

**Die fundamentele grondbeginsels in die skepping van liggaamlike
bewustheid vir die akteur**

Minette Grové

(2006034637)



**‘n Skripsie voorgelê om te voldoen aan die vereistes vir die graad M.A. (Drama- en
Teaterkuns) in die Departement Drama- en Teaterkuns, Fakulteit Geesteswetenskappe,
Universiteit van die Vrystaat.**

2014

Studieleier: Dr. P.A. Venter

Mede-studieleier: Prof. N.J. Luwes

VERKLARING

“Ek verklaar dat die proefskrif wat hierby vir die graad M.A. (Drama-en Teaterkuns) aan die Universiteit van die Vrystaat, deur my ingedien word, my eie selfstandige werk is en nie voorheen deur my vir ‘n graad aan ‘n ander universiteit/faculteit ingedien is nie. Ek doen voorts afstand van die outeursreg in die proefskrif ten gunste van die Universiteit van die Vrystaat.”

Minette Grové

Minette Grové

(2006 034637)

23/01/2014

Datum

BEDANKINGS

Hiermee wil ek graag die volgende persone bedank sonder wie se ondersteuning hierdie navorsing nie afgehandel sou kon word nie:

- Dr. Pieter Venter, my studieleier vir sy toewyding, geduld en onbaatsugtige hulp en ondersteuning;
- Prof. Nico Luwes, my mede-studieleier vir sy aanmoediging, hulp en ondersteuning;
- My familie vir hulle liefde, ondersteuning en aanmoediging;
- Johann Nel vir die taalversorging;
- Die National Research Foundation vir die internskap en finansiële steun;
- Maar bo alles, die Liewe Here.

ILLUSTRASIE LYS

- Figuur 1: Toepassing van die Alexander-tegniek.
- Figuur 2: Die bewegingsfaktore met hul gepaste elemente volgens die Laban-metode.
- Figuur 3: Identifisering van die liggaam se gravitasiepunte.
- Figuur 4: Die bewegingsfaktore met hul gepaste elemente en vorm volgens die Laban-metode.
- Figuur 5a en b: Die Stanislavski-proses van fisieke handeling.
- Figuur 6: Beweging deur ruimte volgens die Laban-metode.
- Figuur 7A: Die skep van 'n dimensionele skaal binne 'n oktaëder volgens die Laban-metode.
- Figuur 7 B: Die skep van 'n diagonale skaal binne 'n kubus volgens die Laban-metode
- Figuur 8: Die vier komponente van handeling volgens die Feldenkrais-metode.
- Figuur 9: Liggaamlike bewustheid.
- Figuur 10: Faktore wat liggaamlike bewustheid beïnvloed.

INHOUDSOPGAWE

VERKLARING.....	II
BEDANKINGS.....	III
ILLUSTRASIE LYS.....	IV

HOOFSTUK 1: INLEIDING 1

1.1 KEUSE VAN DIE ONDERWERP 3

1.2 NAVORSINGSPROBEEM EN NAVORSINGSVRAE 4

1.3 DOEL VAN DIE STUDIE 4

1.4 WAARDE VAN DIE STUDIE 5

1.5 NAVORSINGSMETODE 5

1.6 BEGRENSING VAN DIE ONDERSOEK 6

1.7 OMSKRYWING VAN BEGRIPPE..... 7

1.7.1 Liggaamlike bewustheid 7

1.7.2 Die Stanislavski-metode 7

1.7.3 Die Alexander-metode..... 8

1.7.4 Die Suzuki-metode 10

1.7.5 Die Laban-metode 10

1.7.6 Die Feldenkrais-metode..... 11

1.8 INDELING VAN NAVORSINGSVERSLAG 12

1.9 SAMEVATTING 13

HOOFSTUK 2 14

DIE ROL VAN LIGGAAMLIKE BEWUSTHEID SOOS BESKRYF DEUR

KONSTANTIN STANISLAVSKI, F.M. ALEXANDER, TADASHI SUZUKI EN

RUDOLF LABAN. 14

2.1 ONTSPANNING..... 17

2.1.1 Bewuswording van spanning 18

2.1.2 Observasie 23

2.1.3	Balans en die gravitasiepunte	30	
2.2	SPIERGEBRUIK.....	38	
2.3	GEKOMBINEERDE HANDELING	44	
2.4	AKSIE	49	
2.5	SAMEVATTING	51	
HOOFSTUK 3: LIGGAAMLIKE BEWUSTHEID VOLGENS MOSHE			
FELDENKRAIS			56
3.1	DIE FELDENKRAISLESSE.....	57	
3.1.1	Mentor	61	
3.2	BEWUSTHEID DEUR BEWEGING	63	
3.2.1	Die selfbeeld.....	63	
3.2.2	Gewoontes	64	
3.2.3	Verband tussen die gedagtes en die liggaam.....	65	
3.2.4	Bewustelikheid teenoor bewustheid	66	
3.2.5	Aksie: Die vier komponente van handeling	67	
3.3	SAMEVATTING	72	
<u>HOOFSTUK 4: VERGELYKENDE STUDIE</u>			75
4.1	BEWUSWORDING VAN SPANNING	76	
4.2	OBSERVASIE.....	78	
4.3	BEWUSWORDING VAN SPIERGEBRUIK	80	
4.4	BEWUSWORDING EN VERANDERING VAN GEWOONTES.....	84	
4.5	KONNEKSIE TUSSEN DIE GEDAGTES EN DIE LIGGAAM.....	85	
4.6	RUIMTE.....	86	
4.7	DIE SELFBEELD	87	
4.8	SAMEVATTING	89	
HOOFSTUK 5: GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS.....			91
5.1	NAVORSINGSPROBEEM, NAVORSINGSVRAE EN DIE DOEL VAN DIE STUDIE.....	91	
5.2	GEVOLGTREKKINGS	92	
5.2.1	Probleempunte met die navorsing	92	
5.2.2	Kennis van die liggaam en spiersamestelling	92	

5.2.3	Faktore wat liggaamlike bewustheid beïnvloed.....	93
5.2.4	Vermenging van metodes vir die moontlike ontwikkeling van ‘n ideale metode ..	95
5.2.5	Beweging as hoofmedium vir die bevordering van liggaamlike bewustheid	97
5.2.6	Bewustelike keuse en deurlopende implementering van die beginsels van liggaamlike bewustheid.....	98
5.2.7	Doelbereiking en beantwoording van navorsingsvrae	99
5.3	AANBEVELINGS	99
5.5.1	Praktyk.....	99
5.5.2	Teorie.....	100
5.5.3	Opleiding	101
5.5.4	Navorsing.....	102
5.4	TEN SLOTTE.....	102
	<u>BRONNELYS</u>.....	104
	<u>ABSTRAK</u>.....	111
	<u>ABSTRACT</u>.....	113

HOOFSTUK 1: INLEIDING

Teater is 'n ruimte van konfrontasie tussen die stem, ruimte van kommunikasie en die liggaam. Hierdie konsep word saamgevat in die akteur wat volgens Taylor (2005:92) beide betekenis en ontkenning van betekenis, beide werklike fisieke teenwoordigheid en draer van 'n naratiewe konsep wat daardie betekenis ontken. Volgens Conway (2011: 1 van 5) moet die akteur in beheer wees van sy gedagtes en liggaam as betekenisgewende instrument¹, en moet dus 'n onderskeid kan tref tussen die fisiese persoon (akteur) en dit wat hy moet beskryf (karakter). Die akteur moet deur die liggaam die ruimte waarin hy/sy hom-/haarself² bevind, vul, asook die karakter se verbeelding, intellek, emosie en psige reflekteer.

Beweging is die middel waardeur die akteur die emosionele toestand van sy karakter aan die gehoor oordra. Vaughan (1997: 2 van 4) dui aan dat met begrip van die eienskappe van beweging en die variasie van invloede wat beweging op 'n karakter het, dit vir die akteur moontlik is om die komplekse verhouding tussen beweging en emosies beter te verstaan.

Volgens Konstantin Stanislavski (1998:16) is fisieke handeling die basis van toneelspel. Die liggaamstaal van die akteur op die verhoog het 'n invloed op hoe die gehoor die betekenislae in die stuk interpreteer. Die akteur se liggaam moet die doel, gevoel en denke oordra. Bewustheid en beheer van die liggaam is essensiële faktore in Stanislavski se metode.

Na aanleiding van Feldenkrais (1972) is liggaamlike bewustheid die mens se sesde sintuig. Smit (2006:49) verduidelik dat, buiten die vyf sintuie, elke individu bewus is van sy eie liggaam. Hierdie bewustheid sluit die bewustheid van 'n individu se posisie, oriëntering, beweging, balans, ledemate en liggaamlike sensasies in. Hierdie aspekte word dus saam gegroepeer onder liggaamlike bewustheid. Volgens De Vignemont (2011:2 van 40) bestaan liggaamlike bewustheid uit die bewustheid van die liggaam se innerlike werking wat noodsaaklik is vir die uitvoering van effektiewe, gekoördineerde bewegings.

¹ Volgens die verklarende Afrikaanse woordeboek, verwys instrumente na 'n werktuig. Binne die nagevorsde bronne word die woord "tool" gebruik om te verwys na die akteur se liggaam. Dus vir die doeleindes van die studie word die woord instrument gebruik wat verwys na die akteur se liggaam as gereedskap wat hy tot sy beskikking het binne die praktyk.

² Ten einde lompheid van uitdrukking te vermy, word daar in die res van die studie na "die akteur" slegs deur middel van die "manlike" persoonlike/besitlike voornaamwoord verwys. Dit word egter inklusief gebruik, en sluit dus "die aktrise" in.

In die teater is dit belangrik vir die akteur om bewus te wees van elke aspek van sy liggaam as instrument. Feldenkrais (1972) streef daarna om die liggaam as 'n eenheid te verenig, en om geen onderskeid tussen die liggaam en die denke te tref nie. Bewustheid van die liggaam en begrip van hoe die liggaam werk, stel die akteur in staat om sy volle liggaamlike potensiaal as vertolkingsinstrument te bereik. Liggaamlike bewustheid is fundamenteel vir die akteur om die betekenis van 'n karakter effektief aan 'n gehoor te kommunikeer. Die liggaam en stem is die akteur se primêre instrument, maar Callery (2001:22-24) is van mening dat die akteur dikwels nie die liggaam effektief gebruik nie omdat die nodige bewustheid en beheer nie teenwoordig is nie. Akteurwees vereis 'n aktiewe en reagerende liggaam met geen beperkings as gevolg van persoonlike vrese of selfbewustheid nie. 'n Akteur benodig daaglikse addisionele bewustheid – 'n derde oog, as't ware, wat dít wat binne die eie self gebeur, moniteer.

Uit die praktyk en die voorafstudie blyk dit dat daar tans 'n leemte mag bestaan in die opleiding van die akteur. Vergelyk byvoorbeeld Tadashi Suzuki (1984:33) se stelling dat, sedert die modernisering van die teater, tegniese aspekte soos die gebruik van beligting, klank, roterende verhoë, ensovoorts so prominent geword het, dat dit 'n negatiewe invloed het op die vermoë en fisieke ontwikkeling van die akteur se liggaam as noodsaaklike betekenisgewende instrument. Suzuki (1984:30) is van mening dat, deur die modernisering van teater, die liggaamlike vermoë van die akteur té gespesialiseerd word en verdere verdeling in die liggaam veroorsaak. Met ander woorde, sekere funksies van die liggaam as kommunikasie-instrument word belangriker geag as ander, soos byvoorbeeld die stem teenoor houding en gebare. Suzuki (1984:31) strewende daarna om die liggaam weer as 'n geheel saam te voeg om iets unieks en oorspronklik binne die totale teaterkonteks te skep.

Feldenkrais (1972) is van mening dat daar nie 'n verdeling tussen die denke en die liggaam behoort te bestaan nie. Suzuki (1984:33) waarsku ook teen hierdie verdeling wat kan lei tot meganiese spel sonder die noodsaaklike konneksie tussen stem, denke, gevoel en lyftaal. Feldenkrais in Callery (2001:38) beweer dat daar 'n funksionele eenheid bestaan tussen die verstandelike en motoriese prosesse, sodat gevoel en denke onskeibaar is. Die handeling van die liggaam kan nie geskei word van gevoel en denke nie, dit is een en dieselfde ding. Feldenkrais (1972) plaas klem op beweging as die medium waardeur liggaamlike bewustheid ontwikkel en verbeter word. Hierdie teorie van Feldenkrais is die vertrekpunt wat die studie lei.

In hierdie studie word die fokus geplaas op die fundamentele grondbeginsels in die skepping van liggaamlike bewustheid vir die akteur.

1.1 KEUSE VAN DIE ONDERWERP

Die Department Drama en Teaterkuns aan die Universiteit van die Vrystaat, maak gebruik van die Stanislavski-metode as opleidingsmodel vir hul studente vanaf die tweede studiejaar. Buiten die bestudering van die Stanislavski-metode, ontvang die studente bewegingsleeropleiding, wat hoofsaaklik ingestel is op improvisasie en mimiek, slegs in die eerste studiejaar. Dit blyk uit die voorafstudie dat daar wel 'n behoefte bestaan vir die uitbreiding van die bewegingsleermodule. Dramastudente benodig deurlopende implementering van bewegingsleeropleiding in hul drie jaar van studie. Die noodsaaklikheid vir die uitbreiding van die bewegingsleermodule blyk duidelik uit terugvoer vanaf die eerstejaarstudente in die 2011- en 2012-bewegingsleerevaluering. Alhoewel liggaamlike opleiding deel vorm van die eerstejaarkurrikulum, blyk dit dat beheer en bewustheid van die liggaam afgeskeep word as 'n fundamentele element van die akteur se toerusting. Deur die bestudering van die teorieë van Moshe Feldenkrais, Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban, is die navorser oortuig dat 'n herbesoek oor die belangrikheid van beweging en liggaamlike bewustheid vir die akteur noodsaaklik is. Die rede vir die bestudering van die vier teorieë alleenlik, en nie die insluiting van byvoorbeeld Grotowski, Meyerhold of Michael Chekov, wat ook fokus op die ontwikkeling van die akteur se liggaam nie, is dat die studie handel om 'n holistiese benadering binne die Westerse konteks te ondersoek. Die benadering van Alexander en Feldenkrais is meer terapeuties van aard en nie alleenlik van toepassing vir die opleiding van die akteur nie, maar ook om die alledaagse mens te assisteer in die verbetering en herprogramering van sy liggaam. Oorkoepelend streef die teorieë van Moshe Feldenkrais, Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban, om die liggaam van die akteur te herprogrammeer. Wat hulle teorieë relevant maak tot die studie is hulle verskeie benaderings om die herprogramering moontlik te maak. Dus bied dit die akteur 'n keuse om vas te stel watter teorie hom die beste assisteer in die proses om sy liggaam en spel te verbeter, sowel as die moontlike kombinerings van 'n meer terapeutiese benadering met die veeleisende fisiese benadering van die Suzuki- metode.

1.2 NAVORSINGSPROBEEM EN NAVORSINGSVRAE

Die studie gaan van die standpunt uit dat daar ‘n gebrek aan geïntegreerde kennis oor die verskillende teorieë van toneelteoretici, bewegingskundiges en teaterpraktisyns ten opsigte van die liggaam as betekenisinstrument bestaan. Verder word daar van die veronderstelling uitgegaan dat liggaamlike bewustheid ‘n belangrike rol speel in die akteur se opleiding en gebruik van die liggaam, en dat deurlopende ontwikkeling noodsaaklik is.

Die navorsingsprobleem in die studie kan in die volgende kritiese vrae saamgevat word:

- Wat is liggaamlike bewustheid?
- Waaruit bestaan liggaamlike bewustheid?
- Hoe word liggaamlike bewustheid as teorie en tegniek deur onder andere Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban beskryf en toegepas? Watter ooreenkomste en/of verskille word aangetref?
- Hoe vergelyk die inkorporering van liggaamlike bewustheid in die geïdentifiseerde metodes hierbo spesifiek met Feldenkrais se teorie oor liggaamlike bewustheid?

1.3 DOEL VAN DIE STUDIE

Die primêre doel van die studie is om ‘n verkennende en beskrywende ondersoek te onderneem oor die fundamentele grondbeginsels van liggaamlike bewustheid vir die akteur, en dit volgens die teorieë en tegnieke van Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban te bepaal.

Die sekondêre doel is om hierdie grondbeginsels te vergelyk met die teorie en tegnieke van die bewegingsleerkundige Feldenkrais (1990) se “*Awareness through movement*”, ten einde vas te stel waaraan die akteur moet aandag skenk vir die skep van liggaamlike bewustheid. Die rede hiervoor is dat Feldenkrais soos Alexander, Laban en Suzuki, spesifiek fokus op beweging as die medium om liggaamlike bewustheid te ontwikkel. Feldenkrais fokus ook op die liggaam as ‘n geheel en ag nie een gedeelte van die liggaam belangriker as die ander nie.

Die fokus van die studie is dus ‘n sistematiese en kritiese ondersoek om tot nuwe kennis te kom oor die belangrikheid van liggaamlike bewustheid vir die akteur. Uit die voorafstudie is dit duidelik dat, deur noodsaaklike vergelyking, interpretasie en inkorporering van relevante

teorieë en praktyke, nuwe riglyne vir die opleiding van die akteur geskep kan word. Die feit dat sodanige vergelykende studie nog nie voorheen onderneem is nie, bevestig die noodsaaklikheid van hierdie studie.

1.4 WAARDE VAN DIE STUDIE

Die waarde van die navorsing lê eerstens daarin dat die verskillende teorieë vergelyk word om kennis te verskaf oor die fundamentele grondbeginsels van liggaamlike bewustheid vir die akteur. Die analitiese en vergelykende studie van verskillende teorieë, soos onder andere dié van Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, Alexander, Rudolf Laban, Imgard Bartenieff³ en Feldenkrais, sal moontlik nuwe insig bring vir die verbetering in opleiding, spel en die akteur se bewustheid van sy liggaam, en derhalwe ook die oordra van betekenis aan die gehoor. Tweedens, om Stanislavski se teorie en benaderingswyse met die meer bewegingsgeoriënteerde teorieë en tegnieke aan te vul, sou akteursopleiding kon verbeter met meer effektiewe bewustheid van die liggaam as instrument en betekenisgewer.

1.5 NAVORSINGSMETODE

‘n Literatuurstudie word onderneem waartydens Stanislavski se stelsel van akteursopleiding, en die toepassing daarvan deur die akteur, as konseptuele raamwerk vir die ondersoek gebruik word.

Die literatuurstudie word in die volgende onderafdelings ingedeel:

- ‘n Literatuurstudie om die teorieë en tegnieke van onder andere Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban te ondersoek.
- Die identifisering en beskrywing van liggaamlike bewustheid volgens Moshe Feldenkrais se teorie: *Awareness through movement*.

³ Imgard Bartenieff het 'n veelsydige loopbaan in bewegingsleer gehad as 'n danser, fisiese terapeut, dansvolkekundige, notasiekenner, en bewegingsterapeut. Bartenieff het haar studies onderleiding van Rudolf Laban begin. Bartenieff het ook haar eie liggaamsopleiding- en herprogrameringstelsel ontwikkel wat bekend staan as die *Bartenieff Grondbeginsels* (*Bartenieff Fundamentals*). Die grondbeginsels integreer die Laban beweginganalise sowel as kinesiologie, en motoriese ontwikkeling. Die Bartenieff- beginsels inkorporeer doelbewus Laban se temas en vorm dus deel van die studie onder die vaandel van die Laban-metode en sy bydrae tot die studie (Adrian 2008:6).

- 'n Beskrywing van bevindinge ten opsigte van die analisering en vergelyking van die bogenoemde teorieë en praktyke.
- 'n Moontlike aanbeveling ten opsigte van opleiding.

1.6 BEGRENsing VAN DIE ONDERSOEK

Die studie fokus slegs op die liggaam as instrument en nie op ander instrumente van die akteur soos stem en spraak nie. Feldenkrais, Laban, Suzuki, Alexander en Stanislavski is van mening dat die liggaam en die stem 'n geheel vorm. Alhoewel die stelling 'n oorkoepelende stelling onder die bestudeerde teorieë is, fokus die studie alleenlik op die prinsiepe benodig vir die liggaam se herprogramering en bevordering van bewustheid. Vir die doeleindes van die studie word die stem uitgesluit omdat die studie eerstens wil vasstel wat die akteur benodig vir liggaamlike bewustheid voor die inkorporering van die stem. Tweedens fokus die studie op die bevordering van liggaamlike bewustheid wat in die kurrikulum by die Drama Departement van die Universiteit van die Vrystaat geïnkorporeer kan word en wat afsonderlik van stem aangebied en bestudeer word. Vir die doeleindes van die studie word alleenlik op die teorieë van Stanislavski, Suzuki, Alexander, Laban en Feldenkrais gefokus. Die werk van Grotowski, Meyerhold en Chekov word nie bestudeer nie, omdat die studie fokus om 'n holistiese benadering binne die Westerse konteks te ondersoek, sowel as om 'n variasie van benaderings aan die akteur te bied. Grotowski, Meyerhold en Chekov se teorieë en tegnieke speel 'n belangrike rol in die ontwikkeling van die akteur se liggaamlike opleiding en herprogramering, maar vir die doeleindes van hierdie studie word klem geplaas op die vergelyking van Stanislavski, Suzuki, Alexander, Laban en Feldenkrais se teorieë, tegnieke en prinsiepe vir die bevordering van liggaamlike bewustheid en nie op 'n geskiedkundige oorsig van liggaamlike opleiding en bewustheid nie. Alhoewel Grotowski, Meyerhold en Chekov se bydraes tot 'n meer omvattende studie sou lei, is daar besluit om die fokus kleiner te maak. Om die studie meer haalbaar te maak fokus die navorsing op 'n verkennende en beskrywende ondersoek van beskikbare literatuur oor liggaamlike bewustheid en die teorieë van Stanislavski, Suzuki, Alexander, Laban en Feldenkrais. 'n Internasionale en nasionale literatuurstudie aan die hand van vaktydskrifte, handboeke, artikels en internetbronne word onderneem om die fundamentele elemente van liggaamlike bewustheid te identifiseer en te beskryf.

