei. Subiectele erau foarte simple și se terminau aproape întotdeauna cu o urmărire; rolurile feminine erau jucate de bărbați în travesti, deoarece interpreții trebuiau să fie mai ales buni alergători și săritori.

Adevărații actori, actorii de teatru, disprețuiau profund aceste categorii de saltimbanci. Eu eram ce se numea la vremea aceea „acrobatul”. Munca mea era următoarea: în toate filmele exista o schelărie, pe care toți actorii alergând o trânteau la pământ. Pe această schelărie era cocoțat fie un zidar, fie un vopsitor, fie un tinichigiu, care spre marea bucurie a publicului se rostogolea cu materialul lui cu tot.”⁹

⁹ GERALD, JIM - *Du Far-west au cinema*, Paris 1945, pag. 18

Acesta este printre primele cazuri în care cascadele erau remunerate suplimentar. Acum cascadorii sunt plătiți o anumită sumă pentru ziua de filmare și primesc în plus pentru fiecare cascadă pe care o fac, o sumă separată în funcție de cât de grea și de periculoasă este.

„Regizorul, un obscur regizor de teatru, îmi indica locul de pe schelărie. Îmi lipeam o barbă. În acel timp, în cinema, lucru curios, și se lipea întotdeauna o barbă. Îmbrăcam fie salopeta vopsitorului, fie bluza tinichigiului. Cu ajutorul unei scări mă cocoțam pe pedestalul meu instabil. Scara era luată și, nemișcat, așteptam inevitabila catastrofă, căutând din ochi cel mai bun mijloc de a cădea fără prea mare pericol. La un semn al regizorului ceata de cabotini năvălea în acest decor rudimentar. Totul era aruncat în aer și domnul Jim Gerald își zdrobea mai mult sau mai puțin mutra, pentru ca publicul să râdă; căci unul care-și frânge oasele produce întotdeauna râsul, ceea ce dovedește de fapt că omul este cu desăvârșire bun!

De altfel, accidentele erau foarte rare. Personal am ales această specialitate fiindcă era plătită cu 15 franci în loc de 10 și chiar cu 20 de franci, dacă aveam șansa să cad în apă...”¹⁰

În 1916 lua naștere filmul de aventuri prin Joe Hamman care nu se considera altceva decât un văcar călare și William Cody, mai târziu cunoscut ca Buffalo Bill. Cel din urmă avea și talentul vorbirii și al povestitului și printr-un oarecare Buntline - un ziarist și publicist- viața lor de văcari era prezentată publicului. Chiar dacă ei nu considerau că ar fi ceva interesant în munca lor zilnică în căldură și mocirlă, publicul era foarte interesat de povestirile lor. Buntline a vrut chiar să-i prezinte publicului pe scena unui teatru, dar acest lucru s-a dovedit ineficient pentru că se pare că Buffalo Bill era un mult mai bun călăreț decât om de teatru. Așa s-a născut ideea de a prezenta publicului piei-roșii și cowboys. Au pus la cale o pantomimă în care baza tuturor scenariilor era atacul unei diligențe. Erau implicați sute de cai și călăreți. Ei mimau uneori furtul unor cai și alergarea hoților, prinderea și târârea lor cu un lasou în urma cailor și pedepsirea lor în fața publicului. Hamman este cel care a fondat primul club western, „Blue Star Association”, unde se preda arta lasoului și a călăritului. El este printre primii cascadori care, pentru o producție a casei de producție „Lux”, sare de pe un cal ce galopează pe acoperișul unui tren în mișcare. Filmează printre primele cascade cu lei și cu urși, luptându-se cu aceștia în cușcă în fața aparatelor de filmat fără niciun fel de protecție sau metode de siguranță.

Cascadele se făceau fără prea mare pregătire. De exemplu pentru o săritura de pe un pod pe acoperișul unui tren, Hamman vorbea înainte cu mecanicul trenului să încetinească viteza pe porțiunea de drum respectivă pentru a filma dintr-o singură dublă secvența. Operatorii erau uneori suspendați la capătul unei frânghii pentru unghiurile de filmare

¹⁰Ibidem

potrivite. Pentru *Cavalcada infernală* Hamman a filmat o singură dublă în care trebuia să înhame patru cai, destul de speriați, să-i lege de chesonul de la artilerie și încălecând pe unul din ei să plece în goană atunci când petardele începeau să explodeze sub burțile cailor. Era un atlet perfect ale cărui creații fizice erau de mare finețe. Din păcate acest pionier a fost uitat, iar majoritatea lucrărilor lui au fost arse în timpul războiului.