1.7 OMSKRYWING VAN BEGRIPPE

1.7.1 Liggaamlike bewustheid

Liggaamlike bewustheid is 'n belangrike komponent in die ontdekking van die self en die bou van 'n selfbeeld – 'n bewustelike persepsie en begrip van 'n mens se liggaam in ooreenstemming met die somatiese en interne sensasies wat gevoel word. Wanneer die individu leer om na sy liggaam te luister, is hy alreeds besig om liggaamlike bewustheid te bemeester. Liggaamlike bewustheid is afhanklik van observasie en geïntegreerde inligting vanuit al die sinuïe, met inbegrip van die minder bekende proprioceptore in die spiere en gewrigte wat interne bewegings moontlik maak (De Vignemont 2011:1, 2 van 40).

1.7.2 Die Stanislavski-metode

Die Stanislavski-metode is 'n bewustelike en professionele benadering tot toneelspel. Die metode is ontwikkel deur Konstantin Stanislavski (1863-1938), 'n Russiese akteur, regisseur, leermeester aan en medestigter van die Moskou Teater. Die Stanislavski-metode fokus op die skep en geloofwaardige weerspieëling van die alledaagse lewe en mense op die verhoog. Op 'n tasbare, bewustelike wyse leer die metode akteurs hoe om 'n natuurlike en opregte uitbeelding op die verhoog te lewer (Acting world 2013:1 van 2).

Billington (2009:1 van 3) noem dat die Stanislavski-metode rondom drie kernidees wentel, naamlik: 1) die akteur se afhanklikheid van die emosionele geheue, 2) die ontwikkeling van die akteur se fokus en konsentrasie, en 3) die soeke na die goue draad wat deur die handeling loop waardeur die individu die doel van sy bewegings en karakter kan bepaal.

Volgens Gillett (2007:36-37) het Stanislavski tussen 1935 en 1938 saam met 'n geselekteerde groep studente by die *Opera- Dramatic studio* in Moskou gewerk om deur middel van oefening 'n meer praktiese⁴ benadering tot sy werk te definieer. Stanislavski se oefening vir

⁴ Stanislavski se praktiese benadering tot fisiese gemak is in verskeie boeke na 1936 gepubliseer. Die bekendste van die publikasies is onder andere *Stanislavski and the actor: the final acting lessons deur Jean Benedetti* (Gillett 2007:36). Hierdie bron word as basis gebruik vir die uiteensetting en die vastelling van die prinsiepe van liggaamlike bewustheid van die Stanislavski-model.

fisiese gemak fokus op die bewustheid van spanning, ontspanning, die ontwikkeling van 'n interne monitor, isolasie-oefeninge, ekonomiese beweging, balansering, koördinasie, samewerking, konflik en regverdiging. Fisiese gemak en beheer van die liggaam sal die akteur dus help met die volgende:

- Soepelheid en koördinasie,
- die akteur sal meer ontvanklik, beslissend en spontaan wees,
- die ontwikkeling van 'n neutrale, gebalanseerde liggaamlike belyning,
- ekonomiese gebruik van energie,
- die verwydering van persoonlike gewoontes,
- 'n gevoel van innerlike gemak en krag word geskep,
- duideliker kommunikasie van doelwitte en aksies,
- verbeterde aanpasbaarheid by die verskillende karakters se uiterlike voorkomste en tempos,
- sensitiwiteit tussen die liggaam en die innerlike sielkundige kreatiewe impulse.

1.7.3 Die Alexander-metode

F.M. Alexander (1869-1955) was 'n Australiese akteur wat kroniese laringitis opgedoen het na 'n optrede. Met geen hulp van die dokters het Alexander sy eie tegniek, die Alexander-tegniek, ontwikkel om sy genesing te bewerkstellig. Die Alexander-tegniek is 'n intellektuele benadering om liggaamlike probleme op te los. Die tegniek leer die individu om bewustelik te beweeg deur die daaglikse lewe. Dit is 'n eenvoudige en praktiese metode vir vrylike beweging, balans, ondersteuning en koördinasie. Die tegniek bied die individu die geleentheid om beheer te neem van sy eie leer- en ontwikkelingsproses, aangesien daar gebruik gemaak word van 'n reeks aktiewe, ondersoekende aktiwiteite wat 'n verandering teweegbring in die wyse waarop daar gedink en gereageer word. Die sentrale fokus van die Alexander-tegniek is die korrekte posisionering van die kop en ruggraat, en die verwydering van spanning en gewoontes (Alexander technique.com n.d:1 van 2).

Die basiese konsepte waarop die Alexander-tegniek fokus is as volg deur Krueger (2013: 2 van 2) uiteengesit.

- Eenheid tussen die liggaam en die gedagtes: Die brein, gedagtes en liggaam funksioneer nie apart nie, maar beïnvloed mekaar op 'n konstante basis. Gedagtes en emosies het 'n uitwerking op die liggaam en die liggaam het 'n uitwerking gedagtes en emosies.
- Effektiewe gebruik van die self: Alexander maak gebruik van die term om aan te dui waarna 'n persoon moet werk of strewe. Dit wil sê 'n algeheel vloeiende, effektiewe en aktiewe gebruik en funksionering van die liggaam en die gedagtes.
- Primêre beheerstelsel: Die primêre beheerstelsel bestaan uit die kop, nek en rug. Die verhouding tussen die kop, nek en rug is die sleutel tot goeie koördinasie en doeltreffende funksionering.
- Gewoontes en “*Debauched kinaesthesia*”: Die mag van 'n gewoonte is baie sterk en word nie maklik alleenlik deur die individu se wilskrag oorkom nie. Wanneer die individu gewoond is om op 'n sekere manier te loop, sit of staan, sal 'n verandering in sy gewoontes verkeerd voel. Die gevoelssintuig verskaf nie akurate inligting oor wat die individu besig is om te doen nie. Alexander noem hierdie verskynsel “*debauched kinaesthesia*” of ‘unreliable sensory appreciation’
- ‘*Means- Whereby*’ teenoor ‘*End- gaining*’: As die individu bly fokus om 'n einddoel te bereik, is daar 'n moontlikheid dat die individu nie sy aandag vestig op die beste moontlike manier hoe om die einddoel te bereik nie. Alexander noem hierdie oormatige fokus op die einddoel ‘*end-gaining*’. “The Alexander technique teaches students to practice letting go of this attitude and replacing it with an attention to the means they use to attain their goal – the means whereby in Alexander terminology (*ibid*)”.
- Posturale refleksie - die ware "kern" spiere: Die liggaam het 'n natuurlike meganisme wat die hom regop hou. Hierdie spiere is gegroepeer rondom die ruggraat en bied ondersteuning. Ongelukkig word daar ingemeng met hierdie natuurlike ondersteuningsstelsel deur die individu self. As die spiere toegelaat word om hul werk sonder enige inmenging te doen, sal die spiere die individu in 'n gemaklike regop posisie hou sonder onnodige adisionele inspanning of werk. Hoe meer daar toegelaat word dat hierdie ware kern van spiere die liggaam ondersteun in alledaagse aktiwiteit, hoe sterker sal hulle word.

1.7.4 Die Suzuki-metode

Tadashi Suzuki, 'n regisseur en teoretikus, fokus op die herstel, ontdekking en ontwikkeling van die akteur se liggaam as 'n geheel, asook die liggaam se verhouding met die grond. Die Suzuki-metode plaas veral klem op die gebruik en begroning van die voete. Dit behels energieke opleiding vir die akteur met invloede van die klassieke Japanese *Noh*- en *Kabuki*-teater, die klassieke Griekse teater en selfs klassieke ballet (Budraitis 2012:1 van 3).

Allain (2002:96-98) noem dat die Suzuki-metode daarna streef om die fisiese en geestelike te integreer om 'n verbinding te skep tussen die liggaam en gedagtes (*body-mind*). Die Suzuki-metode is veeleisend en konsentreer veral op die inspanning en werk van die voete en die bene. Dit beteken egter nie dat die teorie nie ook konsentrasie en wilskrag vereis nie. Die Suzuki-metode bied 'n fisiese en geestelike templaar waarteen die individu homself kan meet. Die Suzuki-metode se struktuur en prinsiepe kom na vore deur die oefeninge wat gebruik word. Suzuki se siening was dat ware begrip van sy metode ook intellektueel begryp moes word.

1.7.5 Die Laban-metode

Laban se beweginganalise is 'n studie van die bewegingstruktuur en -motivering. Die tegniek is ontwikkel deur Rudolf Laban (1879-1985). Laban word gesien as die vader van Europese moderne danse, maar sy teorieë word ook geïmplementeer in die visuele kunste en die teater. Laban se beweginganalise is 'n bewegingstaal vir die beskrywing en analisering van menslike beweging. In praktyk word die Laban-metode gebruik vir: 1) die ontwikkeling en beskrywing van 'n karakter se bewegings, 2) 'n verkennende ondersoek van hoe die doelwit en betekenis fisiek in beweging uitgebeeld kan word, en 3) om te eksperimenteer met ongelyksoortige bewegings ten einde te bepaal watter bewegings die karakter se persoonlikheid ondersteun (Campana 2011:1 van 9).

Laban beweginganalise is 'n teoretiese raamwerk vir die observering van beweging. Die volgende tabel gee Adrian (2008: 8-9) se uiteensetting van die Laban beweginganalise se hooftemas en konsepte:

Laban beweginganalise



Die hooftemas van die Laban beweginganalise is as volg:	
Beweglikheid teenoor stabiliteit.	Word beskryf as die basis van beweging.
Funksie teenoor uitdrukking gee aan.	Saam gee dit betekenis aan beweging.
Inspanning teenoor herstel.	Die terme word gebruik om die natuurlik siklus en vloei te beskryf tussen die lyf in werking en ontspanning. Hierdie proses laat die liggaam toe om te herstel.
Innerlike teenoor die uiterlike.	Is verantwoordelik vir die motiverende aspekte van 'n beweging.



Die hoofkonsepte van die Laban beweginganalise is as volg:	
Liggaam	Die liggaam vertoonwoordig die fisiese instrument en verskaf die werktuig vir die stem, spraak en beweging.
Inspanning (<i>Effort</i>)	Inspanning is die openbaring van impulse van beweging to beweging wat verband hou met gevoel en emosie.
Vorm	Vorm gee 'n aanduiding en beskrywing van die innerlike emosionele toestand. Die verandering in die liggaam se vorm, kan in verhouding staan tot die individu self of tot die omgewing.
Ruimte	Ruimte beskryf waarbinne die liggaam in verhouding tot sy omgewing beweeg.

1.7.6 Die Feldenkrais-metode

Die Feldenkrais-metode is vernoem na die stigter, dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), 'n Russies-gebore fisikus, judokenner, meganiese ingenieur en leermeester. Met die opdoen van 'n ernstige kniebesering, was Feldenkrais gekonfronteer met 'n 50%-kans op herstel of 'n moontlike langtermyngeval in 'n rolstoel. Ontevrede met die prognose en konvensionele behandelings beskikbaar, ontwikkel Feldenkrais 'n program van terapeutiese beweging. Die Feldenkrais-metode is gebaseer op die beginsels van fisika en biomeganika (*biomechanics*), 'n empiriese begrip van die menslike fisiologie en die verband tussen die verstand en die liggaam (Weil 2013:1 van 2).

Linden (2008: 1 van 2) noem dat die Feldenkrais-metode gesentreerd is rondom twee idees naamlik, verstaan terwyl jy doen en doen om te verstaan. Die Feldenkrais-metode fokus op die funksie van beweging wat doelgeoriënteerd is.

- Funksionele beweging: Die Feldenkrais-metode maak gebruik van 'n neurologiese of aksiemodel. Die doel is nie gefokus op krag of soepelheid nie, maar op beter beheer van beweging.
- Doeltreffende beweging: Die evaluering van beweging in terme van die doeltreffendheid in reaksie tot gevaar. Feldenkrais verwys dikwels daarna hoe diere in die wildernis met alle sintuie toegespits beweeg en dat hul bewegings doelbewus en gebalanseerd voorkom.
- Gewoontes: Gewoontes is een van die kern-idees in die Feldenkrais-metode. Gewoontes is aangeleerde gedrag wat outomaties geword het en buite die individu se bewustheid val.
- Sensitiwiteit: Onsensitiwiteit maak verandering en groei onmoontlik. Sonder 'n bewustheid van wat met die liggaam gebeur in beweging, is dit nie moontlik om makliker en gemakliker maniere te ontdek om te beweeg en aksies uit te voer nie..
- 'n Dieper bewussyn: Die Feldenkrais-metode lei die individu tot 'n ander benadering vir bewustheid in beweging. Dit gee leiding tot 'n nie-verbale, nie-kognitiewe manier van beweging. Nuuskierigheid, ontdekking en speel gee toegang tot die ingebore wysheid van die liggaam.

1.8 INDELING VAN NAVORSINGSVERSLAG

In hoofstuk 1, die inleidende hoofstuk, word die doel, noodsaaklikheid, navorsingsprobleem, navorsingsmetode, begripsverklarings en die moontlike waarde van studie omskryf.

Die doel van hoofstuk 2 is om aan die hand van 'n literatuurstudie die teorieë en tegnieke oor die rol van liggaamlike bewustheid, soos beskryf deur onder andere Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban, te identifiseer, te vergelyk en te beskryf.

Hoofstuk 3 bestaan uit 'n literatuurstudie van Moshe Feldenkrais se teorie: *Awareness through movement*. Verskeie bronne word geraadpleeg om sodoende sy teorieë en praktyke om verhoogde liggaamlike bewustheid te skep, asook die elemente waaruit dit bestaan, te identifiseer en te beskryf.

Deur middel van analisering en vergelykings van die voorafgaande, word bevindings, ooreenkomste, verskille en moontlike toepassings vir die opleiding van die akteur in hoofstuk 4 vasgestel en beskryf.

In die slothoofstuk, hoofstuk 5, word krities gereflekteer op die uitkomst van die studie soos in die doel, noodsaaklikheid en navorsingsprobleem van hoofstuk 1 gestel is. Finale bevindings oor die belangrikheid van liggaamlike bewustheid vir die akteur, asook metodes en tegnieke wat die akteur kan gebruik vir verbetering in spel, sal opgesom en aanbeveel word vir oorweging.

1.9 SAMEVATTING

Vanuit die teaterteoritici en -praktisyns se oogpunt, blyk dit uit die voorafstudie dat die hele liggaam as volledige bewegingsinstrument gesien moet word. Die liggaam vorm deel van 'n volledige dog komplekse stelsel van betekenisoordrag. Die akteur se liggaam is die basis van toneelspel en hy moet bewus wees van elke aspek van sy liggaam om sodoende die liggaam tot sy volle potensiaal te ontwikkel en te gebruik. Die studie word gerig op die uitgangspunt dat liggaamlike bewustheid noodsaaklik is vir die opleiding en ontwikkeling van die akteur, en dat kennis van verskillende teorieë wat liggaamlike bewustheid bevorder, en wat benodig word vir die skep van liggaamlike bewustheid, ondersoek moet word.

Die Stanislavski-metode, as basis vir die department se toneelopleiding, dien as konseptuele raamwerk wat vergelyk word met die teorieë van Suzuki, Alexander en Laban, en gespieël word teen Feldenkrais se teorie ten einde die grondbeginsel vir die skep van liggaamlike bewustheid moontlik te maak.

HOOFSTUK 2

DIE ROL VAN LIGGAAMLIKE BEWUSTHEID SOOS BESKRYF DEUR KONSTANTIN STANISLAVSKI, F.M. ALEXANDER, TADASHI SUZUKI EN RUDOLF LABAN.

In hierdie hoofstuk word die rol van liggaamlike bewustheid volgens die teorieë van Konstantin Stanislavski, F.M Alexander, Tadashi Suzuki en Rudolf Laban geïdentifiseer en bespreek. Die doel van hierdie hoofstuk is om vas te stel hoe liggaamlike bewustheid as teorie en tegniek teenoor Stanislavski, Suzuki, Alexander en Laban beskryf en toegepas word.

Jean Benedetti⁵ (1998) verdeel Stanislavski se element van fisieke handeling⁶ in ontspanning, spiergebruik, gekombineerde handeling, bedoeling, regverdiging en aksie⁷. Hierdie elemente word as basismodel vir die vasstelling en uitbreiding van die aspekte van liggaamlike bewustheid in die teorieë van Alexander, Suzuki en Laban gebruik.

Hierdie hoofstuk fokus op die identifisering van die beginsels van liggaamlike bewustheid vir die voorbereiding van die akteur voor 'n toneelstuk. Bedoeling en regverdiging⁸ handel oor die akteur se interaksie met die gehoor tydens 'n vertoning en vorm dus nie deel van hierdie studie nie. Gekombineerde handeling, soos geïdentifiseer deur Jean Benedetti (1998:26-31), vorm deel van die eksterne faktore wat 'n invloed uitoefen om totale beheer en bewustheid van die liggaam te bereik. Gekombineerde handeling is die akteurs se gesamentlike spel op die verhoog. Die akteurs moet leer om hulle bewegings te koördineer en aan te pas tydens voorbereiding om sodoende konflik en spanning te verminder. Gekombineerde handeling

⁵ Jean Benedetti: Biograaf van Konstantin Stanislavski, vertaler, regisseur en dramaturg. Jean Benedetti se vertalings sluit in: Stanislavski se outobiografie *My Life in Art* (1974, hersien in 2008) gevolg deur *Stanislavski: An Introduction* (1982) en *Stanislavski: A Biography* (1988) wat die eerste en enigste beskikbare vertaling in Engels was (Earley 2012:1 van 4).

⁶ Fisieke handeling is enige beweging, in enige rigting wat uitgevoer word om 'n vasgestelde doel te bereik of aan 'n behoefte te voldoen (Potter Ed. 2002:74).

⁷ Hier word "aksie" in plaas van "handeling" gebruik, aangesien dit 'n omvattende term is. Met ander woorde met fisieke handeling en gekombineerde handeling, gaan die liggaam/akteur oor tot aksie.

⁸ Bedoeling en regverdiging word gedefinieer as die akteur se konneksie met die gehoor tydens 'n vertoning, wat ook 'n invloed het op die akteurs se interaksie met mekaar en die verhoging van spanning. In die skeep van 'n kreatiewe toestand, moet die akteur van sy eie tekortkominge vergeet en op die fisieke handeling van sy karakter konsentreer (McGraw, Clark & Stilson 2004:65).

word kortliks in die studie bespreek omdat die akteur se omgewing en spel teenoor 'n ander akteur sy liggaamlike bewustheid sal beïnvloed.

Robert Benedetti⁹ (1997:vii-xv) toon aan dat Konstantin Stanislavski se stelsel vir die opleiding van die akteur die mees algemene tegniek is wat in die 20ste eeu gebruik word. Jean Benedetti (1998:14) sluit hierby aan in soverre dat die metode van fisieke handeling die akteur die geleentheid bied om sy verbeelding en kreatiewe denke ten volle te gebruik. Fisieke handeling is die fondasie waarop die hele emosionele, geestelike en filosofiese struktuur van 'n optrede gebou word.

In samehang met bogenoemde, noem Jean Benedetti (1998:14-17) dat fisieke handeling die basis van toneelspel is. Die gehoor sien en interpreteer die fisieke handeling, die beweging van die akteur, gebare en posisie om die betekenis van die toneelstuk te ontleed. Jean Benedetti (*ibid*) is verder van mening dat 'n soepel en beweeglike liggaam belangrik is vir enige kreatiewe werk. 'n Stywe, geblokkeerde liggaam kan nie buite sy eie beperkings beweeg nie.

Volgens Nicole Potter (Ed. 2002:73 -74), senior redakteur by *Allworth Press* en adjunkprofessor aan die Dramadepartement van Marymount Manhattan College, word Konstantin Stanislavski se speltegniek gebaseer op natuurlike spel. Die akteur moet vanaf die innerlike emosionele lewe van die karakter na sy uiterlike gestaltegewing werk. Die karakter se behoeftes en begeertes beïnvloed die akteur se uiterlik optrede. Potter (*ibid*) noem dat Stanislavski later in sy navorsing minder begin fokus het op die vasstelling van 'n emosionele lewe vir 'n karakter (met die klem op gevoel), en dat sy belangstelling verskuif het na die ontwikkeling van fisieke handelings om sodoende die innerlike lewe van die karakter deur middel van gedrag uit te beeld. Stanislavski het tot die besef gekom dat die akteur nie net kan fokus op die emosionele lewe van sy karakter nie. Emosie en gevoel is onvoorspelbaar, dus is dit nie altyd moontlik om 'n goeie optrede keer op keer te herhaal nie.

Jean Benedetti (1998:13) en Potter (Ed. 2002:74) is albei van mening dat die Stanislavski-stelsel uit twee aspekte, naamlik 'n interne en eksterne benadering, bestaan. Die interne benadering het betrekking op die verstand en verbeelding wat gebruik word in die

⁹ Robert Benedetti: Regisseur, vervaardiger, skrywer, leermeester en konsultant. Benedetti het 'n verskeie boeke geskryf, insluitend: *The Actor at work*, *The Actor in You*, *ACTION! Acting for Film and Television* (Robert Benedetti Productions: 2005:1 van 3).

skep/weergee van 'n karakter se gedagtes en gevoelens. Die eksterne benadering het betrekking op die liggaam wat kommunikeer en uiting gee aan die interne dialoog en gevoelens. Volgens Jean Benedetti (*ibid*) vorm die gedagtes en liggaam 'n geheel, en moet die liggaam uiting gee aan die gedagtes en gemoed van die karakter. Dit impliseer 'n mate van bewustheid en beheer.

Volgens Gillet (2007:34-35) was een van die bekommernisse wat Stanislavski gehad het, die verband tussen die psigiese en fisiese in alle stadiums van die spelproses. Die psigiese bevat die fisiese en die omgekeerde is ook waar. 'n Emosionele ervaring het 'n fisiese manifestasie (openbaring) soos byvoorbeeld wanner 'n ontstellende ervaring 'n individu swak en duiselig kan laat voel. Verdermeer moet die akteur nie op 'n vasgestelde patroon van bewegings en gebare staatmaak nie. Die akteur benodig bewegings wat meer spontaan is en wyer strek as net 'n uiterlike reeks bewegings. Die innerlike lyn van beweging en uiteenlopende vloeï van energie wat 'n sensitiewe en ooreenstemmende reaksie op die liggaam het, moet ook in ag geneem word. Stanislavski verwys na hierdie konneksie tussen die innerlike na die uiterlike as die psigo-fisiese konneksie of verband. 'n Akteur moet hierdie blok en diskonneksie tussen die fisiese en psigiese verwyder om weer volkome vry en natuurlik te funksioneer, soos byvoorbeeld 'n jong kind doen. Met ander woorde, die akteur moet streef na 'n stadium waar gedagtes, wilskrag, emosies en fisiese uitdrukking onnadekend geïntegreerd is. Die spelproses en spelopleiding moet fokus op die herstel van hierdie geïntegreerde toestand wat die akteur blootstel aan sensitiwiteit en kreatiwiteit.

Jean Benedetti (1998:14-16) verdeel fisieke handeling in verskillende elemente aangesien toneelspel 'n kombinasie van komplekse vaardighede is. Die elemente moet individueel bemeester word en weer saamgevoeg word om 'n samehangende tegniek te vorm. Volgens Benedetti (*ibid*) word die Stanislavski-metode in twee fases verdeel: eerstens die bestudering van mense se daaglikse fisiese lewens, en tweedens die artistieke gebruik van observasie in 'n dramatiese situasie.

Die probleem is egter dat die akteur eerstens in beheer en bewus van sy liggaam moet wees alvorens hy enige handeling kan uitvoer. Die vraag is egter: Hoe kry die akteur volle beheer oor sy liggaam? Jean Benedetti (1998:17) is van mening dat die akteur eerstens moet leer hoe om spanning te verminder en die spiere te ontspan. Ontspanning is 'n tegniek wat bestudeer en bemeester kan word deur middel van onder meer die Stanislavski-metode. Dit is in hoofsaak 'n geval van bewuswording.

Die akteur moet daarna streef om net die spiere te gebruik wat nodige is om 'n sekere handeling te voltooi, terwyl die res van die liggaam ontspanne is. In die volgende gedeelte word gekyk na ontspanning as 'n fundamentele grondbeginsel vir die skepping van liggaamlike bewustheid.

2.1 ONTSPANNING

Charles McGraw, Larry Clark en Kenneth Stilson (2004:61-62) verwys na spanning as die akteur se 'beroepsiekte'. Solank fisieke spanning op die verhoog bestaan, kan die akteur nie by die skep van 'n geloofwaardige vertolking op die gevoelens en geestelike lewe van die karakter wat hy vertolk, fokus nie. 'n Gespanne akteur trek onvermydelik die gehoor se aandag op die gespanne maniërismes eerder as op die handeling van die driedimensionele karakter. Die maniërismes is dié van die akteur en nie die karakter nie. Ontspanning is dus noodsaaklik vir die interne en eksterne aspekte van suksesvolle toneelspel.

Volgens Tom Vasiliades (2004:1 van 2) fokus die Alexander-tegniek direk op die oormatige en onnodige spanning soos geïdentifiseer deur Stanislavski. Die Alexander-tegniek stel die akteur in staat om bewus te word van liggaamlike gewoontes wat die toneelspel negatief beïnvloed en om sodoende die gewoontes te verander. Deur die verandering van die liggaamlike gewoontes word koördinasie en stemgebruik verbeter.

Potter (Ed. 2002:65) is van mening dat die Alexander-tegniek die akteur 'n metode bied om homself voor te berei om 'n geloofwaardige karakter met unieke bewegings op die verhoog te skep. 'n Akteur maak staat op innerlike en uiterlike bronne soos sintuiglike geheue, analitiese vaardighede, stem en liggaam. Daaglikse aktiwiteite vir 'n akteur is primêr die aaneenlopende reageer op interne en eksterne stimulering. Potter noem verder dat die akteur die nodige vaardighede moet hê om homself te verwyder van onbewustelike reaksie wat verbonde is aan sy eie persoonlike gewoontes. Hoe die akteur funksioneer op die verhoog, word bepaal deur hoe die akteur homself vergestalt en uitbeeld op die verhoog¹⁰. Gebruik van die liggaam, wat funksionaliteit beïnvloed, vorm deel van die basis van die Alexander-tegniek.

¹⁰ Alexander maak gebruik van die term '*use determines function*' (Potter Ed. 2002:65).

Volgens Potter (Ed. 2002:81-84) is die Laban-bewegingsanalise¹¹ 'n ondersteuning vir akteurs om bewus te word van spanning, die ontginning van hul bewegingspotensiaal, en die ontwikkeling van die akteur se mees ekspressiewe en verbeeldingryke self. Ten einde ekspressiwiteit te verseker, moet die akteur sy bewegings baseer op die liggaam, inspanning, vorm en ruimte¹². Dit sal egter nie moontlik wees tensy die akteur sy asemhalingsondersteuning, belyning, stamina, balans en buigzaamheid ontwikkel nie – ‘n proses wat intensifisering van die opleiding van die liggaam noodsaak¹³. Liggaamlike opleiding volgens die Bartenieff- grondbeginsels is 'n heropleidingstelsel wat bestaan uit die funksionele aspekte van beweging, wat verder gebaseer is op die beginsels van asemhalingsondersteuning, dinamiese belyning, kernondersteuning, ruimtelike opset, gewigverskuiwing, inisiasie en volgorde, roterende faktore, inspanningsmotivering, en ontwikkelingspatrone.

Suzuki se teorie fokus nie primêr op ontspanning as ‘n fase op sy eie nie. Aandag word wel geskenk aan die verspreiding en bewuswording van spanning. Jean Benedetti (1998:14-16) verdeel ontspanning en spiergebruik verder in verskeie fases, naamlik bewuswording van spanning, observasie, balans en gravitasiepunte. Hierdie fases word vervolgens bespreek.

2.1.1 Bewuswording van spanning

Volgens Jean Benedetti (1998:17) is een van die grootste probleme met spanning dat akteurs onbewus is daarvan. Dis maklik om spanning in ander raak te sien, maar nie sommer in die self nie. Die eerste stap is om bewus te word van wat spanning is, hoe dit voel en hoe dit die vermoë om te funksioneer, affekteer. Volgens ‘n Stanislavski-oefening, waar die akteur op die grond lê, moet die hele liggaam spanning ervaar. Die akteur moet herhaaldelik die hele lyf styf trek en ontspan sodat die verskil tussen spanning en ontspanning ervaar kan word. Aandag moet veral gevestig word op die genot as die spanning vrygelaat word. Jean Benedetti noem dat ‘n mate van spanning wel benodig word in sekere spiere om dit moontlik te maak om ‘n handeling te voltooi. Daar moet egter nie onnodige of ‘n oormaat spanning in

¹¹ In die Laban-metode word die afkorting LMA gebruik om te verwys na die Laban-bewegingsanalise (*Laban Movement Analysis*).

¹² In die Laban-metode word gebruik gemaak van die afkorting BESS om te verwys na die liggaam (*Body*), inspanning (*Effort*), vorm (*Shape*) en ruimte (*Space*) (Potter Ed. 2002:74).

¹³ Potter (Ed. 2002: 81) maak gebruik van die term *Body-Level Training*.

die spiere wees wat nie by die handeling betrokke is nie. As die akteur byvoorbeeld 'n vuis moet maak, moet die skouer nie ook saamtrek en gespanne wees nie. Uiterste fisieke spanning beïnvloed die vermoë om te dink en te funksioneer nadelig.

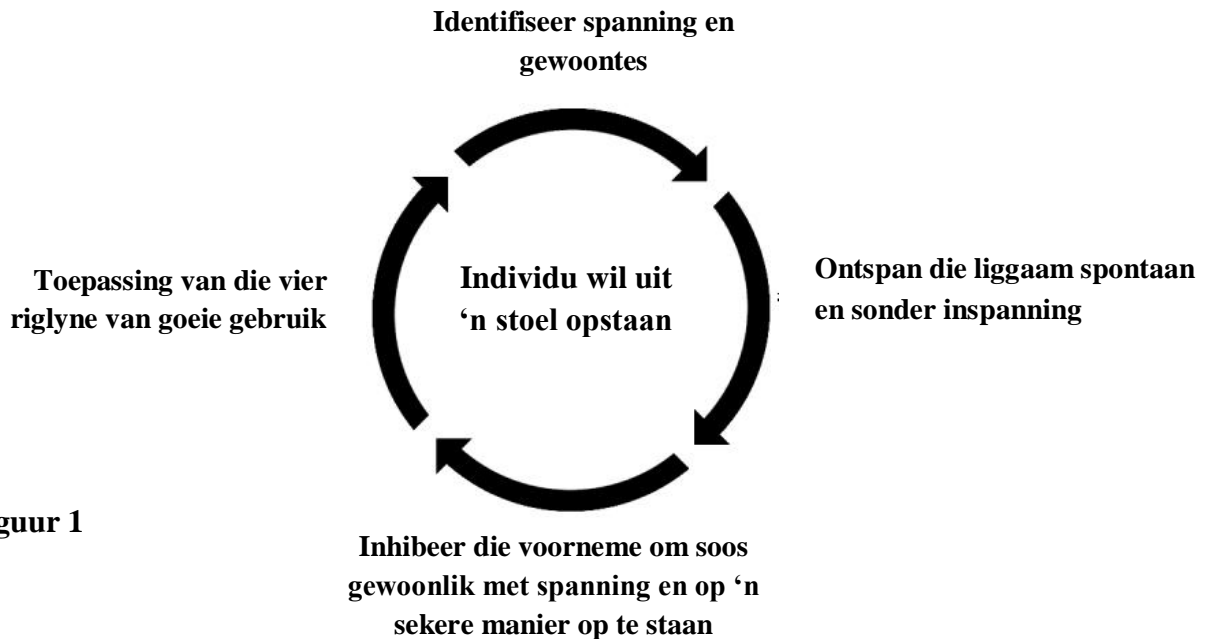
Dr. Mark Shaw (1999:1,2 van 3), skrywer van die digitale opleidingsboek "*Beat Fibromyalgia and Chronic Fatigue Syndrome*", toon aan dat die Alexander-tegniek 'n persoon help met die herprogrammering van sy bewustheid. Gegrand in die Alexander-tegniek is vier riglyne van goeie gebruik. Die eerste twee fokus op die kop, nek en bolyf, en die tweede op die bene en die skouers. Die riglyne word soos volg geïmplementeer:

1. die individu moet die nek ontspan sodat die kop vorentoe en opwaarts balanseer;
2. die bolyf moet in die lengte en breedte ontspan;
3. die bene moet weg van die bekken ontspan; en
4. die individu moet die skouers ontspan (Shaw 1999: 2 van 3).

Deur die toepassing van hierdie riglyne sal die akteur voel hoe spanning in sy nek en skouers verminder. Terselfdertyd verleng die rug en die heupgewrig is meer vrylik beweegbaar. Die goue draad wat deur die vier riglyne loop, is ontspanning.

Sarah Barker (2002:37-38), hoof van die Voorgraadse Spelopleiding by die Departement Teater, Spraak en Dans aan die Universiteit van South Carolina, sluit by Shaw aan wanneer sy sê dat die Alexander-tegniek observasie, eliminerings van onnodige spanning in die spiere as gevolg van swak gewoontes, asook die vereenvoudiging van bewustelike herleiding van fisieke handeling, bevorder. Die akteur moet eerstens enige onnodige spanning en maniërismes identifiseer deur middel van observasie. Tweedens maak die Alexander-student gebruik van konstruktiewe bewuste beheer, inhibisie en herleiding. Inhibisie verwys na die individu wat bewustelik sy eie gedrag beheer en wat daarop konsentreer om 'n handeling sonder enige maniërismes uit te voer. Sonder die invloed van die akteur se persoonlike gewoontetjies sal hy meer vrylik buite sy beperkings kan beweeg. Hierdie vrylike bewegings moet egter nie met 'n vooropgestelde einddoel uitgevoer word nie. Die individu moet leer om nie te doen nie, 'n toestand van "nie-doen" (*non-doing*) of "toelating" (*allowing*) ervaar. Herleiding behels die bewustelike uitvoering van Alexander se vier riglyne as 'n enkele gesamentlike beweging.

Die volgende figuur illustreer die toepassing van die Alexander-tegniek as 'n individu byvoorbeeld wil opstaan:



Figuur 1

Met betrekking tot die Suzuki-metode noem Tadashi Suzuki en Kazuko Matsuoka (1984:28-31) dat die opleidingsmetode die akteur eerstens oplei om duidelik en geartikuleerd te praat, en, tweedens, om die akteur se hele liggaam te laat praat al sê die akteur niks. Die akteur moet leer om net "te wees" op die verhoog. Deur die Suzuki-metode ontwikkel en verbeter die akteur sy fisieke uitdrukking en konsentrasie. Die akteur moet daarop konsentreer om die res van sy liggaam stil te hou terwyl hy sy voete stamp. As die akteur nie sy konsentrasie op sy voete, bene en heupe, wat goed gedissiplineer moet wees, plaas nie, sal dit vir hom onmoontlik wees om sy voete op 'n konstante basis te stamp, maak nie saak hoeveel energie hy het nie. Sonder die geestelike inspanning en wilskrag om sy asemhaling te beheer, sal die akteur se bolyf begin om heen en weer te beweeg en die voetbewegings onreëlmatig word. Hoe harder die akteur sy voete op die grond stamp, hoe meer sal sy bolyf ook beweeg. Om die bolyfbeweging te minimaliseer, moet die akteur die beweging met sy heupe onderdruk. Die akteur moet bewus wees van die verhouding tussen die bolyf en die onderlyf wat by die heupe bymekaarkom.

Volgens Suzuki en Matsuoka (1984:31-34) maak die opleidingsmetode van twee kontrasterende bewegings gebruik vir die bewuswording van spanning, naamlik die dinamiese en die statiese; met ander woorde die uitlewering en onderdrukking van fisieke energie. Die doel van hierdie metode is die ontwikkeling van konsentrasie op die liggaam

deur middel van asemhalingsbeheer. Dis belangrik om hier te let dat die akteur bewus moet wees van die feit die liggaam deur die voete kontak maak met die grond, en dat die liggaam en die grond nie van mekaar geskei kan word nie. Die bewegings in Suzuki se metode bestaan uit die volgende twee dele:

1. Om spanning in die hele liggaam te plaas met die grootste klem op die heuparea. Terselfdertyd moet die akteur sy voete in 'n konstante ritme stamp.
2. Om neer te val op die grond en stil te lê, heeltemal ontspanne; sodra die musiek weer begin moet die akteur geleidelik opstaan soos 'n marionet, met krag en energie wat deur die hele liggaam versprei (Suzuki & Matsuoka 1984: 34).

In teenstelling met Suzuki en Matsuoka, noem Cathy Madden¹⁴ (2002:49) dat die Suzuki-opleiding fisiek en geestelik veeleisend is, en dat onnodige spanning geskep sal word as dit nie korrek uitgevoer word nie. Madden het waargeneem dat die studente se gesig en nek tekens van spanning wys en dat hul asemhaling beperk is. Die studente se ledemate beweeg nie op die manier wat dit moet nie, omdat hulle bewegings nie met die oefening ooreenstem nie. Dit is 'n kwessie van koördinasie tussen die spiere en die gedagtes wat 'n belangrike rol speel in hierdie oefeninge.

Volgens Barbara Adrian¹⁵ (2008:33-34) sal enige oormatige spanning in die spiere tot 'n beperking in beweging lei. Die psigo-fisiese impak van spanning stel 'n beperking op hoe die akteur homself uitdruk en kommunikeer. Gevolglik het die akteur oefeninge nodig wat sal help om die spiere te masseer en te ontwikkel. Die Laban-metode, soos ook die Stanislavski-metode, moedig die akteur aan om van die innerlike na die uiterlike toe te werk. Die Laban-metode help met die identifisering van oormatige spanning ten einde sodoende onnodige spanning uit te skakel.

Volgens Adrian (2008:33-34) is daar ses basiese beginsels in die Laban-oefeninge: die bobeen moet gelig word, die bekken moet vorentoe geskuif word, bekken-laterale verskuiwings moet gemaak word, liggaamlike verdelings moet gemaak word, die knie moet diagonaal laat val word en sirkelbewegings moet met die arms uitgevoer word. Die akteur

¹⁴ Cathy Madden is 'n assistentprofessor by die Dramaskool aan die Universiteit van Washington, waar sy in die Professionele Toneespeel-opleidingsprogram Alexander-tegniekklassie aanbied. Sy is ook die direkteur van die Alexander-opleidingsatelliet in Seattle, asook mededirekteur van ATA, 'n Alexander-opleidingskool in Tokyo (Madden 2002:60).

¹⁵ Barbara Adrian is 'n professor in Teater aan Marymount Manhattan College. Sy bied stem-, spraak- en bewegingsleerklasse aan vir akteurs. Sy rig ook professionele akteurs af vir televisie-, film- en verhoogproduksies (Adrian 2008).

moet die vermoë om deur middel van beweging te leer geleidelik ontwikkel, en leer om op die beweging wat uitgevoer word, te konsentreer. Die rede hiervoor is dat die akteur se leermodaliteite dalk fisiek passief was tot op hierdie punt, omdat die akteur nie bewus was van die oormatige spanning en die invloed van sy daaglikse gewoontes nie.

Robert Benedetti (1997:9-10) waarsku dat ontspanning nie ‘n daling in energie beteken nie, maar dat onnodige spanning verwyder word en dat die oorblywende energie derhalwe doelgerig en gefokus is, en bewusheid verskerp. Die ontspanning wat ‘n akteur wil bereik, is die toestand waar hy gereed is om te reageer soos ‘n kat voor ‘n muis se gat. Spanning wat beweging beperk is weg en die akteur is gebalanseerd om sodoende vrylik te reageer soos nodig. Hierdie toestand het verskeie benamings, naamlik *restful alertness*, *blissful relaxation* of, die term gebruik deur Moshe Feldenkrais, “die kragtige toestand” (*potent state*) (sien 3.1, p. 57). Meditasie is ‘n tegniek waardeur die akteur hierdie “kragtige toestand” kan bereik.

Robert Benedetti (1997:10) beklemtoon die belangrikheid van meditasie binne konteks van die Stanislavski-metode. Meditasie help die akteur om bewus te word van die interne proses. Meditasie fokus op asemhaling omdat asem lewe is. Asemhaling reflekteer die verhouding tussen die mens en sy wêreld. Die buitewêreld beweeg letterlik deur die liggaam en weer uit deur asemhaling. Die wyse waarop ‘n individu asemhaal, reflekteer sy gevoelens teenoor sy wêreld. Die mens se natuurlike stem word grotendeels deur asemhaling beïnvloed en gee uitdrukking aan die innerlike toestand. Huil, lag, sug en skree is sigbare vorms van asemhaling en reflekteer die mens se verhouding met sy wêreld. Deur meditasie word die eenheid tussen die liggaam en asemhaling herontdek.

Volgens Cécile Raynor¹⁶ (2010:1-2) word meditasie ook deur die Alexander-tegniek beklemtoon. Die kern van die Alexander-tegniek is om niks te doen nie. Meditasie is ook in praktyk die beoefening van hierdie neutrale staat. Dit is 'n geestelike dissipline waardeur die praktiseerder poog om verby die reflektiewe denkprosesse van die gedagtes te beweeg na ‘n verdiepte toestand van ontspanning of bewusheid. Hierdie reflektiewe denkproses is die weerspieëling van die verlede en vooruitskouing van die toekoms. Die herhaaldelike beoefening van meditasie behels die in en uit beweeg in 'n toestand van diepe bewusheid,

¹⁶ Na die voltooiing van haar Ph.D. in die Franse letterkunde het Cécile Raynor onder Michelle Charron in Parys, Frankryk, opleiding ontvang in die Alexander-tegniek. In 1992 ontvang sy haar sertifikaat en begin as ‘n gesertifiseerde Alexander-leermeester klasse en lesings aanbied (Raynor 2010:3).

totdat die besige gedagtes oorgee en die individu die stilte van nie deurlopend dink nie, ervaar.