După primul război mondial apare necesitatea dublurii și prin aceasta se creează veritabila profesie de cascador. Apare Douglas Fairbanks zis și „Doug-Săritorul”, un actor de mare prestigiu, care a turnat un număr impresionant de filme între 1915 și 1934, cu o prestață sportivă excelentă. El practica toate sporturile. Specialist la cal cu mânăre și paralele, un foarte bun înotător și călăreț, el încerca prin orice metodă să evite trucajul. Se pare că este primul care ascunde undeva în afara cadrului aparatul „batoude”¹¹ și astfel își câștigă porecla de zburător. Timp de douăzeci de ani el a practicat cam toate sporturile posibile, oferindu-i o atenție deosebită celui de care avea nevoie, profesional, la momentul respectiv.

Un alt nume important al epocii este Roland Toutain, unul dintre primii piloți de aeronavă ce a făcut acrobații în fața aparatului de filmat. Excentricitățile și cascadele sale l-au făcut un personaj foarte cunoscut și apreciat de marele public francez.

Primul sindicat apare în America, unde cascadorii se unesc și stabilesc tarife fixe pentru diferite cascade. Încă din 1930 s-au format echipe specializate de cascadori. Paul Strader a deschis printre primele școli de cascadori din lume. Chiar și soția lui, Marylin s-a format la școala sa și dubla vedete feminine atunci când ele erau supuse unui risc ridicat. El a format prima echipă ce putea fi angajată de o casa de producție pentru diverse proiecte și care atunci când nu era sub un contract, se antrena și pune la punct diverse procedee și cascade. Odată cu apariția acestor echipe de profil și a numărului mare de cascadori apar și accidentele. Atât în America precum și în Europa lista accidentelor și cascadorilor ce au murit în timpul producțiilor se mărește. Mor cam doi cascadori pe an în această perioadă. Bill William moare sărind dintr-o căruță pentru filmul *Halleluia Trail*¹², Bob Morgan rămâne paralizat pe viață după ce ajunge sub un tren pentru *How the west was won*¹³. Cascadorii încep să se specializeze și să trieze mai atent contractele caselor de producție. Preferă proiectele pentru cinematograf în detrimentul celor de televiziune din pricina timpului mai mic de pregătire și

¹¹Batuta de circ – O mică plasă elastică înclinată folosită în locul trambulinei clasice ce oferă un timp de zbor mai lung

¹² *Halleluia Trail*, Regizor: John Sturges, 23 Iunie 1965.

¹³ *How the west was won*, Regizori: John Ford, Henry Hathaway, George Marshall, Richard Thorpe, 20 Februarie 1963

filmare și riscurilor ridicate pentru o remunerație mai mică (lucru ce este valabil și în zilele noastre).

În America apar cascadorii specializați doar pe călărie, majoritatea având caii lor personali dresați. Pentru filmele mari se închiriază cai de la una din firmele mari de închiriat cai de la Hollywood. Unele case de producție au crescătorii proprii într-una din zonele în care se toarnă westernurile în decorul real. Sunt călăreți angajați câte un an sau doi pentru un proiect western. La acest capitol Europa rămâne mult în urmă. Din lipsa mai ales a călăreților numărul de filme western este mai mic decât s-ar spera. Chiar dacă decorurile naturale ale Franței, Italiei sau Spaniei o permit, numărul mic de călăreți profesioniști face aproape imposibilă turnarea secvențelor periculoase cu cai. Chiar folosind corpuri de cavalerie ale armatelor care devin din ce în ce mai mici la număr, tot nu se poate acoperi necesarul Europei pentru turnarea filmelor cu cai. Profesia de cascador apare în Franța odată cu producția filmului american *The Vikings*¹⁴ în anul 1956, când echipa de cascadori americană predă celei franceze multe din meșteșugurile acestei meserii. La începutul producției, cascadorii americani le-au spus celor francezi să le arate ce știu să facă pe cal. Atunci care mai de care a vrut să arate ce face mai bine și mai spectaculos, unii descălecări la galop, alții căderi și se umpleau pe rând de vânătăi și contuzii, asta dacă nu păteau ceva mai grav. Când a venit rândul celor americani să arate ceea ce știu, au luat lopeți, au afânat pământul, au împrăștiat nisip și fân, au marcat locurile și au făcut chiar și de zeci de ori căderi cu și de pe cal, la punct fix, fără ca omul sau animalul să pătească ceva. „Dacă vrei să-ți câștigi existența este mai bine să nu-ți petreci șase luni în spital.”¹⁵ Asta le spuneau americanii cascadorilor francezi. Încetul cu încetul cascadorii europeni împrumută aceste tehnici și moduri de gândire de la frații lor mai mari americani.