‘n Akteur kan nie suksesvol optree as hy heeltyd op sy spiere fokus nie. Dit is wel noodsaaklik vir die akteur om gedeeltelik bewus te wees van wat met sy liggaam gebeur as daar wel spanning is. Die doel is om ‘n interne monitor te ontwikkel wat tydens ‘n optrede mettertyd outomaties die spanning waarneem en elimineer (Jean Benedetti 1998:18-19).

2.1.2 Observasie

Jean Benedetti (1998:18-19) verduidelik dat, om ‘n interne monitor binne die Stanislavski-metode te ontwikkel, die akteur eerstens van ‘n eksterne monitor gebruik maak. Die akteur doen ‘n variasie van eenvoudige bewegings terwyl ‘n ander persoon optree as sy eksterne observeerder of mentor. Die eksterne observeerder wys onnodige spanning aan die akteur uit en die akteur moet homself dan moniteer of daar wel spanning teenwoordig is. Met ander woorde, hy moet bewus word van die spanning en die area ontspan. Deur die herhaling van dieselfde bewegings moet die akteur op ‘n punt kom waar hy self, voor die eksterne observeerder, die spanning identifiseer.

Volgens Jean Benedetti (1998:19) is die volgende stap dat die akteur sy eie interne monitor moet ontwikkel, sy eie spiere beheer soos nodig, spiere selektief gebruik en beheer uitoefen oor afsonderlike dele van die liggaam. Die akteur moet leer hoe om spanning te verplaas van een area van die liggaam na ‘n ander. ‘n Toepaslike voorbeeld van spanningverplasing is wanneer die akteur sy nek, skouers, regterarm, linkerarm, ensovoorts, afsonderlik saamtrek; met ander woorde die spanning van die nek na die skouers na die arms en hande verplaas. In ‘n gevorderde oefening moet die akteur die spiere in die regterarm en linkerbeen gelyktydig saamtrek en met die linkerarm en regterbeen herhaal.

Phyllis Richmond en Bill Lengfelder¹⁷ (1995:176) waarsku dat, indien die akteur net gefokus bly om ‘n handeling reg of op ‘n spesifieke manier uit te voer, hy bewustheid van homself sal verloor. In die akteur se poging om ‘n bepaalde resultaat te bereik, vergeet hy om na homself te luister. Die gevolg hiervan is onnodige energiegebruik en spanning, asook die terugkeer van die akteur se maniëres. In die Alexander-tegniek word hierdie algemene probleem –

¹⁷ Phyllis Richmond en Bill Lengfelder is albei assistentprofessore in Teaterkunde aan die Southern Methodist Universiteit in Dallas, Texas (Richmond & Lengfelder 1995:178).

om te strewe na 'n bepaalde doel sonder om aandag te vestig op hoe die liggaam beweeg en die handeling uitvoer – eindbestemming genoem.

Volgens Sanjiv Jain, Kristy Janssen en Sharon DeCelle (2004:815) maak die Alexander-tegniek hoofsaaklik gebruik van eksterne observasie en die gebruik van 'n spieël. Die akteur en die mentor werk deur die verskillende bewegings van sit, staan en lê. Terselfdertyd moet die akteur die korrekte posisie van die kop en verlenging van die lyf volhou – met ander woorde die vier riglyne van goeie gebruik inspan. Die akteur word aangemoedig om eerder gebruik te maak van visuele aanwysings as om staat te maak op sy eie individuele persepsie van hoe hy die beweging uitvoer. Die rede hiervoor is dat 'n akteur se persepsie van hoe 'n beweging uitgevoer word, misleidend is. Die Alexander-tegniek stel die akteur in staat om 'n aktiewe deelnemer te wees in die lesse en nie passief te observeer nie. Die Alexander-tegniek fokus om direk en prakties met die individu te werk, om sodoende die individu te help om sy bewegings objektief te definieer en te help met die herposisionering van die liggaam. Die Alexander-tegniek streef dus daarna om die individu te help om optimale liggaamsintegrasie te bereik.

Missy Vineyard (2007:8), stigter en direkteur van die *Alexander Technique School* in New England, brei uit op waarom Alexander die spieël as 'n eksterne monitor gebruik het. Deur middel van die spieël kon Alexander observeer hoe sy spiere onbewustelik beweeg en dat hy geen manier gehad het om dit te verhoed nie. Bewustelik kon hy besluit om te praat of nie, maar hy kon nie die spiere in sy nek verhoed om gespanne te raak nie. Met verdere waarneming, het Alexander ontdek dat die manier waarop hy sy kop en nek beweeg, as't ware as 'n stroombaan optree wat deur sy hele liggaam beweeg en alle aksies beïnvloed. Alexander het ook tot die besef gekom dat hy nie bewus was van die spanning tydens die bewegings nie, omdat hy nie die spanning kon voel nie.

Volgens Vinyard (2007:9) het Alexander met die hersiening van sy vordering besef dat hy verskeie onbewustelike oortuigings oor sy liggaam gehad het. Eerstens het hy geglo dat hy sou weet as hy iets skadelik aan homself doen; tweedens het hy geglo dat as hy nie siek is nie, sy liggaam normaalweg sal funksioneer; en, laastens, het hy geglo dat, met genoegsame oefeninge, hy sy liggaam kan beheer om te doen wat hy wil hê dit moet doen. Sy waarneming in die spieël weersprek egter sy observasie. Hy kon nie voel wat sy nekspiere doen nie, dus was hy nie bewus van sy spanning nie. Alexander was in der waarheid besig om sy liggaam skade te berokken as gevolg van die onbewustelike spanning, en hy kon nie beheer wat sy

liggaam doen nie. Met verdere observasie in die spieël neem Alexander waar dat, wanneer hy bloot daaraan dink om te praat, hierdie voorheen onbewuste misbruik van sy liggaam weer teenwoordig is. Met ander woorde die blote gedagte aan 'n handeling of beweging speel 'n sentrale rol in hoe die handeling uitgevoer word. Hierdie bevinding het 'n nuwe onbewuste oortuiging na vore gebring, en dit is dat die gedagtes en die liggaam nie afsonderlik funksioneer nie. Alexander het aanvaar dat 'n fisiese probleem vanuit sy liggaam ontstaan, en 'n geestelike probleem vanuit sy gedagtes, maar hierdie idee van die skeiding was duidelik verkeerd. Ten einde die misbruik te voorkom en die herstel van die regte spiere te verseker, sou hy homself as geheel, gees en liggaam, en die wyse waarop hy dink en beweeg, moes verander.

Colin Rust (2007:57-58) is van mening dat, volgens die fundamentele prinsiepe van die Suzuki-opleidingsmetode, beide die opleidingstruktuur en die hiërargie duidelik is. Suzuki maak ook gebruik van observasie in sy oefeninge¹⁸. Soms kyk die een helfte van die groep na hoe die ander helfte die oefening doen en so, deur middel van observasie, kan die individu die proses en foute identifiseer. Die mentor verdeel die oefeninge in verskillende afdelings en demonstreer die oefeninge. Die individu herhaal die oefeninge terwyl die mentor aan die individu verbale of fisieke verbetering aan die hand doen. Die individu moet sy energie en konsentrasie konstant volhou in die loop van 'n sessie. Die individu moet 'n interne dialoog skep (interne monitering) eerder as om vrae te stel aan 'n ander individu of die mentor. Praat en opmerkings word nie aangemoedig tydens die oefeninge nie, want die individu leer deur sy liggaam en nie deur vrae te vra nie. Binne hierdie stilte word konsentrasie verbeter soos die individu vanaf die een oefening na 'n ander beweeg. Dit is belangrik vir die individu om hierdie konsentrasie en fokus vol te hou tussen die oefeninge. Deur middel van herhaling word hierdie oefeninge in 'n individu se geheue en liggaam vasgelê.

Volgens Rust (2007:59) is repetisie 'n hoofelement van die Suzuki-metode. Bemeestering word belangriker geag as kreatiwiteit of oorspronklikheid. Herhaling bou ook die nodige stamina wat die akteur benodig om 'n hoë vlak van energie deurlopend deur 'n oefening te handhaaf. Dit leer ook 'n akteur noukeurigheid en respek vir sy ambag. Hy moet bewus gemaak word van die kompleksiteit binne elke klein detail van sy bewegings. Die Suzuki-

¹⁸ Suzuki het 'n verskeidenheid oefeninge wat op die voete fokus. Die oefeninge sluit in basiese oefening nr. 1 of *Ashi o Horu* (die gooi van die voete), basiese oefening nr. 2 of *Fumikae* (stamp en verandering), en basiese oefening nr. 3 en 4, tien maniere om te loop, *slow ten tekka ten*, *stamping shakuhachi*, staande en sittende standbeelde en stemoefeninge (Allain 2002:102-112).

beweging, gekombineerd met die herhaling van die oefeninge, dwing konstante observasie van die liggaam af wat noodsaaklik is vir die opbou van liggaamlike bewustheid.

Suzuki verwag van sy studente om elke oomblik, asook die stiltes tussen die bewegings, te observeer. Suzuki (1939:20) verdeel hierdie stiltes in drie kategorieë, naamlik staan, sit op 'n stoel en sit op die vloer. Hy noem dat die student in gedagte moet hou dat alle handeling, of dit beweging insluit al dan nie, deurlopende vloei vereis.

Potter (Ed. 2002:73) beskryf die Laban-bewegingsanalise as 'n teoretiese raamwerk vir die observasie van kwalitatiewe en kwantitatiewe verandering in beweging, wat strek van handgebare tot komplekse handelings en bewegings. Laban observeer die menslike beweging omdat die fisiese toestand, omgewing, kulturele kwessies, kommunikasie met ander liggame en die heelal in die algemeen, die liggaam fisiek en emosioneel beïnvloed.

Volgens Thornton (1971:45- 46) plaas Laban klem op die begrip van inspanning (*effort*) en dat inspanning verstaan moet word aangesien dit belangrik is vir die ontwikkeling van die liggaam. Vir Laban is inspanning duidelik sigbaar in die ritmes van die mens se liggaamlike beweging, en is dit nodig vir die akteur om hierdie komponente van ritmes te bestudeer en te verstaan. Vir die akteur om homself te verstaan, moet hy bewus wees van sy eie inspanning, en moet hy gebruik maak van die bewegingsfaktore naamlik vloei, ruimte, tyd en gewig.

Volgens Jillian Campana (2011:2-3 van 11), professor in Fisieke Teater aan die Universiteit van Montana, moet die akteur, as dit kom by tyd as 'n faktor, ondersoekend wees. Tyd help die akteur om die interne ritmes te verstaan en om die gepaste ritme met die spesifieke doel te verbind. Die akteur moenie aan tyd dink in terme van "vinnig" en "stadig" nie. Laban stel voor dat die akteur liefers moet fokus op die beheerde en skielike elemente. Binne elke beweging sal daar oomblikke wees van versnelling en vertraging. Hierdie veranderinge word beïnvloed deur die betrokke situasie waarin die akteur homself bevind. Vloei het 'n ononderbroke kwaliteit. Beweging wat onderbreek en weer hervat word, het 'n stomp en rukkerige kwaliteit, maar wanneer die inspanningselemente gekombineer word, kan 'n beweging direk (spasie), beheersd (tyd), swaar (gewig) en rukkerig (vloei) wees.

Robin Konie (2011:3 van 5) definieer inspanning as die dinamiese, kwalitatiewe gebruik van energie, tekstuur, kleur, emosies, innerlike gesindheid, ensovoorts. Met die verloop van tyd (tyd) is daar 'n deurlopende (vloei-)bewustheid van die self (gewig) met betrekking tot die omgewing (ruimte). Inspanning is sowel funksioneel as ekspressief. Die bewegingsfaktore –

vloei, ruimte, tyd en gewig – is elk 'n kontinuum tussen twee polariteite wat inspanningselemente genoem word.

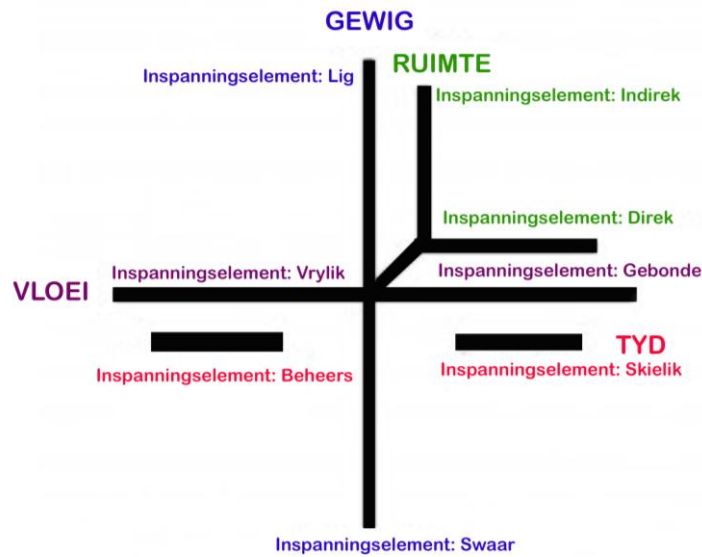
Die verskillende faktore en die betrokke inspanningselemente word aan die hand van Konie (2011:3 van 5) in die volgende tabel verduidelik:

Faktor	Definisie	Element 1	Element 2
Vloei	Vloei behels kontinuïteit, deurlopendheid, vordering, emosie en betrokkenheid.	Vrylike Vloei: Uitstorting, toelaat vir die innerlike om buitentoe te vloei. Onbeheerbaar, kan nie gestop word nie en is vloeiend.	Gebonde Vloei: Omvattend, beheersd, die behoud van die binnekant binne en die buitekant buite. Kan op enige oomblik gestop word.
Ruimte	Ruimte handel oor denke, aandagvestiging, intellek en idees. Persepsie – die gebruik van die akteur se sintuie (sense), omgewing en eksterne stimulering.	Indirek: Wyse waarop aandag geskenk word aan die omgewing. Multi-gefokus, oorvleuel, neem alles in, sien al die moontlikhede.	Direk: Tonnelvisie, lineêr, enkele fokuspunt, enkele moontlikheid – dit is hoe dit is.
Tyd	Tyd handel oor: intuïsie, besluitneming, dít wat verband hou met die oomblik, die weet wanneer dit die regte oomblik is om te reageer, die herbelê in die oomblik.	Beheersd: Die oomblik uitrek, adagio, nie nou nie.	Skielik of Vinnig: Dringend, staccato, vinnig en gejaag, onmiddellik.
Gewig	Gewig handel oor aanvoeling, sensitiwiteit, bedoeling. Voel jou eie gewig, wees selfgerig, wees bewus van swaartekrag. Watter gewig gee die akteur aan sy handeling?	Lig (Aktiewe gewig): Delikaat, broos, individu oorkom sy eie gewig, opgehef.	Sterk (Aktiewe gewig): Met krag, nie beweeglik nie, staan vas.
		Slap (Passiewe gewig): Gee jouself oor aan jou gewig.	Swaar (Passiewe gewig): Totale ineenstorting

Met betrekking tot gewig noem Konie (2011:3 van 5) dat aandag veral gevestig moet word op gewigsensitiwiteit. Gewigsensitiwiteit kan aan die sterk of ligte en ook tussen die aktiewe en passiewe kant van die inspanningselemente wees.

Adrian (2008:121) illustreer in die volgende inspanningsgrafiek die bewegingsfaktore met hul gepaste elemente:

Figuur 2



Buiten die bewegingsfaktore, identifiseer Thorton (1971:43) agt basiese inspannings wat ook aksiedryfkragte (*action drives*) genoem word. Hierdie aksiedryfkragte is ‘n kombinasie van drie bewegingsfaktore, naamlik tyd, gewig en ruimte. Vloei beïnvloed die algehele beweging en nie die faktore individueel nie. Die aksiedryfkragte bestaan uit tik, fliek, sweef, gly, druk, slaan, sny en draai.

Die volgende tabel gee die gepaste aksiedryfkragte teenoor die bewegingsfaktore weer:

Aksiedryfkragte	Tyd	Gewig	Ruimte
Slaan	skielik	sterk	direk
Tik	skielik	lig	direk
Sny	skielik	sterk	indirek
Fliek	skielik	lig	indirek
Druk	beheers	sterk	direk
Gly	beheers	lig	direk
Draai	beheers	sterk	indirek
Sweef	beheers	lig	indirek

(Adrian 2008:147)

Adrian (2008:149) identifiseer twee kategorieë van dryfkragte, naamlik die aksiedryfkragte (soos bo in tabel uiteengesit) en die transformasiedryfkragte. Transformasiedryfkragte sluit in passie gedrewe, visie gedrewe en tydloos gedrewe. Die aksie- en transformasiedryfkragte beklemtoon drie van die vier inspanningselemente. Die drie beklemtoonde elemente staan primêr en die vierde element word na verwys as die ontbrekende (*missing*) faktor, wat geen waarde dra nie of glad nie teenwoordig is nie. Vir die akteur dra die aksiedryfkragte die meeste waarde. Die aksiedryfkragte beklemtoon die intensie (gewig), keuse (tyd) en die aandag (ruimte) terwyl geen klem geplaas word op emosie (vloei) nie. Vir die akteur fokus en ontleed die aksiedryfkragte die basiese beginsels van toneelspel, naamlik die identifisering van die karakter se behoeftes en verwagtinge, die eerlike weerspieëling van die gegewe omstandighede en 'n keuse hoe om 'n spesifieke struikelblok te oorkom. Buiten die aksiedryfkrag identifiseer Laban nog drie drufkragtes naamlik passie, visie en tydloos.

Die volgende table wys die transformasiedryfkragte met die hul primêre faktore en die ontbrekende vierde faktor uit:

Dryfkragte.	Primêre inspanningselemente.			Vierde ontbrekende faktor
Passie-dryfkrag	tyd	gewig	vloei	ruimte
Visie - dryfkrag	ruimte	tyd	vloei	gewig
Tydlose - dryfkrag	ruimte	gewig	vloei	tyd

Elkeen van die transformasiedryfkragte het ook agt moontlike kombinasies. Die transformasiedryfkragte, naamlik passie gedrewe en visie gedrewe help die akteur in die skepping en ontwikkeling van die karakter, sowel as die bewustheid van omstandighede waarin hy homself bevind. Tyd as 'n faktor word binne die tydlose-dryfkrag weggelaat omdat tyd verband hou met besluitneming en ritme, wat die twee belangrikste elemente is vir toneelspel. Die gebruik van die tydlose-dryfkrag moet selektief deur die akteur gebruik word (Adrian 2008:150).

Thornton (1971:45-47) is van mening dat, volgens die Laban-metode, die individu aanvanklik die leiding van 'n meer ervare hand nodig het om in die beweging te assisteer. Slegs deur inspanningsopleiding kan die akteur die wurggreep van outomatiese

inspanningsritmes, wat as gevolg van sy voortdurende herhaling stereotipies geword het, verbreek. Sulke stereotipiese reaksies is dikwels die rede vir onbewustheid en verhinder die ontwikkeling as mens. Thorton (*ibid*) dui verder aan dat inspanningsopleiding eerstens die akteur help om te voel hoe die verskillende inspanningsritmes hom beïnvloed. Op hierdie manier word die akteur bewus van die bewegingspotensiaal waarvan hy in die verlede net vaagweg bewus was. Deur inspanningsopleiding ontwikkel die akteur die vermoë om die mees gepaste inspanningselement vir 'n betrokke situasie te kies. Tweedens help inspanningsopleiding met die ontwikkeling van 'n akteur se natuurlike vermoëns en, deur praktiese ondervinding, bewus te wees van sy eie reaksies en sy reaksies op ander. Volgens Thorton het Laban geglo dat inspanning makliker oorgedra kan word as gedagtes. Inspanningsopleiding, asook elke aspek van Laban se werk, vind plaas binne die sfeer van beweging.

Na aanleiding van bogenoemde blyk dit dat die liggaam in konstante beweging is en dat liggaamlike bewustheid deur die konstante observasie van bewegings ontwikkel word. Die akteur moet kennis dra van hoe die liggaam werk en vanwaar die nodige ondersteuning, krag, beheer en balans kom om sodoende bewus te wees van die liggaamlike bewegings, dit wil sê ruimtelike oriëntering.

2.1.3 Balans en die gravitasiepunte

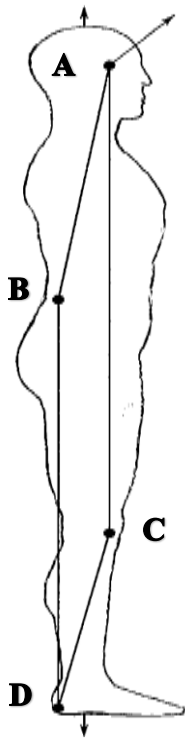
Robert Benedetti (1997:17-18) verduidelik dat die ontdekking en aktivering van die sentrale gravitasiepunt die fondasie is vir goeie beweging en stemgebruik op die verhoog. 'n Bewustheid van die gravitasiepunt integreer die akteur se reaksies en verleen die nodige ondersteuning en krag om die liggaam as 'n geheel in 'n handeling te gebruik. 'n Individue se verhouding tot gravitasie is deurlopend. In aansluiting by Robert Benedetti, noem Jean Benedetti (1998: 20 - 21) dat die akteur bewus moet wees van sy vermoë om gewig te verskuif sonder om beheer te verloor. Elke reeks bewegings of aksies vereis 'n vloeï van energie van een deel van die liggaam na 'n ander. Selfs vanuit 'n lêende posisie maak die akteur konstant verstellings binne die gravitasieveld. 'n Individue se ervaring van gravitasie, soos byvoorbeeld asemhaling, is 'n fundamentele weerspieëling van die individu se verhouding tot sy wêreld. Soms word die individu moeilik wakker, en soms voel hy so lig soos 'n veer en word die lighartige oomblikke selfs uitgedruk deur 'n fisieke handeling, soos huppel, wat gravitasie ignoreer.

Robert Benedetti (1997:18) stel die uitdaging dat 'n akteur hom moet verbeel hy is hartseer en terselfdertyd moet hy probeer huppel. 'n Individue se houding teenoor gravitasie is sigbaar in sy postuur. Een van die eienskappe van verskeie klassieke helde is hulle verbintenis met die aarde en die energie van die natuur wat vanaf die grond deur hulle vloei.

Volgens Robert Benedetti (1997:19-22) is dit onmoontlik om 'n sterk karakter te speel as die akteur se voete te naby mekaar geplaas word. Sterk karakters benodig nie net 'n breë basis nie, maar hulle moet ook oop wees om die vloei van energie, wat opwaarts deur die grond beweeg, te ontvang. Net soos 'n akteur ontspanning sien as 'n voorbereiding vir handeling, moet die akteur daarna streef om sy belyning en sentrerings in die mees reaktiewe staat te plaas. Die akteur moet met 'n neutrale kern begin om sodoende ontwikkeling en beweging in enige rigting moontlik te maak. Hierdie bewegings moet gestroop wees van die akteur se persoonlike maniere en tekortkominge. Die akteur moet in gedagte hou elke karakter het sy eie sentrale gravitasiepunt, wat as die bron van die karakter se asemhaling, beweging en klank funksioneer.

Volgens McGraw, Clark en Stilson (2004:63) word liggaamlike bewustheid ontwikkel om twee basiese doelwitte te bereik, naamlik effektiewe liggaamsbelyning en vryheid van onnodige spanning in die spiere. McGraw, *et al.* is van mening dat die korrekte implementering van hierdie twee doelwitte in 'n akteur se opleiding, hom in staat stel om in enige rigting te beweeg (van "sit" na "staan" na "lê"), sonder onnodige moeite en verplasing van gewig. Effektiewe liggaamsbelyning word soms gewaninterpreteer as staties of kunsmatig. Effektiewe belyning is die liggaam se natuurlike posisie. Swak belyning kom hoofsaaklik voor as gevolg van swak gewoontes soos om nie regop in 'n stoel te sit nie of om die skouers te laat hang. 'n Akteur moet verstaan dat elke karakter anders is as hy, sowel intern as ekstern.

Barker (2002:37-40) observeer weer 'n paradoks in die Alexander-tegniek. Met beter liggaamsbeheer, ontspanning en die gebruik van die fisiese self, kan 'n beter gevoel van konflik en spanning in 'n karakter op die verhoog bereik word. Die kombinasie van die tradisionele Alexander-tegniek met 'n fisiese ondersoek van die karakter se psigiese toestand, help die akteur met psigiese verdieping. Die Alexander-tegniek is 'n selfhelptegniek en nie 'n speltegniek nie. Dit kan egter help met die verbetering van toneelspelvaardighede wat die akteur alreeds bemeester het. Die Alexander-tegniek beïnvloed balans, swaartekrag en liggaamlike bewustheid.



Figuur 3

Vinyard (2007:32) dui aan dat, al kom dit voor as of 'n mens regop staan, met ander woorde die kop bo-op 'n ruggraat, bo-op twee bene, die observasie nie akkuraat is nie. Die kop, bolyf en bene se sentrale gravitasiepunte is nie direk ondermekaar nie, maar lê effens skuins teenoor mekaar (soos aangedui in figuur 3). Hierdie positionering skep 'n onstabiele innerlike verhouding tussen die liggaam se verskillende lede. Die mobiele kop rus bo-op 'n beweglike werwel. Die mobiele bolyf rus op twee buigsame bene. Die sentrale gravitasiepunt van die bene is nie direk onder die sentrale gravitasiepunt van die bolyf nie, maar effens vorentoe. Die ruggraat is nie in die middel van die bolyf nie, maar aan die agterkant van die bolyf agter die sentrale as. 'n Regop posisie word nie bereik deur 'n stelsel van statiese belyning nie. Die beendere binne die lyf is nie reguit nie. Die kop se sentrale gravitasiepunt is meer vorentoe en op – weg van die ruggraat (punt A). Die bolyf se sentrale gravitasiepunt is, relatief tot die kop, meer terug en na onder (punt B). Die bene is nie gebuig nie, maar reguit in 'n staande posisie met hul sentrale gravitasiepunt effens na die voorkant van die bolyf (punt C). Laastens strek die hakke weg van die enkels, agtertoe en af in die grond in (punt D).

Vinyard (2007:32-33) beweer dat, as gevolg van die gravitasiepunte wat nie direk onder mekaar is nie, dit hoofsaaklik die diepspiere van die rug is wat verantwoordelik is vir die handhawing van die regop posisie van die kop en bolyf. Die spiere aan die agterkant van die heupe, die voorkant van die knieë, die agterkant van die enkels en die onderkant van die voete is dié wat die hardste werk om die bene reguit te hou wanneer 'n mens staan. Die liggaam bly dus regop, nie deur 'n stelsel van stywe, kort, bonkerige spiere met 'n effense saamtrekking om alles in plek te hou nie, maar deur 'n stelsel van soepelheid en die verlenging van spiere wat in verhouding staan tot gravitasiekrag en ruimte. Hierdie stelsel ondersteun dus die individu in sy vertikale posisie, met die minimum moeite en beweeglikheid. Die mens is ontwerp om met balans, koördinasie en sonder onnodige moeite te beweeg.

Volgens Richmond en Lengefelder (1995:172) het Alexander ontdek dat die verhouding tussen die kop, nek en rug die sleutel is tot die effektiewe funksionering van die posturale ondersteuningstelsel. Die “ontspanning” van die kop en nek help met die verlenging en verbreding van die rug, en verder help die spasiëring en druk van die voete op die grond met die verbreding en verlenging van die hele liggaam. Solank as wat die individu nie inmeng met hierdie ingebore funksionering van sy reaksiestelsel nie, sal die elastiese spiere van die liggaam op so manier aanpas om die individu maklik te ondersteun in enige beweging of posisie. Die resultaat is stabiliteit, vrylike beweging en goeie koördinasie. Die bestudering van die Alexander-tegniek bied die nodige vaardighede om hierdie skadelike verbrokkeling van die kern te vermy en bied die geleentheid om te herleer hoe om die ruggraat korrek te gebruik. Die tegniek stel die individu in staat om te beweeg sonder styfheid, en met selfvertroue en gemak.

Volgens Suzuki en Matsuoka (1984:31) is konstruksie van die menslike liggaam en sy ondersteuningskragte rondom die bekkenarea gesentreer. Hierdie stelling is nie uniek met betrekking tot Suzuki se metode nie, maar word deur verskillende kunsvorme gebruik. Wat wel uniek is met betrekking tot sy metode, is dat die akteur bewus gemaak moet word van balans en gravitasie deur die stamp van hulle voete op die grond.

Volgens Paul Allain (2002:118), senior lektor in Drama aan die Universiteit van Kent en ervare praktisyn in die Suzuki-metode, word sentrering volgens die Suzuki-metode voortdurend hervestig en beproef deur die stamp van die voete. Die onstabiliteit wat die stamp van die voete veroorsaak, word reggestel deur beheerde balansering met die kern. Die individu moet bewus wees van die invloed van gravitasie op die liggaam. Allain (*ibid*) plaas, met betrekking tot die Suzuki-metode, ook klem op die feit dat ‘n individu vanuit sy heupe beweeg. Die liggaam se kern is grotendeels verantwoordelik vir die verhoogde fisieke toestand van die akteur. Sentrering word ook gekoppel aan die idee dat ‘n individu met homself moet veg om stabiel te bly soos sy bewegings hom van balans af gooi.

Vir goeie balans en die vasstelling van die sentrale gravitasiepunt volgens die Laban-metode, word dinamiese belyning beklemtoon. Volgens Adrian (2008:65-67) is neutrale dinamiese belyning nie 'n beskrywende term vir die perfekte postuur nie. Dinamiese belyning is die liggaam in ‘n reagerende toestand, gereed om op enige tyd gemaklik en in enige rigting te beweeg. Adrian noem dat Laban nie riglyne vir ‘n perfekte postuur identifiseer nie. In ‘n posisie van neutrale dinamiese belyning word die individu se teenwoordigheid uitgestraal.

Om ten volle teenwoordig te vertoon, moet die individu onnodige spanning, psigiese beperkings en gewoontes identifiseer en elimineer. Binne die Laban-metode noem Adrian (*ibid*) dat die akteur moet strewe na 'n toestand van aktiewe onbeweeglikheid. Om in 'n toestand van aktiewe onbeweeglikheid te staan, is volgens Adrian 'n uitdaging, en wel om die volgende redes:

1. In die staande posisie val die volle verantwoordelikheid om die liggaam regop te hou op die individu.
2. Die proses om die liggaam regop te hou onderdruk asemhaling en het dus 'n negatiewe uitwerking op die wyse waarop die individu homself produktief uitdruk.
3. Die natuurlike reaksie is om by uitaseming die maag terug te ontspan in die rigting van die ruggraat, waar swaartekrag die liggaam negatief beïnvloed (Adrian 2008: 67).

Adrian (2008:68) verduidelik dat swaartekrag die borskas aftrek, selfs al probeer die individu om die borskas te lig en oop te maak vir asemhaling. Dus moet daarna gestreef word om die spiersamestelling en liggaamlike kernondersteuning só te ontwikkel dat 'n individu met gemak en vryheid kan regop staan én praat. Die Laban-metode kan hierdie toestand bewerkstellig deur te verken hoe die liggaam gevorm word langs die kontinuum vanaf die vloer tot die staande posisie. As die akteur die subtiliteite van aktiewe onbeweeglikheid in ag neem, sal dit hom in staat stel om belyning te bemeester sonder om beperk of rigied te vertoon. Die akteur is op so wyse gebalanseerd dat hy gereed is om in enige rigting te beweeg.

Volgens Adrian (2008:67 -68) is die belangrikste oorweging met betrekking tot belyning, volgens die Laban-metode, om nie een belyning belangriker as 'n ander te ag nie. Alle liggaamsvorme het 'n ekspressiewe doel. Indien die verandering van die liggaamsbelyning die doel ondersteun, is die aanpassing korrek. Verkeerde belyning is om nie beweeglik te wees buite een belyning nie, wat weer lei tot 'n beperking van die kreatiewe moontlikhede. Adrian (*ibid*) noem dat, buiten die identifisering van 'n akteur se natuurlike dinamiese belyning, die akteur ook daarna moet streef om toeganklik te wees vir die verskillende belynings wat sy karakter die beste ondersteun en uitbeeld. In die Laban-metode word gebruik gemaak van 'n muur vir ondersteuning. Die muur help die akteur om die balans te vind wat nodig is in die abdominale spiere vir sowel regop staan as asemhaal. Die ondersteuning van die muur help die liggaam om homself te organiseer met voldoende asemhalings- en kernondersteuning rondom die drie noodsaaklike alledaagse aktiwiteite,

naamlik staan, loop en praat. As hierdie aktiwiteite ten volle ondersteun word, sal die liggaam met gemak reageer op nodige impulse wat vereis word vir alle wyses van beweging en vokale keuses.

Adrian (2008:68) noem dat, binne die Laban-metode, dinamiese belyning nie 'n plek of 'n posisie is nie, maar eerder 'n weerspieëling van die ewigveranderende verhoudings tussen die dele van die liggaam se innerlike samestelling, hetsy tydens beweging of stilte. Met elke asem en hartklop vind daar 'n verandering plaas. Die toeskouer sien “klaarblyklike onbeweeglikheid”. Met ander woorde, dit lyk of die akteur onbeweeglik is, maar hy is nie, want die akteur is 'n lewende organisme wat voortdurend sy innerlike lewe volgens die eksterne omgewing aanpas.

Toni Sant¹⁹ (2003:155) verwys na onbeweeglikheid, binne die Suzuki-metode, as die toestand waar die liggaam vol energie is en nie na 'n toestand waar die energie heeltemal gedreineer is of ontbreek nie. Neem byvoorbeeld 'n motor: wanneer 'n bestuurder die rem trap, sal die motor stop, maar dit beteken nie die enjin is af nie, dis net in 'n staat van aktiewe onbeweeglikheid. Hierdie aktiewe onbeweeglikheid is nie sonder onderliggende energie nie. Binne die onbeweeglikheidstoestand is dit ideaal vir die akteur om in sy eie ruimte vrylik te kan reageer op impulse vanuit enige rigting. Onbeweeglikheid is 'n toestand waarin die akteur se liggaam stabiel is in verhouding tot die 360 grade om hom. Volgens Sant (*ibid*) verg onbeweeglikheid deurlopendheid. Hy noem voorts dat dit baie lank duur om die sensitiwiteit teenoor die toestand van die eie liggaam te ontwikkel.

Die stilvorme²⁰ in die Laban-metode, volgens Adrian (2008:68), bied 'n benadering om balans in die abdominale spiere te bewerkstellig vir beide regop staan en asemhalingondersteuning vir stemproduksie. Bal, pen, muur en skroef is stilvorme wat

¹⁹ Toni Sant het sy Ph.D. in Vertolkingstudie voltooi by die Tisch School of the Arts, aan Universiteit van New York. Tydens sy studies het hy ook klasse aangebied oor optredes en die internet. Sedert 1997 hersien Sant gereeld eksperimentele teater vir die *Washington Square News* (Sant 2003:158).

²⁰ Stilvorme: Laban erken vier fundamentele ruimtelike vorms, wat parallel teenoor die standaard- geometriese inkremente van een-, twee- en driedimensionaliteit staan. Hierdie vier vorme is die basiese posturele vorms wat die menslike liggaam in verskillende situasies kan aanneem. Pen, muur, bal en skroef is die vier klassieke stilvorme van Laban se vormteorie. Pen – lineêr, verleng, eendimensioneel; Muur – vlak, plat, tweedimensioneel; Bal – volume, afgerond, driedimensioneel; en Skroef – spiraal, gedraai, driedimensioneel (Listenbee 2001: 2 van 11).

beweeglik is op 'n impuls waartydens prosesse van vervorming plaasvind. Die stilvorme is nie 'n poging om die perfekte vorm daar te stel nie. Dit herinner die individu egter aan die basiese vorms wat die liggaam kan aanneem in beweging én in stilte.

Om die bogenoemde stelling deur Adrian beter te ontleed, moet die akteur Laban se vorm, (wat deel vorm van *BESS*) ontleed en verstaan. Vorm word aan hand van die volgende diagram van Potter (2002:77-78) verduidelik:

Vorm

Vorm verwys na die soepelheid en buigsaamheid van die liggaam. Vorm stel die liggaam in staat om binne 'n spasie aan te pas en te beweeg. Vorm word ook gesien as die skakel tussen inspanning en ruimte. Vorm is die brug tussen die inhoud van ons innerlike wêreld en die uiterlike omgewing. Vorm help die liggaam om die nodige aanpassings te maak teenoor 'n voorwerp of ander mense binne 'n omgewing.



Die liggaam is geneig om na vier basiese vorme te beweeg naamlik:

Balvorm	Penvorm	Muurvorm	Skroefvorm
Hierdie vorme word op 'n enkele liggaamsgedeelte, verskillende gedeeltes of op die hele liggaam toegepas. Hierdie konsep vorm 'n goeie beginpunt in die ondekkingsproses van 'n karakter.			



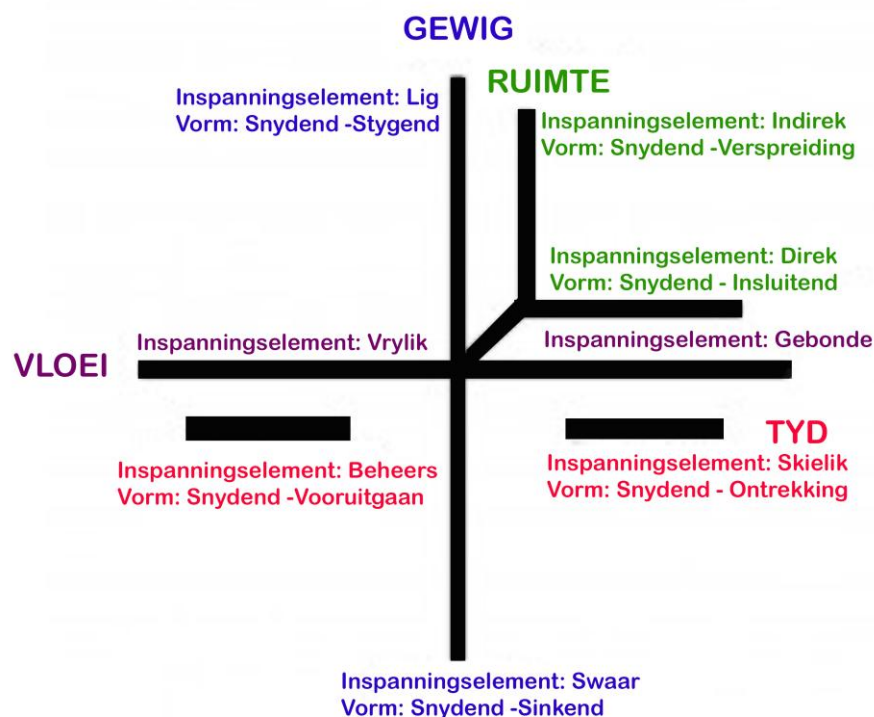
Buiten die bogenoemde stilvorme is daar meer gesofistikeerde aspekte van vorm, naamlik wyse van vormverandering. Die wyse van vormverandering bestaan uit die volgende:

Vormvloeiing	Rigtinggewend	Snydend
Dek alles oor die self, met asem as basislyn. Vormvloei manifesteer as: verlenging teenoor verkorting en vernouing teenoor verbreding.	Tweedimensioneel, doelgeoriënteerd, beweging wat 'n brug vorm tussen die self en die omgewing. Spreekvorme en boogvorme. Rigtinggewende beweging sluit in: opwaarts teenoor afwaarts, oorkruis, agter toe en vorentoe.	Driedimensionele beweging wat 'n aktiewe innerlike verhouding met die uiterlike wêreld skep. Snydend is die mees komplekse van al die wyses van vormverandering. Dit is ook die mees gesofistikeerde verhouding wat 'n akteur ten opsigte van vorm kan ontwikkel, omdat dit proses-georiënteerd is, eerder as self- of doelgeoriënteerd. Snydend sluit in: stygend teenoor dalend; insluitend teenoor verspreiding; onttrekking teenoor vooruitgaan

“Effort contains the impulse to move, Shape is the manifestation of the impulse, and Space is what the Body is acting upon. Of course, since this is an interactive dance of sorts, it is also important to note that, likewise, Space is acting upon the Body, which in turn affect the Effort life and therefore the Shape that manifests (Potter 2002:80)”.

Volgens Potter (Ed. 2002:79-80) word vorm beïnvloed deur ruimte omdat daar aspekte van vorm is wat ‘n baie noue interaksie het met ruimte. Dit word “ruimtelike paaie” en “ruimtelike spanning” genoem. Bewustheid van die interaksie tussen inspanning en ruimte saam met vorm, verlig die effek wat verskillende paaie op ‘n karakter kan hê, asook hoeveel en watter soort spanning tussen die karakter en enige voorwerp of persoon bestaan. Hierdie ruimtelike rigtings en spanning is binne Laban se Bewegingsanalise ontwikkel as sentrale, omtrek- en dwarspaaie van spanning. Die akteur moet bepaal deur watter pad van spanning die liggaam beweeg. Spanning tussen die liggaam en die omgewing is hierby ingesluit.

In figuur 4 word die bewegingsfaktore met hul gepaste elemente, soos uiteengesit in figuur 2 (sien bl. 28), aangevul met die gepaste vorm verwantskappe, om sodoende te belig watter element en vorm gebruik mag word binne die bewegingsfaktore en die uitvoering van ‘n beweging (Potter Ed. 2002:79).



Figuur 4

Potter (Ed. 2002:80-81) beweer Laban se konsep van ruimte is die mees ontwykende en stimulerende van die vier konsepte. Volgens Allain (2002:116) plaas Suzuki ook klem op die liggaam se verhouding met ruimte. Albei konsepte hou verband met Stanislavski se konsep van gekombineerde handeling, wat onder punt 2.3 in die hoofstuk bespreek word.

Na aanleiding van bogenoemde bespreking van Jean Benedetti se subverdeling van ontspanning en spiergebruik, asook hul betrokke fases (bewuswording van spanning, observasie, balans en gravitasiepunte), word die aandag vervolgens gevestig op spiergebruik as fundamentele grondbeginsel vir die skeep van liggaamlike bewustheid.

2.2 SPIERGEBRUIK

McGraw, Clark & Stilson (2004:62) is van mening dat fisieke oefeninge, binne die Stanislavski-metode, help met die ontwikkeling van koördinasie en spierbeheer, wat 'n belangrike rol in akteursopleiding speel. Teaterprogramme vereis aktiwiteite soos dans, gimnastiek, skerm, tai'chi en joga om studente te help met die ontwikkeling van goeie postuur en waaksaamheid. Baie akteurs maak gebruik van verhooggevegkuns, mimiek en sirkustegnieke. Die ontwikkeling van koördinasie en 'n aktiewe liggaam is een van die hoofelemente in die opleiding van die akteur.