“Grușevschi spunea: Cascadoria nu se poate învăța din cărți, ci cu ochiul și obișnuința de a evolua în fața aparatului.”¹⁶ Oricât de greu ar fi să transpun în scris cunoștințele practice pentru a înțelege și a învăța bazele cascadoriei voi încerca în acest capitol să sustrag esența și teoria din spatele celor mai importante tipuri de cascade. Chiar dacă vorbim despre mișcare, concept care presupune schimbarea poziției de repaus, deplasare, a muta, a urni, ceva ce nu poate fi immortalizat nici măcar în fotografie (care sugerează doar ceea ce ne imaginăm noi că ar fi în mișcare), există foarte multe informații care se pot transmite chiar și în scris pentru a înțelege mai ușor ce conține o mișcare și care sunt limitele noastre.

¹⁴ *The Vikings*, Regizor: Richard Fleischer, 28 iunie 1958, U.S.

¹⁵ Odilon cabat și Jaques Levy, *Cascadorii*, Editura Meridiane, București, 1975, pag. 71

¹⁶ Ștefan Brandes Lățea - *Am fost cascador* - Editura Tradiție, București 1995, pag. 22

„Când trag și împing, eu iau și primesc, iubesc și urăsc.”¹⁷ spune Jacques Lecoq. Fiecare gest, fiecare mișcare și fiecare acțiune trebuie să susțină un sens narativ, trebuie să schimbe ceva în spectator, trebuie să transmită ceva, altfel devine un haos total sau o înșiruire de gesturi și acțiuni. Cascadorul trebuie să poată să transmită mai mult decât acțiunea expusă. El nu doar execută un lucru periculos. Cascadorul preia o parte din fișa personajului de care are nevoie și adaptează cascada scenariului și firului narativ. Aceasta este principala diferență dintre un cascador și un sportiv. Cascadorul va căuta să arate ce s-ar fi întâmplat cu adevărat cu personajul în situația dată. El face asta cu certitudinea că mai poate arăta încă o dată, de două sau de o sută de ori dacă este nevoie în perfectă siguranță pentru el și pentru cei din jurul său. „Un cascador nu este nebun, el trebuie să aibă toate datele teoretice necesare atunci când execută o cascadă.”¹⁸

Am observat tendința studentului de a se umări și corecta în timp ce lucrează. Acest lucru este foarte benefic în general, dar în mod specific, nu se aplică în elementele de cascadorie. De foarte multe ori, lucrurile se întâmplă atât de repede încât nu avem timp să gândim, nicidecum să facem anumite ajustări. Să luăm de exemplu saltul leului¹⁹ care este o săritură ce se execută din alergare, cu aterizare pe brațe. Pentru salt, se aleargă puternic către saltea, cu un pas înainte de aceasta se execută o bătaie pe un picior sau pe ambele picioare care are rolul de a muta energia din plan orizontal în plan vertical obținând înălțime și timp de zbor. Studentul își va întinde mâinile spre înainte, își va poziționa corpul la 45 de grade față de sol pentru a obține un zbor cât mai lung. Mâinile vor face contact cu salteaua în aceeași poziție ca la rostogolirea înainte. În timpul zborului privirea este blocată în locul în care va avea loc contactul mâinilor cu salteaua. Exact în momentul contactului, bărbia va intra brusc în piept protejând fața, capul și coloana în zona cervicală și se va rula lungul spatelui ca la rostogolirea simplă spre înainte, la final studentul ajungând în picioare. Toate aceste lucruri au loc într-un interval mai mic de o secundă. Fiind un element ce necesită mișcare în aer, influențat de atracția gravitațională, este foarte greu de arătat cu încetinitorul ca studentul să vadă și să înțeleagă fiecare aspect. Încă nu am avut posibilitatea și nu am încercat să folosesc un mijloc didactic de redare video cu încetinitorul al elementelor care cred că ar ușura procesul de conștientizare înțelegere. În executarea elementelor de acest gen, în timpul în care se întâmplă acțiunea, nu trebuie să gândim. Înainte de plecarea de pe loc, ne gândim la ce avem de făcut, facem toate calculele necesare și după ce am luat decizia plecării de pe loc,

¹⁷ Jacques Lecoq, *Theatre of movement and gesture*, editura Taylor & Francis Ltd, 2006, pag. 34

¹⁸ Ștefan Brandes Lățea - *Am fost cascador* - Editura Tradiție, București 1995, pag. 85

¹⁹ Acest salt este explicat pe larg în capitolul II, Elemente de Gimnastică

gândirea trebuie oprită și tot corpul și mintea trebuie să vină și să fie în momentul prezent. Fiecare element de acest gen, întâi se execută, apoi are loc procesarea (ne gândim ce și cum s-a întâmplat și unde am ajuns). Am avut dificultăți în a face studenții să înțeleagă că în timpul execuției nu este timp de procesare. Ordinea și modul corect în care se execută operațiunile de gândire sunt în felul următor:

1. Am conștientizat elementul pe care îl voi executa, l-am vizualizat și sunt gata să-l execut. Am decis care este viteza necesară, locul în care are loc ultimul pas înainte de desprindere și ce se întâmplă în timpul zborului cât și care este locul în care aterizez. Mai vizualizez odată toate aceste lucruri, poziția pe care trebuie s-o am în aer, că este foarte important să bag bărbia în piept și să rulez pe spate după aterizare. După tot acest proces de gândire sunt gata de execuție (niciodată nu trebuie ca studentul să lase un element la voia întâmplării, să plece în alergare și să se adapteze pe drum la ce se poate întâmpla).²⁰

2. Încep alergarea și executarea elementului. În acest pas sunt cu totul în momentul prezent, atent la ceea ce am de făcut cu fiecare celulă a corpului meu. Nimic din jurul meu nu mă poate face să mă răzgândesc sau să mă opresc decât dacă intervine o schimbare în zona mea de atenție (se mișcă saltelele, îmi trece cineva prin zona de alergare, mă împiedic, cade ceva etc.). Din acest moment, nu mai „gândesc”, nu mai există posibilitatea de a ne răzgândi. Este foarte important pentru student ca după ce a luat decizia executării elementului, să fie complet implicat în efectuarea și terminarea lui. Astfel miza elementului se mărește și pregătirea lui are o pondere mai mare. După momentul săriturii nimic nu mă mai poate opri. Orice aș vrea să ajustez în acest moment și nu a fost programat dinainte mă poate accidenta foarte grav. Din acest punct nu există întoarcere sau abandon. Orice s-ar întâmpla trebuie să termin executarea elementului și să aterizez în siguranță. Sunt ancorat 100% în ce fac în acest moment și mă pot doar urmări și observa, fără a avea timp sau posibilitatea de a schimba ceva în mine sau în jurul meu. În acest punct este foarte importantă observarea. „Fizicalizarea este fireasca transpunere a ceea ce zace în tine, așteptând de a atâta vreme să se nască.”²¹ Acțiunea este, deci, ceva pregătit și gata să se nască, nu mai poate fi gândit, editat, controlat. (valabil doar dacă ne referim la elementele de mișcare acrobatică și la elementele care se bazează pe gestul reflex.)

3. Am aterizat, am rulat și am disipat toată energia. Cel mai probabil am ajuns în picioare și sunt în siguranță. Doar din acest moment pot reîncepe să gândesc. Acesta este

²⁰ Acest lucru se poate face la un nivel foarte avansat, atunci când punem la încercare gestul reflex și memoria musculară. Recomand, totuși să se stabilească foarte clar în minte ce anume și cum se execută mișcarea pe care urmează s-o facem.

²¹ Liviu Lucaci, *Nașterea Actorului*, editura UNATC PRESS, București, 2017, pag. 99

momentul procesării. Acest pas este foarte important și nu trebuie trecut cu vederea pentru că este momentul în care se așază cărămizile ce stau la baza elementul pe care îl executăm. Acesta este momentul în care se corectează greșelile și în care putem îmbunătăți o mișcare ce nu poate fi făcută cu încetinitorul. Procesarea nu poate fi făcută în timpul executării pentru că ne va muta atenția. Procesarea este o activitate principală ce folosește o capacitate mare a creierului. Dacă încercăm să o facem în timp ce suntem în aer, executarea va deveni activitate secundară și nu vom putea fi atenți la ceea ce facem și ne vom accidenta. Dacă am făcut corect și complet primii doi pași, în momentul procesării putem să punem lucrurile cap la cap și să tragem anumite concluzii. Astfel putem schimba și testa lucruri la următoarele încercări pentru a vedea dacă ajustările făcute au adus efectele dorite.

Pe lângă Antrenament, Alimentația și Ambianța formează “cei trei A” cei mai importanți în eficientizarea îmbunătățirii calităților motrice. Fiecare dintre aceste trei noțiuni au o pondere de 33% din atingerea scopului propus. Un antrenament executat la perfecție sub cele mai stricte rigori, cu cei mai buni profesori, în cele mai bune condiții nu va putea depăși acești 33% ca eficacitate. De aceea mi-am propus să ating și aceste două aspecte ale alimentației și ambianței pentru că au o pondere egală cu antrenamentul în formarea actorului-cascador, actorului-complet. Voi puncta cele mai frecvente greșeli în alimentație, cele mai întâlnite mituri și cele mai bune recomandări pentru o alimentație corectă, sănătoasă și eficientă. Nu voi putea trece cu vederea nici ambianța ce presupune și înglobează în termenul ei somnul, odihna de scurtă și de lungă durată, masajul și toate acele activități care lasă și ajută creierul sau corpul să se refacă.