Richmond en Lengfelder (1995:174) toon aan dat Alexander klem plaas op die belangrikheid van 'n mens se spiergeheue. Die akteur ontvang inligting soos die liggaam deur die spiergeheue beweeg. Die probleem is egter dat spiergeheue ingestel is op wat bekend is en wat as "reg" beskou word, al is die bekende skadelik en ondoeltreffend. Dit beteken dat daar nie op die spiergeheue staatgemaak kan word om 'n betroubare gevolgtrekking te vorm van die wyse waarop die individu regtig besig is om sy liggaam in beweging te gebruik nie. Die Alexander-tegniek herleer die student se spiergeheue om die sensoriese inligting wat ontvang word akkuraat te interpreteer.

Volgens Jain, *et al.* (2004:815) plaas Alexander klem op inhibisie om bewegings te verander. Die Alexander-tegniek help met die verbetering van postuur, beweging en stemkwaliteit. Die dinamiese verhouding tussen die kop, nek en ruggraat speel 'n belangrike rol in 'n individu se algehele welstand. Daar word na hierdie verhouding verwys as die primêre beheerstelsel. Jain, *et al.* brei uit dat Alexander presiese standaarde stel wat op alle bewegings

geïmplementeer moet word en plaas veral klem op die belangrikheid van die posisionering van die primêre beheerstelsel.

Tommy Thompson (1988:3-4 van 11) se siening is dat die akteur les na les kan hê in die skynbaar nimmereindigende stryd met die mens se reaktiewe patrone van onbewustelike gedrag. Dit bly egter die verantwoordelikheid van die akteur om die vryheid van sy gewoontes, wat die Alexander-tegniek bied, te aanvaar en om verder sy eie probleme te identifiseer en te elimineer. Die individu moet 'n bewustelike keuse maak om hierdie veranderings deel te maak van sy daaglikse lewe.

Volgens Madden (2002:49-51) word die Alexander-tegniek gebruik om 'n individu te leer om met die beste koördinasie te beweeg. Koördinasie verwys na die gedagtes en die liggaam se vermoë om effektief saam te werk om 'n doel te bereik. Oormatige spanning is een van die gevolge indien die beweging en denkproses nie saam funksioneer nie, wat weer lei tot die vermindering van koördinasie. Die wanbegrip van koördinasie en die korrekte uitvoering van 'n oefening is een van die oorsake van 'n akteur se swak optrede. Die akteur verstaan nie hoe sy liggaam werk nie en soms word die hoofidee van 'n toneelstuk of die metaforiese taal verkeerdelik geïnterpreteer. Die negatiewe impak op toneelspel is voor die hand liggend. Verdermeer, het die akteurs dikwels 'n onbetroubare sensoriese waardering van hul optrede. Die akteur is nie ten volle bewus van oormatige of onnodige spanning nie, of hy kan die spanning aanvoel maar weet nie hoe om die spanning te verwyder nie. Deur die bestudering van die Alexander-tegniek word die akteur bewus van sy gewoontes en die 'misbruik' van sy liggaam. Die akteur het die vermoë om homself, sy gewoontes en hierdie misbruik van sy liggaam en so ook sy optrede te verbeter. Deur middel van die Alexander-tegniek se self-gerigte benadering is die akteur in staat om nuwe maniere om bewegings uit te voer, te skep. Onder die voordele is 'n verlenging van die spiere, verbeterde algemene gebruik en funksionering daarvan en die hervestiging van akkurate sensoriese waardering.

Die interaksie tussen taal en koördinasie is uniek tot elke individu. Alhoewel dit waar is, identifiseer Madden (2002:51) drie algemene belangrike punte:

1. Anatomies akkurate beskrywings van bewegings is meer effektief as die gebruik van nie-anatomiese beelde. Anatomies akkurate beskrywing van bewegings het 'n verminderde invloed op koördinasie.

2. Wanneer die akteur die denkproses verwar met die sametrekking van spiere, word koördinasie beïnvloed.
3. Die elektroniese taal waarmee hedendaagse kinders grootword, affekteer en meng in met hul begrip van die psigo-fisiese prosesse²¹.

Ten opsigte van spiergebruik in die Suzuki-metode, is Madden (2002:50) van mening dat die metode verskeie fisiese en stemgeoriënteerde uitdagings bied. Hierdie oefening behels, onder meer, van vinnig loopbewegings na baie stadige bewegings, spraak en gebare, terwyl die individu in uitdagende fisiese vorme beweeg. Die individu moet 'n denkbeeldige wêreld skep waarin hierdie oefeninge plaasvind net soos die akteur 'n denkbeeldige wêreld betree waarin 'n toneelstuk plaasvind. Tydens Madden se observasie van 'n Suzuki-les het sy verneem dat die studente se spiergebruik ooreis word. Die ooreising is as gevolg van die werwelkoördinasiesamestelling, en die stremming kom hoofsaaklik voor tussen die kop, nek en bolyf. Hierdie stremming beïnvloed die akteur se vermoë om te dink, te voel en korrek te beweeg.

Hierteenoor is Allain (2002:115-116) se siening dat die Suzuki-oefeninge analities is. Die oefeninge ontbloot individuele spanning, patrone van beweging, beweeglikheid en moontlik die onthulling dat die een kant van die liggaam swakker en stadiger is as die ander. Wanneer 'n individu 'n beweging moeilik vind of begin afvra wat beweging moontlik maak, moet hy sy aandag fokus op sy voete. Die individu moet die nodige ondersteuning vind en die gewig verplaas na die gedeelte van die voet wat nie kan beweeg nie. Allain noem ook dat beheer vanuit die kern en korrekte asemhaling spruit. Die belangrikste is dat die individu leer om nie sy gevoelens te oordeel nie, maar eerder soekend te bly vir die akkuraatheid van die vorm, die detail van die beweging en die tegniek. Volgens Allain (*ibid*) is die Suzuki-metode nie net 'n tegniek vir die opleiding van die spiere nie, maar ook die geestelike toepassing daarvan.

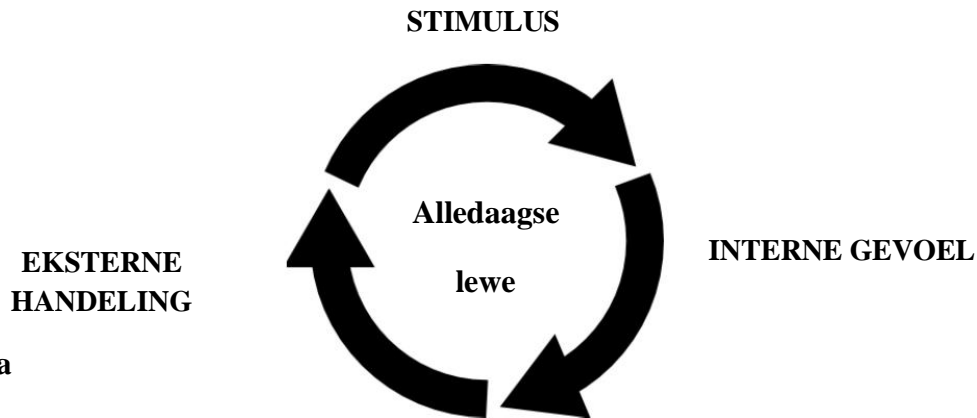
Met betrekking tot die Laban-metode, is Thornton (1971:24), soos Richmond en Lengfelder (1995:174), van mening dat spiergeheue in 'n mate 'n individu se belangrikste gevoel is by die Alexander-tegniek. Spiergeheue word deur die liggaamlike aktiwiteite gestimuleer, wat verder bydra tot die bewustheid van liggaamsbeweging. Beweging beïnvloed 'n individu se gesindheid en gemoed. Die geestestoestand word uitgedruk deur beweging. Volgens

²¹ Psigo-fisiese prosesse: Die term "psigo-fisiese" word in Alexander se werk gebruik om aan te dui dat dit onmoontlik is om die "fisiese" en "geestelike" aktiwiteite te skei. Die fisiese en geestelike moet gesien word as interaktief en afhanklik van mekaar (King 2004:1 van 2).

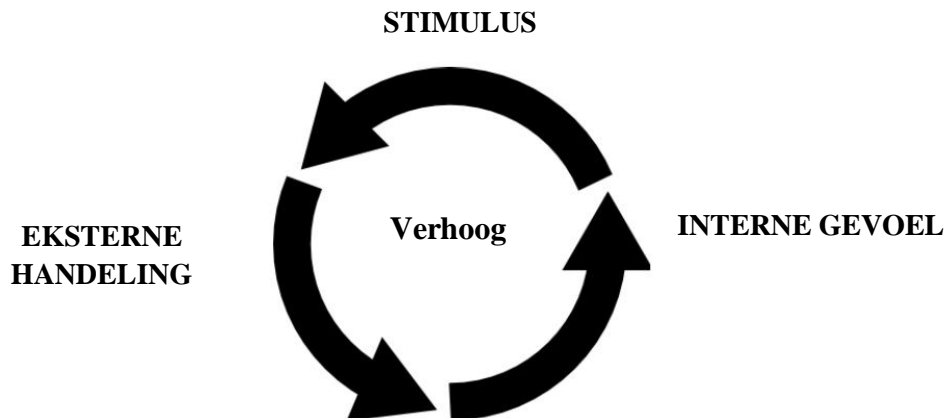
Thornton (*ibid*) het Laban beweging gesien as 'n wedersydse skakel tussen die mens se verstandelike, geestelike en fisiese lewe. Beweging is meer as net 'n komponent in die ketting wat die mens se innerlike aktiwiteit en die wêreld rondom hom verbind. Beweging is die medium waardeur 'n individu sy reaksies openbaar en verwesenlik.

Thornton (1971:40-41) verduidelik dat enige taak of situasie wat 'n individu wil verrig, 'n verskeidenheid van voorvereistes het, wat verder beïnvloed word deur die betrokke individuele vermoëns en potensiaal. Die uitvoering van enige aktiwiteit word in 'n mate beheer deur die fisieke bou en houding van die individu. Onderdrukking, angs, vrees en selfbewustheid is aspekte van 'n onbevredigende houding teenoor 'n situasie. Dit is moontlik om die meeste van hierdie selfopgelegde beperkings te oorkom deur groter begrip te hê vir die persoon wat deur hierdie beperkings geaffekteer word. Volgens Thornton (*ibid*) is dit hierdie veld wat Laban se werk so waardevol maak. Laban het volgehou dat daar twee hoofipes beperkings is, naamlik die fisieke en die geestelike onderdrukking. Laban se beginsel van beweging is daarop ingestel om hierdie twee onderdrukkings af te breek. Beweging is 'n baie duidelike en positiewe manier om emosies uit te beeld. Verder word beweer dat ware uitdrukking begin waar woorde eindig en dat 'n ware diepgaande emosionele ervaring dikwels nie in woorde uitgedruk kan word nie. Sonder beweging sou daar geen uitlaatplek wees vir enige van die ervarings wat die mens beleef nie.

In aansluiting by Thornton, noem McGraw, Clark en Stilson (2004:38) dat indien die individu net aan die fisieke sy van 'n handeling voldoen, dit eendimensioneel en "dood" sal wees. Terselfdertyd moenie net gefokus word op die innerlike nie; dit is belangrik dat die akteur moet leer om die psigo-fisiese proses te inkorporeer. Deur middel van die Stanislavski-metode van fisieke handeling, leer die akteur dus dat die proses van die alledaagse lewe op die verhoog vasgevang en uitgebeeld kan word. In die daaglikse lewe prikkel 'n eksterne stimulus 'n toepaslike interne gevoel wat dan manifesteer in die uiterlike van die individu. Stanislavski inkorporeer hierdie stimulus op die verhoog in die teenoorgestelde rigting. Die akteur moet op die eksterne handeling, wat dan 'n eerlik interne gevoel skep, reageer. Die Stanislavski-proses van fisieke handeling word in figuur 5a en 5b voorgestel.



Figuur 5a



Figuur 5b

Na aanleiding van bogenoemde figuur is dit duidelik dat die verhoog ‘n teenoorgestelde proses veronderstel. Volgens McGraw, Clark en Stilson (2004:39) moet alle handeling op die verhoog gemotiveerd wees. Sonder die nodige motivering vir die akteur, of die nodigheid om ‘n duidelike boodskap oor te dra aan die gehoor, het die handeling geen dramatiese belang nie.

Volgens Thornton (1971:41-42) help Laban se tweede algemene beginsel van beweging, naamlik die identifisering van die geestelike onderdrukkings, met die studie en ontleding van beweging. Inspanning word net so maklik vertoon in die relatiewe klein spieraktiwiteit in die liggaam. Of die bewegings groot of klein is, die bewegings sal aktief openbaar watter van die bewegingsfaktore (vloei, ruimte, vorm, gewig) die beweging grotendeels beïnvloed. ‘n Akteur kan nie aandag skenk aan slegs een enkele emosiefaktor nie aangesien bewegings, en dus inspanning, binne sowel ruimte as tyd ontwikkel. Sterk direkte en skielike bewegings word beïnvloed deur gewig, ruimte en tyd, terwyl ligte, buigsame en volgehoue beweging

toegee aan hierdie bewegingsfaktore. Dit is die wyse waarop die gewig, ruimte, tyd en vloei gebruik word wat aan elke inspanning kenmerkende krag, vorm, duurte en ritme gee.

Adrian (2008:31) waarsku egter dat spiere oorontwikkel kan word, en dat oorontwikkelde spiere buigsaamheid en reaksietyd op impulse belemmer. In plaas daarvan om op die uiterlike resultaat te fokus, moet die akteur begin met die innerlike beenstruktuur en bewus word van die spiere naaste aan die been, met ander woorde die spiere waarvan die individu nie bewus is nie. Die akteur moet letterlik van die binnekant na buite werk en ontwikkel.

Hierdie proses van die innerlike na die uiterlike word gebaseer op Imgard Bartenieff (Adrian 2008: 31) se nege beginsels, naamlik asemhalingsondersteuning; kernondersteuning; ruimtelike opset; gewigsverskuiwing; dinamiese belyning; bekendstelling en volgorde; ontwikkelingspatrone; roterende faktore; en inspanningsmotief. Die nege beginsels dien as sentrale basis vir Bartenieff se liggaamlike herorganiseringsstelsel, die sogenaamde Bartenieff-grondbeginsels.

Potter (Ed. 2002:81-82) noem dat, alhoewel die Bartenieff-beginsels die hoeksteen van liggaamlike opleiding volgens die Laban-metode is, praktiseerders nie uitsluitlik hiervan gebruik maak nie. Wat in die liggaamlike opleiding ingesluit word, word bepaal deur die praktiseerder se opleiding en agtergrond, asook die doelwitte, belange en fisieke beperkinge van die akteur. Die opleiding kan ook dans, gimnastiek of joga insluit, die Feldenkrais-metode of die Alexander-tegniek.

Die belangrikheid van die nege beginsels (Adrian 2008:31-33) ten opsigte van die Laban-metode is soos volg:

- Asemhalingondersteuning is die basis vir alle uitkomst van beweging en stem.
- Kernondersteuning maak gebruik van die strukture (beendere, spiere, organe) in die liggaam om sodoende die innerlike tot uiterlike verhouding te bevorder vir beweging, soepelheid, krag en stem.
- Ruimtelike voorneme is die voorneme met betrekking tot ruimte wat die liggaam en stem op so 'n manier organiseer, dat daar met duidelikheid gepraat en beweeg word. Dit is maklik om te dink dat die liggaam 'n bestemming het, maar hierdie konsep word selde op die stem toegepas.

- Gewigsverskuiwing ondersteun die deurlopende verandering van die liggaam se verhouding tot die aarde. Soos die liggaam deur die ruimtes beweeg, is dit in 'n konstante onderhandeling met gravitasie.
- Begroning (*Grounding*) is 'n term wat dikwels gebruik word om hierdie verhouding te beskryf. Gewigsverskuiwings word vanuit die bekken, die liggaam se sentrale gravitasiepunt, geïnisieer.
- Die dinamiese belyning van die liggaam hou verband met die voortdurend veranderende verhoudings van die verskillende dele van die liggaam tydens beweging en stilte. In hierdie geval vorm die liggaam en stem 'n eenheid. As die liggaam nie betrokke is by die proses van die dinamiese belyning nie, sal gesentreerde stemproduksie moeilik wees.
- Roterende faktore bevorder stabiliteit en beweeglikheid, wat 'n variasie van beweging moontlik maak. Rotasie verg artikulasie van die spiere, veral rondom die gewigte, om stabiliteit te verskaf. Buiten mobiliteit, bied rotasie die akteur toegang tot driedimensionele ruimtes.
- Inspanningsmotief verwys na die emosionele en psigiese konneksie wat die beweging van oomblik tot oomblik motiveer. Inspanningsmotief help met die openbaring van 'n gevoel of die gemoed van 'n individu, of vul 'n aktiwiteit met 'n spesifieke bedoelings met betrekking tot die bewegingsfaktor inspanning aan.
- Bekendstelling en volgorde, asook die ontwikkelingsmotief fokus hoofsaaklik op die ontwikkeling van die stem wat nie in hierdie studie bespreek word nie (Adrian 2008:31-33).

Punt 2.1.3 (sien bl. 31) verwys na die belangrike rol wat ruimte speel in die Laban- en Suzuki-metode, wat albei verband hou met Stanislavski se konsep van gekombineerde handeling. In die volgende afdeling word die aandag gevestig op die rol van ruimte en gekombineerde handeling in die skepping van liggaamlike bewustheid.

2.3 GEKOMBINEERDE HANDELING

In die inleidende afdeling van die hoofstuk is aangedui dat gekombineerde handeling oor die samespel van die akteur op die verhoog betrekking het, en dat akteurs moet leer om hulle handelings te koördineer en binne die speelarea aan te pas. Die beste verduideliking van gekombineerde handeling is volgens Jean Benedetti (1998:23-24) aan hand van die volgende toepaslike oefening: Die akteurs moet in pare werk en later in groepe; die twee akteurs moet

saamwerk om, byvoorbeeld, denkbeeldig hout te saag of 'n meubelstuk te skuif; die akteurs moet seker maak dat die korrekte afstand tussen hulle behou word en die regte spiere gebruik word sonder onnodige ooreising; die akteurs moet bewus wees van hoe hulle spiere werk wanneer hulle in kontak of konflik kom met 'n ander karakter.

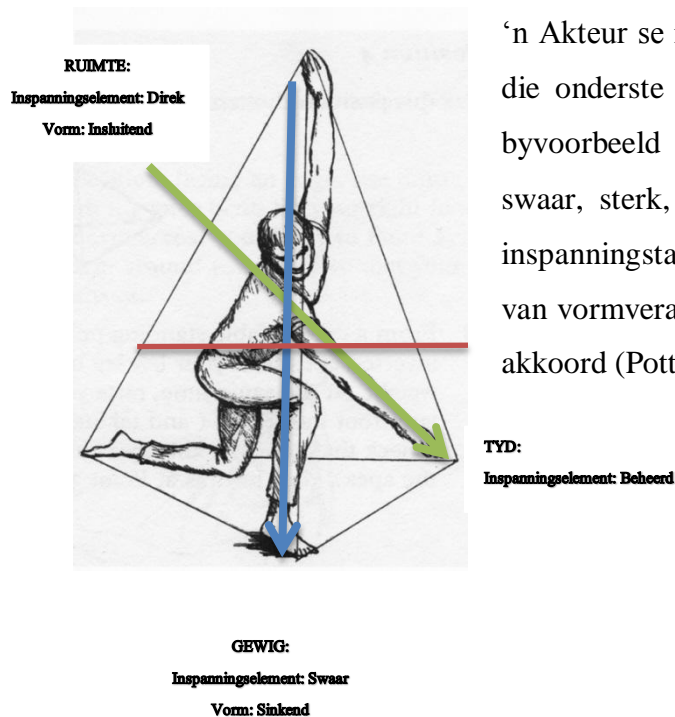
Volgens Allain (2002:116) plaas Suzuki klem op die verband tussen die liggaam en ruimte. Die verhouding tussen die liggaam en ruimte is duidelik en presies lineêr ten opsigte van bewegings vorentoe, sywaarts, agtertoe, en op- of afwaarts. Soms moet die hoogte van die bolyf en kop konstant bly terwyl 'n individu beweeg. Hierdie konsep verg baie konsentrasie. Wanneer 'n vinnige beweging gestop word, moet dit onmiddellik binne tyd en ruimte gebeur. Dit beteken nie 'n stadige, geleidelike proses nie, maar daar moet in die beweging of op 'n bepaalde telling gevries word. In die Suzuki-oefeninge word die stamp van die voete gestop voordat die voete die grond met volle impak tref. Die afwaartse beweging van die voete moet dus onderdruk word op die laaste moontlike oomblik voor die voete die grond tref.

Bewustheid van ruimte word ook aangeleer deur die diagonale beweging van twee akteurs oor die verhoog. Hulle moet probeer om die spasie tussen hulle konstant te hou, wat ook moeiliker sal wees tussen verskillende liggaamstipes. Die akteurs mag nie aan mekaar raak nie en moet deur hul eie bewustheid en persepsie van die spasie tussen hulle leer. Die liggaam het die vermoë om homself binne 'n ruimte te oriënteer (Allain 2002:116).

Hierdie bewustheid van die individu se persoonlike ruimte teenoor dié van 'n ander staan in direkte verband met die begrip *kinesphere* wat binne die Laban-beweginganalise gebruik word. Volgens Newlove en Dalby (2004: 17) is die *kinesphere* die persoonlike ruimte rondom elke individu wat so ver strek as wat die individu in enige rigting kan strek. Buite hierdie persoonlike *kinsephere* is die algemene ruimte. Soos die individu beweeg, beweeg sy *kinesphere* saam met hom en die algemene ruimte word verplaas. As die individu byvoorbeeld sou omdraai, sal sy *kinesphere* saam hom draai terwyl die algemene ruimte dieselfde sal bly.

Volgens Potter (Ed. 2002:80-81) is Laban van mening dat daar nie iets soos 'n leë ruimte bestaan nie. Laban het geglo dat ruimte 'n lewe het en lewe is beweging. Die verskillende punte in ruimte ruimte word deur paaie met mekaar verbind. Hierdie ruimtelike paaie het 'n uitwerking op die liggaam en die liggaam het weer 'n uitwerking op die ruimtelike paaie, wat verder beïnvloed word deur ruimtelike spanning. Hierdie ruimtelike paaie en spanning is in

die Laban-bewegingsanalise as sentrale, omtrek- en dwarspaaie gedefinieer. Die liggaam beweeg sentraal deur ruimte (wat korreleer met die rigtinggewende beweging, naamlik spreekvorm), omtrekkend (wat korreleer met die rigtinggewende beweging, naamlik boogvorm) of met dwarspaaie (wat korreleer met die wyse van vormverandering, naamlik snydend). Die Laban-bewegingsanalise leer 'n akteur om te voel en te reageer op die impuls van die trekkrigte tussen die innerlike en die uiterlike omgewing (wat 'n stel, 'n kamer in 'n huis of 'n ander person kan wees). Die akteur moet die kwalitatiewe verskille van sy karakter verstaan ten einde die karakter se einddoel, die lewering van sy dialoog en bewegings, te bereik. Laban spreek hierdie kommer aan deur ruimtelike harmonie waarin hy die ruimtelike trekkrigte met musikale harmonieë en akkoorde vergelyk. Elke punt in ruimte het 'n affiniteit wat ooreenstem met liggaam, inspanning en vorm, spesifiek vanuit 'n Westerse paradigma. Hierdie stelling word aan die hand van die volgende voorbeeld en figuur verduidelik:



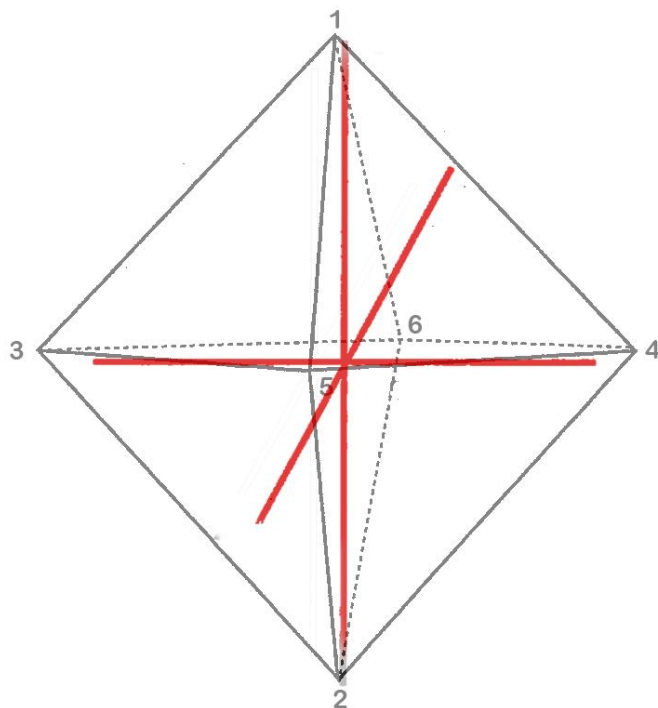
'n Akteur se regterarm wat diagonaal in die rigting van die onderste linkerhoek van die verhoog beweeg, sal byvoorbeeld die akteur beïnvloed om direkte ruimte, swaar, sterk, gewig en beheerde tyd te gebruik (sien inspanningstabel op bl 24). Die rigtinggewende wyse van vormverandering, naamlik afwaarts, voltooi dus die akkoord (Potter Ed. 2002:81).

Figuur 6 (Newlove & Dalby 2004:41)

Volgens Potter (Ed. 2002:81) het Laban, ten einde 'n praktiese toepassing vir sy teorieë ten opsigte van ruimtelike trekkrigte te ontwikkel, 'n bewegingsreeks genaamd Skale, die lig laat sien. Soos die liggaam deur 'n skaal beweeg, beweeg dit deur punte in ruimte wat een van die volgende driedimensionele voorwerpe beskryf: kubus, oktaëder (agtkantige figuur) of ikosaëder (twintighoekige figuur). Laban was daarvan oortuig dat ruimtelike trekkrigte ingebore is in die natuur, en die beoefening van die Skale sou die liggaam, verstand en gees

in harmonie met die heelal bring en beweging moontlikhede vergroot. Die toepassing en oefening van Laban se Skale het dieselfde praktiese voordele vir die akteur soos die beoefening van musiekskale vir 'n musikant. Laban se Skale dien as 'n instemming vir die akteur se instrument en die ontwikkeling van soepelheid, balans, krag en stamina. Skale help met die opwarming van die akteur se instrument om te reageer op die wisselwerking van die liggaam, inspanning, vorm en ruimte.

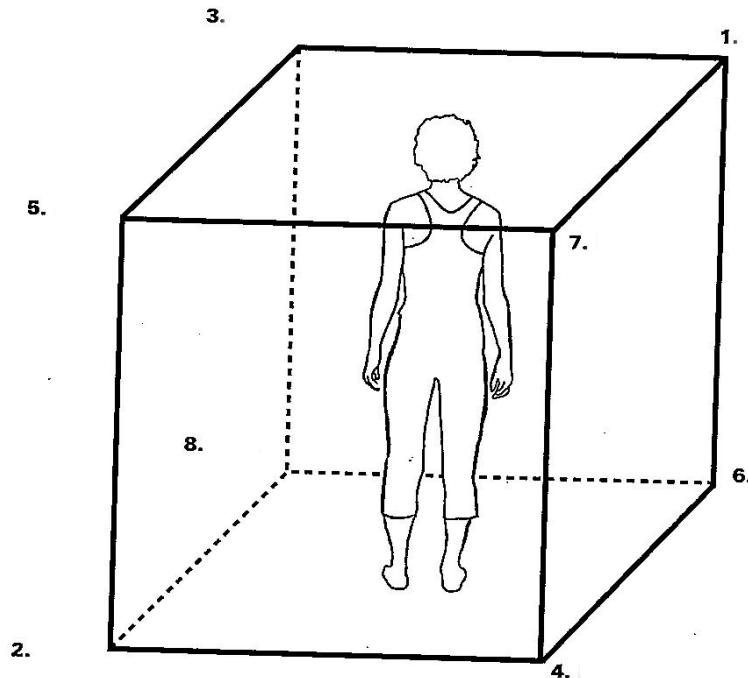
Newlove en Dalby (2004:62-110) noem dat Laban 'n variasie van bewegingsskale saamgestel het naamlik, die dimensionele skaal, diagonale skaal, A-skaal, B-skaal en die primêre skaal. Vervolgens word gekyk na die dimensionele en diagonale skale. In die onderstaande figuur illustreer Adrian (2008:172) as voorbeeld 'n dimensionele skaal. Die dimensionele skaal vind plaas binne die oktaëder.



Figuur 7 A

- | | |
|--|---|
| <p>1. Ruimte: Ruimtelike trekkrag opwaarts
 Vorm: Snyderd – Stygend
 Inspanning: Gewig – lig</p> | <p>4. Ruimte: Ruimtelike trekkrag - regterkant oop met arm
 Vorm: Snyderd – verspreiding
 Inspanning: Ruimte – indirek</p> |
| <p>2. Ruimte: Ruimtelike trekkrag afwaarts
 Vorm: Snyderd – sinkend
 Inspanning: Gewig – sterk</p> | <p>5. Ruimte: Ruimtelike trekkrag agtertoe
 Vorm: Snyderd – onttrekking
 Inspanning: Tyd – dadelik/vining</p> |
| <p>3. Ruimte: Ruimtelike trekkrag – regterkant oorkruis met arm
 Vorm: Snyderd – insluitend
 Inspanning: Ruimte – direk</p> | <p>6. Ruimte: Ruimtelike trekkrag vorentoe
 Vorm: Snyderd – vooruitgaan
 Inspanning: Tyd – beheersd</p> |

In die onderstaande figuur illustreer Adrian (2008:174 - 175) as voorbeeld 'n diagonale skaal. Die diagonale vind plaas binne 'n kubus en die hoeke van die kubus verteenwoordig elk 'n aksiedryfkrag (sien tabel op bl. 23).



Figuur 7 B

- | | |
|--|--|
| <p>1. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -Hoog, regs, na voor
 Vorm: Snyderd – stygend, vooruitgaan, verspreiding
 Inspanning: Sweef aksiedryfkrug</p> | <p>5. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -Hoog, links, na agter
 Vorm: Snyderd – stygend, ontrekking, geslote
 Inspanning: Tik aksiedryfkrug</p> |
| <p>2. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -links, onder, na agter
 Vorm: Snyderd - sinkend, ontrekking, geslote.
 Inspanning: Slaan aksiedryfkrug</p> | <p>6. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -regs, onder, na voor
 Vorm: Snyderd - sinkend, vooruitgaan, verspreiding.
 Inspanning: Draai aksiedryfkrug</p> |
| <p>3. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -Hoog, link, na voor
 Vorm: Snyderd – stygend, vooruitgaan, geslote
 Inspanning: Gly aksiedryfkrug</p> | <p>7. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -Hoog, regs, na agter
 Vorm: Snyderd – stygend, ontrekking, verspreiding
 Inspanning: Fliiek aksiedryfkrug</p> |
| <p>4. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -regs, onder, na agter
 Vorm: Snyderd - sinkend, ontrekking, verspreiding.
 Inspanning: Sny aksiedryfkrug</p> | <p>8. Ruimte: Ruimtelike trekkrug -links, onder, na voor
 Vorm: Snyderd - sinkend, vooruitgaan, geslote.
 Inspanning: Druk aksiedryfkrug</p> |

Met die nodige kennis van die liggaam se verhouding tot ruimte, is dit vir die individu moontlik om sy algehele liggaamsbewegings en bewustheid te verbeter. Met 'n beter persepsie van die liggaam se beweging binne ruimte kan die individu sy fokus plaas op die effektiewe uitvoering van 'n handeling. Vervolgens word die aandag gevestig op die rol van handeling vir die skep van liggaamlike bewustheid.

2.4 AKSIE

Volgens Jean Benedetti (1998:26-31) moet die akteur, volgens die Stanislavski-metode, die aard van sy handelings bestudeer, en 'n goeie beginpunt hiervoor is om alledaagse optrede en beweging te observeer. Benedetti is van mening dat 90% van handelings 'n outomatiese refleks en organiese handeling is. Die akteur moet eerstens bewus word van wat hy onbewustelik besig is om te doen. Een van die observasiemetodes, volgens die Stanislavski-metode, om 'n voorwerp te mimeer. Die afwesigheid van die voorwerp dwing die akteur om te dink en die voorwerp nie as vanselfsprekend te aanvaar nie. Deur die oefeninge, soos byvoorbeeld om 'n jas aan te trek, moet die akteur veral fokus op die volgorde waarin die bewegings plaasvind. As die akteur voel hy ken die volgorde, moet hy die jas opsy sit en die bewegings mimeer. Indien die akteur dit nie suksesvol kan doen nie of die volgorde verkeerd het, moet hy terugbeweeg na die jas – met ander woorde 'n herhaling van die oorspronklike oefeninge. Deur herhaling word die akteur bewus van die logiese ketting van handeling. Tydens hierdie oefeninge is dit belangrik dat die akteur nie enige van die handelings oorslaan nie en dat dit nie gaan oor hoe vining die handeling voltooi word nie, maar oor die akkuraatheid en bewustheid van hoe die handelings op mekaar volg.

Volgens Barker (2002:38-39) het Stanislavski volgehou dat, deur die doelbewuste uitvoering van 'n reeks van eenvoudige fisieke handelings, die akteur 'n volledige emosionele lewe in die onderbewussyn stimuleer. Een van die hoofprobleme wat hierdie stelsel aanraak, is die natuurlike opwekking van 'n organiese kreatiwiteit in die onderbewussyn. Vir Stanislavski verteenwoordig die stelsel 'n indirekte roete na die gewenste resultaat, naamlik opregtheid van emosies en aktiewe kreatiewe vryheid. Barker verwys na Stanislavski se boek "*The Actor prepares*" (Stanislavski 1969:267), waarin hy noem dat sy stelsel nie 'n tegniese metode is om beheer van die onderbewussyn te verkry nie, maar egter die akteur op indirekte wyse te leer hoe om die psige te benader en oor te gee aan hierdie oorheersende krag.

Volgens Barker (2002:39) verskaf die Alexander-tegniek die noodsaaklike eerste stap in hierdie psigo-tegniek. Om 'n ware innerlike kreatiewe toestand te bereik, moet die innerlike voorbereiding volgens Stanislavski eerstens begin met die “ontspanning” van enige oormatige spanning in die spiere. Die gebruik van die Alexander-tegniek elimineer tekens van oormatige spanning in die spiere wat die akteur verhoed om homself as volledige karakter te ervaar. Terwyl die akteur betrokke is in 'n waarnemende proses en daarna streef om die drumpel van die onderbewussyn oor te steek, help die Alexander-tegniek om 'n belangrike en kragtige element van fisieke vryheid en psigo-fisiese eenheid te skep.

Barker (2002:38) wys daarop dat nie Alexander of Stanislavski probeer het om te verduidelik waarom bewuste keuses van gedrag kan lei tot 'n transformasie in die individu se ervaring van homself nie. Volgens Barker was Stanislavski en Alexander egter oortuig dat bewuste beheer uitgeoefen kan word op die onderbewussyn.

Een van die faktore waaraan die individu moet aandag skenk, is dat handeling deur gewoontes beïnvloed word. Die probleem volgens Potter (Ed. 2002:66-67) is dat maniërismes onbewustelik en bekend is. Maniërismes vertoon "natuurlik" want dit is waaraan die individu gewoond is. Alexander het tot die besef gekom dat die sintuiglike persepsie van hoe 'n individu homself waarneem in aktiwiteite, nie betroubaar is nie. Die individu kan sy gewoontes/maniërismes onderdruk, en bewustelik beheer uitoefen oor die liggaam en die wyse waarop 'n handeling uitgevoer word. Alexander se ontdekking van die dinamiese verhouding tussen die kop en die nek bevorder die maksimum verlenging van die liggaam en fasiliteer beweging deur die hele liggaam. Deur middel van hierdie proses ervaar die individu 'n verbetering in die algehele gebruik van die liggaam. Alexander baseer sy hele tegniek op die idee dat dit onmoontlik is om geestelike en fisieke prosesse, in enige vorm, van die menslike aktiwiteite te skei.

Thornton (1971:39) noem dat, selfs vir die relatief ongeskoolde waarnemer, beweging óf onbewustelik óf doelbewus kan wees, en dat die bewegings in beide gevalle volgens Laban se bewegingsfaktore geanaliseer word. Volgens Potter (Ed. 2002:73-74) word handeling soos volg binne die Laban-metode geïmplementeer: Die akteur moet 'n bewustelike en doelgerigte besluit maak met betrekking tot die bewegings van sy liggaam. Potter (*ibid*) noem voorts dat die Laban-bewegingsanalise 'n proses is waardeur die akteur só spesifiek in sy fisieke keuses kan wees, dat die manier waarop hy die storie aan die gehoor oordra, uniek is ten opsigte van die karakter en die omstandighede. Laban was geïnteresseerd, net soos Stanislavski, in die

natuurlike of organiese bewegings van die alledaagse lewe, dit wil sê die wyse waarop die liggaam in die werklike wêreld beweeg in die uitvoering van alledaagse take. Laban het geglo dat die potensiaal vir ekspressiewe bewegings binne die liggaam se natuurlike ritmes vervat is en dat elke individu die geleentheid moet hê om hierdie ekspressiewe beweging te verken.

Met betrekking tot handeling, stel Suzuki (1939:20-21) 'n aantal vrae: 1) Hoe kombineer die akteur liggaamlike situasies en fisieke bewegings om sodoende 'n reeks bewegings wat verbind is, te skep? en 2) Hoe handhaaf die akteur die nodige fisieke balans sonder om sy asembeheer te beïnvloed om die fisieke beeld waarna hy streef, uit te beeld? Die feit dat Suzuki se oefeninge moontlik 'n uitwerking op die akteur sal hê en hom verbeter as 'n kunstenaar, word nie gewaarborg nie. Wat Suzuki wel ontwikkel het, is 'n soort fisieke "grammatika" vir akteurs binne 'n optrede. Met die observasie van die verskillende tipes liggaamsverplasing, blyk dit dat 'n verandering in postuur en beweging ook 'n verandering in die posisie van die voete meebring. Dit is om dié rede dat die grammatika van die voete rondom die verskillende sensasies wat die liggaam ervaar wanneer dit in verbinding is met die grond, ontwikkel is. Die doel is om die dramatiese eenwording van die hele liggaamlike uitdrukking en spraak, te verseker en te verryk.

Die individu se persepsie van homself, asook sy persoonlike tekortkominge en gewoontes, beïnvloed liggaamlike bewustheid. Die akteur moet 'n bewustelike keuse maak om hierdie faktore te identifiseer en te elimineer.

2.5 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is die rol en toepassing van liggaamlike bewustheid volgens die teorieë van Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban ondersoek. Jean Benedetti se uiteensetting van Stanislavski se element van fisieke handeling is gebruik as basismodel vir die vasstelling en uitbreiding van liggaamlike bewustheid. Die elemente is ontspanning, spiergebruik, gekombineerde handeling, bedoeling en regverdiging, en aksie.

Die elemente van fisieke handeling is as die basiese struktuur binne die hoofstuk gebruik, en wel om die volgende redes: 1) fisieke handeling is die fondasie waarop die hele emosionele, geestelike en filosofiese struktuur van 'n optrede gebou word; 2) fisieke handeling is die basis van toneelspel; en 3) fisieke handeling is wat die gehoor interpreteer om die betekenis van die toneelstuk te ontleed. Die fisieke-aksiefaktore ontspanning en spiergebruik word verder in

verskillende fases verdeel, naamlik: bewuswording van spanning, observasie, balans en gravitasie.

Met betrekking tot ontspanning is in die hoofstuk bevind dat die Alexander-tegniek direk op die identifisering en uitskakeling van oormatige spanning fokus. Die Alexander-tegniek stel die akteur in staat om bewus te word van liggaamsgewoontes (wat 'n negatiewe impak het) en hierdie gewoontes te verander. Die Laban-tegniek bied aan die akteur die nodige ondersteuning om vas te stel wie hy is as dryfkrag, sy bewegingspotensiaal te ontgin, en sy mees ekspressiewe en verbeeldingryke self te vind. Die Laban-bewegingsanalise word gebaseer op die liggaam, inspanning, vorm en ruimte (*BESS*). Die akteur moet bewus word van wat spanning is, hoe dit werk en die effek wat dit het op die liggaam se vermoë om op te tree.

Die liggaam en die gedagtes vorm 'n geheel. Hierdie geheel word gevorm deur bewustheid en beheer. Bewustheid en beheer is noodsaaklik vir die uitvoering van enige handeling. Die akteur moet leer om spanning te verminder en die spiere te ontspan. Bewuswording van spanning word binne die onderskeie teorieë verskillend benader. Vir bewustelike ontspanning plaas Alexander klem op die vier konsepte van goeie gebruik, naamlik ontspanning van die nek sodat die kop vorentoe en opwaarts balanseer, ontspanning van die bolyf in lengte en in breedte, ontspanning van die bene weg van die bekken en ontspanning van die skouers. Hierteenoor maak Stanislavski en Suzuki gebruik van twee kontrasterende bewegings naamlik die dinamiese en die statiese. Die Laban-metode identifiseer en skakel oormatige spanning uit deur die inkorporering van ses basiese beginsels binne die Laban-oefeninge. Oorkoepelend is gevind dat 'n individu deur middel van beweging spanning moet kan identifiseer en dat oormatige spanning in die spiere tot 'n beperking in beweging lei.

Faktore wat bewuswording van spanning beïnvloed, is koördinasie, asook onvoldoende kennis oor die liggaam en spiergebruik. Hierdie faktore word veral deur Alexander beklemtoon. In die bespreking is daarop gewys dat ontspanning nie 'n daling in energie beteken nie, maar wel die eliminerings van onnodige spanning, en dat die oorblywende spanning doelgerig en gefokus moet wees. Die ideale ontspanningstoestand is 'n toestand waarbinne die akteur gereed is om op enige gegewe tydstep en in enige rigting te reageer. Hierdie toestand word die kragtige toestand genoem. Suzuki en Laban verwys albei na hierdie toestand in hul teorieë.