De foarte multe ori actorii sunt puși în fața unui rol pentru care nu corespund din punct de vedere fizic, dar se potrivesc perfect în toate celelalte aspecte. Nu sunt rare cazurile în care mari actori au făcut schimbări majore în ceea ce privește aspectul lor pentru un rol anume. Aceste schimbări au loc atât la nivel fizic, chiar molecular, cât și psihic. Pentru a putea face acest lucru în siguranță gasim în acest subcapitol modalitățile corecte prin care se poate ajunge la rezultatul dorit. În capitolul III am adus la cunoștință și pericolele la care expunem corpul cu aceste schimbări. Există anumite limite pe care trebuie să le respectăm atunci când luăm astfel de decizii. Cel mai important instrument al actorului este CORPUL și trebuie să învățăm să-l acordăm, să-l întreținem și să-l folosim în condiții cât mai bune.

Alimentația este responsabilă în proporție de 33% de felul în care arăți. Are un procent mult mai mare atunci când ne referim la felul în care ne simțim și la sănătatea noastră fizică și mentală. Având aceste lucruri în vedere, mi se pare foarte important ca atunci când dezvoltăm o lucrare despre cum un actor sau cascador poate deveni mai bun să acordăm suficientă

atenție subiectului alimentație. Acest subcapitol este destinat tuturor, indiferent de profesia avută pentru că se concentrează pe un stil de viață sănătos și pe preluarea conducerii propriului corp. Aici am analizat mai multe variante prin care ne putem modifica alimentația ori pentru a obține o schimbare vizibilă în modul în care arătam, ori pentru a îmbunătăți pur și simplu stilul de viață.

Spre finalul capitolului III am descris modul în care se concepe, se coregrafiază și se performează o scenă de luptă. Pentru ca o luptă să fie eficientă din punct de vedere dramatic, ea trebuie să respecte câteva reguli foarte simple. Fiecare scenă de luptă trebuie să fie suficient de lungă pentru a putea spune o poveste. Fiecare luptă, pentru a fi mai mult decât o simplă sau complicată coregrafie, trebuie să conțină și să fie condusă de un fir narativ. Lupta are început, cuprins și încheiere. De multe ori, scena de luptă poate să conțină subtexte ale întregii piese. Modul în care se luptă fiecare personaj, este o descriere, o caracterizare a lui. Dacă o luptă este gândită bine, spectatorul își poate da seama de ce fel de caracter are fiecare personaj după felul în care luptă. Loviturile și modul corect în care se dau, sunt doar niște unelte pe care ar trebui să le dețină fiecare actor, dar modul în care le folosește ține de creativitatea lui și a coregrafului de lupte. O scenă de luptă introdusă într-un act artistic, nu trebuie să devină o plombă, o simplă coregrafie. Am observat că cele mai apreciate scene de luptă sunt cele în care povestea personajelor continuă și în timpul luptei. Învățarea coregrafiei este doar jumătate din munca pe care trebuie să-o depună actorul, este la fel ca învățarea textului. Cealaltă jumătate, dacă nu chiar mai mult de jumătate, este atitudine și jocul actoricesc. Dacă spectatorii nu sunt captivați de actori, nu vor fi captivați de luptă. ”Când actorii sunt absorbiți numai de subiect (poveste), conflictul este necesar. Fără conflict scenele devin slabe și acțiunea este neînsemnată sau deloc. Însă, excitația în general și acțiunea impusă produc psihodrama.”²²

La finalul lucrării am elaborat o programă pentru predarea disciplinei în cadrul Facultății de teatru pentru licență și master, dar care poate fi adaptată oricărui nivel de pregătire. Cuprinde elemente de luptă și acrobatică pe care le regăsim cel mai des în domeniul teatrului și filmului.

Această lucrare este necesară pentru a putea înțelege cât mai în amănunt ce reprezintă meseria de cascador și cum poate beneficia actorul, chiar și regizorul, de tehnicile specifice cascadoriei. Un cascador nu este un nebun care sare de la etaj, de cele mai multe ori este un

²² Viola Spolin, *Improvizație pentru Teatru*, editura UNATC Press, București, 2008, pag. 293

om cu foarte multe frici și temeri care le învinge prin știință, fizică și puțin noroc. Norocul este un element foarte important în cariera unui cascador, fiind un factor, de prea multe ori, determinant în eșecul sau succesul unei cascade. Pentru ca un actor să poată prelua din elementele pe care le execută un cascador, are nevoie de o bază teoretică și practică și de îndrumare din partea unui specialist. Actorul folosește mult mai rar aceste elemente pe care le preia de la cascador, fiind mult mai expus greșelii din neștiință sau al unei slabe pregătiri. De aceea învățarea mișcărilor într-o manieră cât mai eficientă și corectă, va duce la implementarea unei forme corectă a elementelor.

Această lucrare este destinată studentului la arta actorului, actorului profesionist și regizorilor de teatru și film, care intenționează să-și îmbunătățească abilitățile și cunoștințele de mișcare și lupte scenice, sau valoarea scenelor conflictuale. Modul de lucru este adaptat modului în care studentul actor este obișnuit să învețe și să exerseze. Teza poate fi folosită ca mijloc didactic de profesorii de mișcare sau de cei care își asumă coregrafierea unor momente spectaculoase.

Cel mai important lucru ce trebuie reținut este că siguranța ta și a celor din jur primează. Nu încerca nimic din ceea ce am descris în această lucrare fără o cercetare temeinică a elementului sau fără o prezență a unui cadru specializat în domeniu. Consultă un specialist înainte de a pune în practică orice idee din această lucrare!

„Te rog nu fi prost și nu te omorî cu zile. Ne-ar face pe amandoi tare nefericiți.”²³

BIBLIOGRAFIE

1. Abraham, Maslow - *Motivație și personalitate*, Editura Trei, 2013
2. Adler, Stella, *The Technique of Acting*, Bantam Books, Toronto, 1988
3. Albu, Maria Roxana, *Anatomia și fiziologia omului*, Editura Corint, București, 1996
4. Anghel, Costin – *Imaginea în spectacolul vizual Teatru-Dans-*. – Teză de Doctorat — 2002,
5. Aristotel, *Poetica*, Univers enciclopedic gold, 2015
6. Artaud, Antonin, *Teatrul și dublul său*, Editura Echinoc, 1997

²³ Timothy Ferriss, *4 Ore - Corpul*, editura Act și Politon, București, 2018, pag. 1

7. Artaud, Antonin, *The Theatre and It's Double*, Calder Publications, Londra, 2005
8. Asprey, Dave, *Dieta Bulletproof*, Editura Act și Politon, București, 2017
9. Baldwin, Andrea, *Applied Theatre: performing for the future*, Informa Healthcare, 2009
10. Bănciulescu, Victor, *Jocurile olimpice de-a lungul veacurilor - UCFS – București – 1964*,
11. Banu, George, *Dincolo de rol sau actorul nesupus: miniaturi, teoretice, portrete, schițe*, trad. Delia Voicu, Nemira, București, 2008
12. Barba, Eugenio, *O canoe de hârtie*, Editura Unitext, 2003
13. Berlogea, Ileana, *Teatrul și societatea contemporană*, Ed.Meridiane, Buc.1985
14. Bețiu, Mihaela, *Ghidul Candidatului la actorie*, Editura UNATC Press, 2016
15. Boal, Augusto, *Theatre of the Oppressed*, Pluto Press, Londra, 2000
16. Boileau, Nicolas, *Arta poetică*, E.S.P.L.A., București, 1957
17. Brandes Lățea, Ștefan, *Am fost Cascador*, Editura Tradiție, București, 1995
18. Brestoff, Richard, *The great Acting teachers and their Methods*, Smith & Kraus, New York, 1995
19. Brook, Peter, *Spațiu gol*, Nemira, București, 2014
20. Cameron, Julia, *Cum să eliberezi artistul din tine*, Editura Paralela 45, 2015
21. Chekhov, Michael, *To the Actor*, Barnes and Noble, New York, 1985;
22. Cojar, Ion, *O poetică a artei actorului*, Paideia, București, 1999
23. Constantin, Dorel Onaca, *Scafandri Profesioniști-Manual Partea I*, București, 2001
24. Cooke, Tamsin, *Stunt Double*, 2017
25. Darie, Bogdana, *Curs de Arta Actorului. Improvizatia*, UNATC Press, București, 2015
26. Darie, Bogdana, *Personajul Extins*, Editura Estfalia, București, 2011
27. Deliu, Dan, *Antrenamentul sportiv în disciplinele de combat*, Editura Bren, București, 2008
28. Deliu, Dan, *Metodica disciplinelor sportive de combat*, Editura Bren, București, 2008
29. Diaconu, Mihai – *Educația și dezvoltarea copilului*, Ed. ASE, Buc.2007
30. Diderot, Denis, *Paradox despre actor*, Editura Nemira, București, 2010
31. Ekman, Paul, *Nonverbal Messages: Cracking the Code*, Editura Paul Exman Group, USA, 2016
32. Esrig, David, *Commedia dell'arte. O istorie a spectacolului în imagini*, Nemira, București, 2016
33. Evans, Mark, *Movement Training for the Modern Actor*, Routledge, Londra/New York, 2009

34. Farhi, Donna, *Yoga mind, body and spirit, a return to wholeness*, Newleaf, 2000
35. Ferris, Timothy, *4 Ore - Corpul*, Editura Act și Politon, București, 2018
36. Fung, Jason, *Codul greutateii corporale*, Editura Paralela 45, București, 2016
37. Gallagher, Shaun, *How the body shapes the mind*, Clarendon Press, Oxford, 2005
38. Gerald, Jim, *Du Far-west au cinema*, Paris, 1945
39. Grotowski, Jerzy, *Towards a Poor Theatre*, Methuen, Londra, 1981
40. Grușevschi, Aurel, *Din jurnalul unui cascador*, Editura Ion Creangă, București, 1972
41. Handley, Colin, *Stunt Training Manual*, The stunt Academy, 2017
42. Hill, Napoleon, *Think and grow rich*, Wilder Publications, 2007
43. Hodge, Alison, *Actor Training*, Routledge, Londra/New York, 2010
44. Iliescu, Paul, *Cascada în filmul de Acțiune*, Editura Ars Docendi, București, 2004
45. Iorgulescu, Adrian; Doina Pungă; Ghe. Stroia – *Estetica*, E.D.P., Buc.1997
46. Jacobs, A. J., *Cel mai sănătos om din lume*, Editura Fiobia, București, 2015
47. Johnson, Robert A., *Inner Work: Using Dreams and Active Imagination for Personal Growth*, Harper & Row Publishers, San Francisco, 1986
48. Jung, C.G. – *Tipuri psihologice*, Ed.Trei, Buc.2004
49. Kaminoff, Leslie; Amy Matthews, *Anatomia Yoga*, Editura Lifestyle Publishing, 2015
50. Kant, Immanuel, *Întemeierea metafizicii moravurilor*, Editura Humanitas
51. Kemp, Rick, *Embodied Acting. What neuroscience tells us about performance*, Editura Routledge, 2012
52. Lane, Richard, *Swashbuckling*, Limelight Editions, New Jersey, 2003
53. Lățea, Ștefan-Brandes, *Am fost cascador – Editura Tradiție*, București, 1995
54. Le Breton, David, *Antropologia corpului și modernitatea*, Amacord, 2002
55. Lecoq, Jacques, în colaborare cu Carasso, Jean-Gabriel și Lallias, Jean-Claude, *Corpul Poetic. O pedagogie a creației teatrale*, ArtSpect, Oradea, 2009
56. Lecoq, Jacques, *Theatre of movement and gesture*, Editura Taylor & Francis Ltd., 2006
57. Leroi-Gourhan, André, *Tehnică și limbaj*, Meridiane, București, 1983
58. Levi-Strauss, Claude, *Antropologia și problemele lumii moderne*, Polirom, Iași, 2011
59. Levy, Jaques; Cabat Odilon, *Cascadorii*, Editura Meridiane, București, 1975
60. Logie, Lea, *Developing a Physical Vocabulary for the Contemporary performer*, NTQ, 1996
61. Lucaci, Liviu, *Nașterea Actorului*, Editura UNATC Press, București, 2017

62. Malesko, Alexandra, *Warren Buffer - 20 life tips to get control over your life and gain success*, CreateSpace Independet Publishing Platform, 2012
63. Malighetti, Roberto, *Merleau Ponty's concept on the Body*, Trauben, 2005
64. Mamet David, *True and false, heresy and common sense for the actor*, Faber and faber limited, 1998
65. Manda, Nicolae, *Teatralitatea, un concept contemporan*, UNATC Press, 2006
66. *Manual de Prim Ajutor*, Editura Litera, București 2018
67. *Manual de scrimă*, Traducere și redactare, Ruxandra Ionescu, Editura Federația română de scrimă, București 1998
68. Mărculescu, Olga, *Commedia dell'arte*, Univers, București, 1984
69. Marcus, Stroe – *Empatia*, Ed.Academiei, Buc.1971
70. Marshall, Lorna, *The body speaks. Performance and physical expression*, Methuen Drama, Londra, 2008
71. Mattos, Bill, *The practical guide to Kayaking & Canoeing*, Editura Hermes House, London, 2014
72. Meryl, Angela - *Stunts: The how to handbook: Secrets from an award winning Hollywood stunt woman*, Paperback, 2012
73. Meryl, Angela, *Stunts: The how to handbook: Secrets from an award winning Hollywood stunt woman*, Editura Paperback, 2012
74. Moran, Aidan P., *The Psychology of concentration in sport performers: A cognitive analysis*, Psychology Press, 1996, New York
75. Morris, Katherine J. (coord.), *Sartre on the Body*, Palgrave Macmillan, Anglia, 2010
76. Murray, Simon; Keefe, John, *Physical Theatre. A Critical Introduction*, Routledge, 2016
77. Nascimento, Claudia Tatinge, *Crossing cultural borders through the actor's work: foreign bodies of knowledge*, UK, Routledge, 2008
78. Norberg-Schulz, Christian, *Genius Loci Towards a Phenomenology of Architecture*, Rizzoli, New York, 1980
79. O'Connor, Peter; Anderson, Michael, *Applied Theatre: Research. Radical Departures*, Bloomsbury, Londra, 2015
80. Odilon Cabat și Jacques Levy – *Cascadorii*, Editura Meridiane, București 1975
81. Oida, Yoshi; Lorna Marshall, *Actorul Invizibil*, Colecția Prezențe și metode, Brașov, 2009
82. Omescu, Corneliu - *Aventurile unui cascador*, Către românească, 1971

83. Omescu, Corneliu, *Aventurile unui Cascador*, Editura Cartea Românească, 1971
84. Paul Iliescu - Teză doctorat - *Evenimentul Sportiv și cascadoria în filmografia Românească*, 2003, București
85. Paul Iliescu, *Cascada în filmul de Acțiune*, editura Ars Docendi, București, 2004
86. Pavis, Patrice, *Dicționar de teatru*, Fides, 2012
87. Petre, Răzvan-Liviu, *Combat*, Editura Discobolul, 2014
88. Planchard, Emile, *Introducere în pedagogie*, EDP, București, 1976
89. Rad, Ilie, *Cum se scrie un text științific*, Editura Polirom, Iași, 2017
90. Rickard, Stephen, *Stunt Man*, Editura Ransom Publishing Ltd., Hampshire, UK, 2019
91. Ridley, Francis, *Stuntmen and Women*, Editura Clash, Turnbridge Wells, 2009
92. Rosling, Hans, *Factfulness*, Editura Publica, 2018
93. Rotter, S.; B. Sindelar, *Sus cortina pentru viață!*, Traducere S. Topală-Ardelean, Editura UNATC Press, București, 2014
94. Ruffini, Franco, *Theatre and boxing - The actor who flies*, Icarus Publishing Enterprise and Routledge, 2014
95. Russell, Bertrand, *Despre Educație*, Humanitas, București, 2019
96. Russell, Bertrand, *Teoria Cunoașterii. Scrieri esențiale*, vol. 2, Vellant, București, 2019
97. Schiller, Friedrich, *Scrieri estetice*, Univers, București, 1981
98. Schlegel, August Wilhelm, *Despre literatură și arta frumoasă*, Forgotten books, 2012
99. Schmitt, Jean-Claude, *Rațiunea gesturilor în Occidentul Medieval*, trad. Doina Marian, prefață de Alexandru Duțu, Meridiane, București, 1998
100. Schoenbaum, S., *Shakespeare, the Globe & the World*, Oxford University Press, 1979
101. Șerbănoiu, Sorin; Tudor Virgil, *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Academia Națională de Educație Fizică și Sport, București, 2007
102. Shakespeare, William, „Hamlet”, *Opere complete*, Fundația Națională pentru Știință, 2012
103. Shoenberg, Peter, *Psihosomatica, utilizări în psihoterapie*, Trei, București, 2017
104. Smith, Archie Dan, *Muscle Memory and imagery: Better Tennis*, Editura Create Space, 2017
105. Spolin, Viola, *Improvizație pentru teatru*, trad. Mihaela Bălan-Bețiu, UNATC Press, București, 2008
106. Stan, Aurelian, *Există o limită a recordurilor Sportive?*, Editura Științifică, 1968
107. Stanislavki, Konstantin Sergheevici, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 1, Nemira,

- București, 2013
108. Stanislavski, Konstantin Sergheevici, *Munca actorului cu sine însuși*, vol. 2, Nemira, București, 2014
109. Stanislavski, K. S., *An Actor prepares*, Theatre Art Books, New York, 1948
110. Stanislavski, K. S., *An Actor's handbook*, Methuen, Londra, 1990
111. Stanislavski, K. S., *Creating a role*, Theatre Art Books, New York, 1961
112. Stanislavski, K. S., *Viata mea în artă*, Cartea rusă, București, 1958
113. Stoicescu, Gineta, *Gimnastica de întreținere*, Editura Sport-Turism, București, 1987
114. Strasberg, Lee, *A dream of passion - The development of the method*, Editura Bloomsbury, 1988
115. Strasberg, Lee, *Definition of Acting*, The Lee Strasberg Collection, New York
116. Tcherkasski, Serghei, *Stanislavsky and Yoga*, Routledge, 2016
117. *The Official U.S. Army Pistol handbook*, Department of the Army, USA, 2017
118. Tonitza Iordache, Michaela; Banu, George, *Arta Teatrului*, Nemira, București, 2004
119. Tudusciuc, Ion, *Gimnastica Acrobatică*, Editura Sport-Turism, București, 1977
120. Vargas Llosa, Mario, *Civilizația spectacolului*, Humanitas, București, 2018
121. Venesson, Julien, *Glutenul*, Editura Philobia, București, 2018
122. Vianu, Tudor, *Scrieri despre teatru*, Eminescu, 1977
123. Vincent, Rose, *Cunoașterea Copilului*, Traducere Nadia Răutu, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972
124. Zamfirescu, Florin, *Actorie sau Magie - Drumul spre tine însuși*, Editura Ideea Europeană, București, 2021