Stanislawski plaas die klem op die belangrikheid van 'n interne monitor ten einde bewus te word van die teenwoordigheid van onnodige spanning. Daar is tot die gevolgtrekking gekom dat 'n eksterne monitor eers daargestel moet word voordat die interne monitor kan ontwikkel. Stanislawski, Alexander, Suzuki en Laban beklemtoon die belangrikheid van die rol van interne en eksterne observasie, veral die observasie van beweging, en die interne ontwikkelingsproses. Volgens Stanislawski, Alexander, Suzuki en Laban moet 'n gekwalifiseerde praktiseerder aanvanklik die individu ondersteun in die ontwikkeling van sy interne monitor. Laban plaas veral klem op inspanningsopleiding vir die ontwikkeling van die liggaam en observasie. Tydens die Alexander-oefeninge moet die individu nie daarop fokus om 'n bepaalde uitkoms te bereik nie.

Buiten die invloed van die individu se spesifieke persepsie, beïnvloed gedagtes die uitkoms van 'n beweging. Die blote gedagte aan 'n handeling sal die onbewustelike wangebruik van die liggaam weer na vore bring. Ten einde dié wangebruik reg te stel, en die herstel van die liggaam en spiere te verseker, moet die individu die wyse waarop hy dink en beweeg, verander.

Repetisie of herhaling is 'n hoofelement in die Suzuki- en Stanislawski-metode. Eerstens bou repetisie stamina, noukeurigheid en verhoogde energievlakke; tweedens help dit die individu om bewus te raak van die kompleksiteit binne elke klein detail van beweging; en laastens dwing repetisie die individu om observerend te wees met betrekking tot sy liggaam.

'n Verdere punt wat in die hoofstuk na vore kom, is dat die liggaam in konstante beweging is en dat liggaamlike bewustheid ontwikkel word deur konstante observasie van beweging. Beweging van die liggaam word beïnvloed deur gravitasie. Die ontdekking en aktivering van die sentrale gravitasiepunt is die fondasie vir goeie beweging, en bied aan die akteur die nodige ondersteuning om sy liggaam as 'n geheel in enige handeling te gebruik. Die akteur moet bewus wees dat hy sy gewig van een deel van sy liggaam na 'n ander kan verplaas. Hy moet voortdurend daarna streef om sy belyning en sentrering in die mees reaktiewe staat te plaas om sodoende beweging in enige rigting, sonder onnodige spanning en moeite, moontlik te maak.

Stanislawski, Alexander, Suzuki en Laban plaas almal klem op die belangrikheid van liggaamlike belyning vir liggaamlike bewustheid. Volgens Alexander moet die individu veral kennis dra van die liggaam se sentrale gravitasiepunte, en die verhouding tussen die kop, nek

en rug wat die sleutel is tot effektiewe funksionering van die hele posturale ondersteuningstelsel. Hierteenoor plaas Suzuki veral klem op die bekkenarea omdat die nodige krag en ondersteuning eerstens rondom hierdie area gesentreer is. Laban is van mening dat daar nie iets soos ‘n “korrekte postuur” bestaan nie. Dinamiese belyning is die vorm waarin die liggaam ten volle teenwoordig, sonder onnodige spanning, en vrylik beweeglik is. Die individu moet daarna streef om die spiersamestelling en liggaamlike kern só te ontwikkel dat hy met gemak en vryheid regop kan staan en beweeg. As die verandering in belyning die doel ondersteun, is die aanpassing korrek. Verkeerde belyning beteken die individu nie buite sy eie beperkings kan beweeg nie.

Die ontwikkeling van koördinasie en ‘n aktiewe liggaam is een van die hoofelemente in die opleiding van die akteur. Swak koördinasie veroorsaak ‘n ooreising van die spiere. Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban beklemtoon die belangrikheid om ‘n individu se spiergeheue te herleer en te ontwikkel. Alexander plaas ook klem op inhibisie (terughouding), die primêre beheerstelsel, en die verhouding tussen die kop, nek en ruggraat om beweging te verander en te verbeter. Vir die verbetering van ‘n individu se spiergebruik, maak die Suzuki-metode gebruik van ‘n aantal fisieke en vokale uitdagings.

Die liggaamlike beperking waaraan ‘n individu moet aandag skenk, is fisiek en geestelik verbind. Die Laban-metode help met die afbreek van hierdie inhibisies. ‘n Belangrike aspek wat in die studie voorgekom het, is dat spiere oorontwikkel kan word wat weer ‘n invloed het op die buigsaamheid van die spiere en die uitvoering van beweging. Die akteur moet dus op die ontwikkeling van die interne en eksterne konneksie fokus om sodoende beweging effektief uit te voer. Laban maak gebruik van die Bartenieff-beginsels om die liggaam as ‘n geheel te ontwikkel.

In hierdie hoofstuk is bevind dat Stanislavski, Suzuki en Laban klem plaas op die invloed van ruimte op die akteur se liggaamlike bewustheid. Die akteur moet leer om sy handelings te koördineer en aan te pas teenoor ander mense of voorwerpe. Die akteur moet binne tyd en ruimte beweeg.

Volgens die Stanislavski-tegniek moet die akteur die psigo-fisiese proses inkorporeer en bewustelike keuses maak oor hoe ‘n handeling uitgevoer word. Een van die hoofprobleme waaraan die Stanislavski-tegniek aandag skenk, is die natuurlike generering van kreatiwiteit in die onderbewussyn. Die Alexander-tegniek bied die noodsaaklike eerste stap in hierdie

psigo-tegniek. Die Laban-bewegingsanalise is 'n proses waardeur die akteur hierdie aktiewe beheer kan verkry. Die Suzuki-metode help die akteur om 'n soort fisieke grammatika te skep wat hy op sy handeling kan toepas. Die waarde van die Suzuki-opleiding begin en eindig met die gebruik van die voete.

Daar is tot die gevolgtrekking gekom dat Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban klem plaas op die belangrikheid van ontspanning, bewuswording van spanning, observasie, gravitasie, spiergebruik, gekombineerde handeling en aksie om liggaamlike bewustheid te ontwikkel en te bevorder. Oorkoepelend is Stanislavski, Alexander en Laban van mening dat 'n mate van spanning wel benodig word om enige aksie moontlik te maak. Liggaamlike bewustheid is die bewustelike herprogrammering van die liggaam om sodoende ontspanning en vrye beweging moontlik te maak. Vir die effektiewe gebruik van die liggaam moet 'n eenheid tussen die liggaam en die denke geskep word.

Die volgende hoofstuk fokus op die identifisering van die fundamentele grondbeginsels van liggaamlike bewustheid volgens Moshe Feldenkrais se teorie ten einde 'n vergelykende studie moontlik te maak in hoofstuk 4.

HOOFSTUK 3: LIGGAAMLIKE BEWUSTHEID VOLGENS MOSHE FELDENKRAIS

In hierdie hoofstuk word die elemente van liggaamlike bewustheid, soos uiteengesit deur Moshe Feldenkrais²² in *Awareness Through movement*, identifiseer en bespreek. Rust (2007:18) is van mening dat Feldenkrais se sistematiese bestudering en definiëring van die menslike fisiologie, gekombineerd met die lesse in sy boek, 'n holistiese kennis vir die effektiewe gebruik van die liggaam stimuleer. In *Awareness through Movement* bespreek Moshe Feldenkrais (1972) twaalf lesse om die hoofpunte van die Feldenkrais-stelsel en die toepaslike tegniek vir liggaamlike bewustheid te demonstreer.

Die doel van hierdie hoofstuk is eerstens om die elemente van liggaamsbewustheid volgens die Moshe Feldenkrais-teorie te identifiseer en te bespreek ten einde die beginsel wat benodig word vir die skep van liggaamlike bewustheid, te identifiseer. Die tweede doel is om 'n vergelykende studie tussen, Stanislavski, Suzuki, Alexander en Laban (soos bespreek in hoofstuk 2) en Moshe Feldenkrais in hoofstuk 4 moontlik te maak. Verskeie bronne word geraadpleeg om sy teorie oor die skep van verhoogde liggaamlike bewustheid, asook die elemente waaruit dit bestaan, te identifiseer en te beskryf.

Dit is belangrik om daarop te let dat liggaamlike bewustheid wat Feldenkrais bespreek nie regstreeks op die teater of vir die opleiding van die akteur betrekking het nie. Dymphna Callery²³ (2002:41) is wel van mening dat, alhoewel die Feldenkrais-metode nie direk verband hou met die teater soos dié van Stanislavski of Laban nie, die metode die akteur kan help om die konsep van natuurlike opregte spel beter te verstaan. Callery (2002:14) en Rust (2007:19) bevestig dat die Feldenkrais-metode die akteur sal help om sy volle potensiaal te bereik deur meer bewus te wees van die liggaam, asook die werking daarvan en die

²² Moshe Feldenkrais was 'n ingenieur, natuurkundige, Oosterse gevegkunsenaar en student van menslike ontwikkeling. Dr. Feldenkrais het 'n verskeidenheid boeke oor bewegingsleer, menslike bewustheid en somatiese ontwikkeling geskryf. Sy werk word in verskeie studieverde, naamlik neurologie, sielkunde, die uitvoerende kunste, sport en rehabilitasie geïmplementeer (feldenkrais-method.org). Volgens Linklater (1972:23) het Feldenkrais deur die jare ook saam met Alexander gewerk.

²³ Dymphna Callery het haar meestersgraad in skryfstudies verwerf. Callery het vir twaalf jaar drama en skryfkuns aangebied by die Universiteit van Liverpool John Moores en is tans hoof van die Departement Drama aan die Universiteit van Wolverhampton. Sy skryf gereeld artikels vir die *Total Theatre*-tydskrif. *Through the Body* is Callery se eerste boek (Callery 2002:i).

ontwikkeling van die liggaam. Liggaamlike bewustheid ontwikkel deur intensiewe observasie van beweging.

Volgens Potter (Ed. 2002:59) en Callery (2002:40) loop die bewustheidslesse van Feldenkrais parallel met die kreatiewe proses en die algehele verbetering van die individu se dinamika. Tydens die kreatiewe proses bestee die individu die meeste tyd aan die onbekende, en in die onbekende is die individu altyd op soek na iets bekends, met ander woorde sy gemaksone of gewoontes. Die basiese struktuur vir die bewustheidslesse is dat die individu nie na 'n vooropgestelde uitkoms moet strewe nie. Sonder 'n bepaalde uitkoms kan die individu genoeg tyd gebruik om homself binne hierdie onbekende te ontleed en ten volle te ervaar.

Callery (2002:36) voer verder aan dat die Feldenkrais-lesse 'n individu help om meer teenwoordig te voel en nie meer aan sy alledaagse gewoontes verbonde te wees nie. Volgens Potter (Ed. 2002:59), in samehang met Callery, beteken teenwoordigheid dat die akteur oor die vermoë beskik om 'n ruimte te vul sodat die gehoor die akteur kan sien en hoor. Die Feldenkrais-lesse kan dus deur die akteur geïnkorporeer word om sy potensiaal ten volle te ontgin en op alle sensoriese vlakke in beheer te wees.

Callery (2002:37) is verder van mening dat die Feldenkrais-metode help met die verbetering van beweging omdat die tegniek op die ontdekkingsproses gebaseer is; met ander woorde om enige aksie met die minste moeite en meeste gemak te voltooi. Hierdie ontdekkingsproses speel ook 'n kernrol in die teorieë van Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban (vgl. 2.1, p. 17).

3.1 DIE FELDENKRAISLESSE

Feldenkrais (1972:57) noem dat, tydens 'n beweging in 'n les, die individu sy gedagtes moet begin voorberei vir die uitvoering van die opeenvolgende bewegings. Op hierdie manier leer die individu om te reageer terwyl hy dink en te dink terwyl hy reageer. Dié kragtige toestand is die ideale toestand waarin die akteur die denke en reaksie met mekaar kan verbind. Linklater (1972:23) beskryf die kragtige toestand, verkry deur middel van die Feldenkrais-metode, as 'n spesiale patroon van senuwee-aktiwiteite in samewerking met 'n bepaalde spiersamestelling en 'n ooreenstemmende patroon van vegetatiewe impulse. Binne hierdie samestelling is die individu se vermoë om 'n aktiwiteit te probeer uitvoer en te bemeester, die

grootste. Om 'n handeling uit te voer wat meer effektief en bewustelik gebeur, moet die individu sy aandag vestig op die volgende:

1. Ontwikkeling van 'n goeie postuur om sodoende 'n beweging met gemak in enige rigting uit te voer.
2. Binne 'n handeling moet enige beweging dadelik begin sonder enige voorlopige aanpassing en verandering van die liggaamsposisie.
3. Beweging moet met die minimum moeite en inspanning uitgevoer word.

Om hierdie kragtige toestand te bereik, impliseer 'n verstelling en verandering van die hele liggaam wat nie net die fisieke behels nie, maar ook die sensoriese, intellektuele, emosionele en somatiese reaksies insluit (Linklater 1972:23).

Callery (2002:39-40) dui aan dat die individu tydens die Feldenkrais-lesse moet fokus op die innerlike prosesse wat plaasvind. Met die Feldenkrais-metode moet die lesse gebruik word vir selfobservasie ten einde die individu in staat te stel om bewegings op verskillende maniere uit te voer. Die individu word 'n toeskouer van sy eie, innerlike liggaam.

Die lesse is ontwerp om, eerstens, deur middel van repetisie verbetering aan te bring in beweging en gewoontes uit te skakel en tweedens, om die individu in staat te stel om met die minimum moeite die maksimum uitkoms te bereik. Die lesse help met die verbetering van die algehele dinamika en bewegingsbeperkings. Die individu moet nie daarop fokus om 'n bepaalde einddoel te bereik nie, maar op die ontwikkelingsproses. Die individu benodig 'n veilige omgewing waarin hy homself kan leer ken, sonder vasgestelde reëls en waarin hy foute kan maak buite sy eie gewoontes. Binne die lesse word gebruik gemaak van sagte, nie-stremmende aktiwiteite om die individu se motoriese effektiwiteit en doeltreffendheid te verbeter (Callery 2002:39-40).

Feldenkrais (1972:66-108) wys op die volgende punte waarop die individu sy aandag moet toespits om liggaamlike bewustheid, die kragtige toestand en hierdie deurlopendheid van beweging te bevorder:

- **Postuur:** Feldenkrais is van mening dat daar nie iets soos 'n korrekte postuur bestaan nie. 'n Goeie postuur is een wat beweging in enige rigting moontlik maak en spiere vrylik laat beweeg. Gravitاسie beïnvloed die skelet en die senuweestelsel; dit moet egter die skelet positief beïnvloed en help met die regop posisie ten spyte van die teenwerkende

trekkrigte van gravitasie. As die spiere die werk van die beendere doen, word onnodige energie gebruik, en word die spiere verhoed om hulle eintlike werk te doen, naamlik om beweging moontlik te maak. By 'n individu met 'n swak postuur is die spiere besig om die werk van die beendere te doen. Om die postuur reg te stel, moet die individu ondersoek instel na dít wat hierdie verwringing veroorsaak. Vir verbetering in postuur noem Feldenkrais die volgende sake waaraan die individu aandag moet skenk:

1. Die individu moet, deur gewoontes te inhibeer, vermy om bewustelik die bene en die nekspiere tydens 'n beweging te mobiliseer.
 2. Die individu moet handeling van die intensie van die beweging skei.
- **Effektiewe handeling:** Effektiewe handeling verhoog die liggaam se vermoë om op te tree. Die doeltreffendheid van 'n handeling word bepaal deur of die handeling sy doel bereik het. Handeling moet ook verbetering en ontwikkeling van die liggaam bevorder. Die menslike liggaam het die vermoë om 'n verskeidenheid bewegings en handelings uit te voer. Dit is moeilik om te definieer of hierdie bewegings doeltreffend uitgevoer word. Feldenkrais noem die volgende punte om te help met die vasstelling en uitvoering van goeie handeling:
 - Bewegings moet omkeerbaar wees. 'n Beweging moet op enige punt in dieselfde of in 'n ander rigting gestop en hervat kan word
 - Lig en eenvoudige bewegings is effektief.
 - Om moeilike bewegings te probeer vermy, skep gedragsnorme. As 'n individu homself beperk op dít wat hy kan en nie kan doen nie, sal hy nie meer in die spesifieke aktiwiteit ontwikkel nie, én sy beperking sal ook ander aktiwiteite en sy selfbeeld nadelig beïnvloed.
 - Daar is geen beperking op verbetering nie.
 - Die korrekte spiere moet gebruik word om 'n handeling uit te voer. Die individu moet sy interne spiere en skelet ken om sodoende die regte spiere vir die regte aksie te gebruik. Een van die belangrikste spier- en beenkonneksies vind plaas in die bekken²⁴.

²⁴ Die grootste en sterkste spiere is aan die bekken verbind. Die meeste van die werk word deur hierdie spiere gedoen, veral die boude, dye en die maag. Soos daar wegbeweeg word van die kern van die liggaam na die ledemate, word die spiere geleidelik slanker. Die spiere van die ledemate se doel is, om die beweging akkuraat uit te voer, terwyl die hoofdoel van die bekkenspiere uitgevoer word deur die bene van die ledemate (Feldenkrais 1972:89).

- Kragte wat teen 'n hoek met die hoofstroom van aksie werk, veroorsaak skade. In 'n ideale omstandighede beweeg die werking van die liggaam lengte-gewys, so naby as moontlik in 'n reguit lyn, deur die ruggraat en die ledemate. As die liggaam nie binne hierdie reguit lyn bly nie, sal boodskappe van die bekkenspiere nie hul bestemming bereik nie, wat weer skade aan die ligamente en ledemate berokken. Goeie liggaamsorganisasie maak dit vir die individu moontlik om aksies uit te voer sonder enige moeite of onnodige stremming.
- Ontwikkel 'n baan vir ideale handeling. Die ideale bewegingsbaan vir die skelet is om van een posisie na 'n ander te beweeg asof daar geen spiere teenwoordig is nie, met ander woorde of al die beendere net deur ligamente aan mekaar vasgeheg is. Die individu moet die baan volg wat die gemaklikste is en nie onnodige stremming veroorsaak nie.
- **Fundamentele eienskappe van die beweging:** Stadige, lig en kort bewegings is effektief om die fundamentele tonus van die spiere te verander. Handelings word makliker om uit te voer en die bewegings word lig wanneer die spiere in die kern van die liggaam die meerderheid van die werk doen en die ledemate net die nodige bewegings uitvoer (Feldenkrais 1972:66-108).

Feldenkrais (1972:109-155) plaas beklemtoon die identifisering en kennis van spiergebruik in sy lesse. Hy plaas veral klem op die volgende:

- Koördinasie van die fleksor (buig)- en die ekstensor (trek)-spiere. Die differensiasie tussen die beweging van verskillende dele van die liggaam.
- Differensiasie tussen die verskillende bekkenbewegings. Die identifisering van onnodige en onbewustelike werking van die bekkenspiere om sodoende die posisie van die bekken beter te beheer en die belyning van die ruggraat te verbeter.
- Die kop se posisie bo-op die nek en skelet beïnvloed die toestand van die spierstelsel. Die spiere van die liggaam is afhanklik van hoe die spiere in die kop en die nek werk.
- Die beweging van die oë groepeer die bewegings van die liggaam.

Feldenkrais noem voorts dat die individu bewus moet wees van die ruimtelike verhouding tussen die bewegende ledemate. Hierdie bewustheid maak koördinasie en vloeï van beweging moontlik, en terselfdertyd raak die individu bewus van onnodige spanning (Feldenkrais 1972:127-155).

In hoofstuk 2 twee is klem geplaas op die rol van die mentor in die ontwikkeling van die akteur se liggaamlike bewustheid vir. Die mentor assisteer die individu in die identifisering, eliminerings en bewuswording van die faktore wat liggaamlike bewustheid nadelig beïnvloed. In die volgende gedeelte word die aandag gevestig op die rol van die mentor in die Feldenkrais-metode.

3.1.1 Mentor

Volgens Potter (Ed. 2002:54) word die individu verbaal gelei deur die lesse. Die mentor vestig die individu se aandag op die areas van sy liggaam waarvan hy nie bewus was nie om 'n meer volledige bewustheid na vore te bring. Callery (2002:40) sluit aan by Potter en noem dat die mentor nooit 'n beweging demonstreer nie, maar eerder as gids optree. Die student moet net op die verbale instruksies reageer.

Callery (*ibid*) plaas klem op die feit dat, as 'n les vereis dat die individu op die grond moet lê, dit nie beteken dat daar geen spanning betrokke is in die liggaam nie. Die nodige spanning is beheersd en gefokus op die regte areas van die liggaam sonder onnodige stremming. Callery (*ibid*) is van mening dat een van die unieke ontdekkings wat Feldenkrais gemaak het is dat, sodra die individu die les verstaan en herhaaldelik toepas op die liggaam, hy of sy mettertyd net aan die beweging kan dink, en die sensuïestelsel sal hierdie inligting opneem en die beweging uitvoer asof die les plaasgevind het.

Feldenkrais (1972:57) noem dat die lesse saamgestel is vir die verbetering en verbreding van die individu se bewegingslimiete om sodoende dít wat vir die individu onmoontlik en moeilik voel, moontlik te maak en te vereenvoudig. Feldenkrais beweer dat die aktiwiteite wat 'n individu maklik en eenvoudig vind, makliker deel vorm van sy daaglikse gewoontes. Die individu moenie wegstroom van 'n aktiwiteit wat moeilik voorkom nie. Hy moet ook nie moeilike beweging, wat buite sy gemaksone lê, forseer en so onnodige spanning skep nie. Die individu moet deurlopend gefokus bly op die interne ontwikkeling.

Volgens Potter (Ed. 2002:59) speel die kwaliteit van die omgewing wat die Feldenkrais-mentor skep, 'n belangrike rol in die uitvoering van die lesse. Die omgewing moet een wees waarin die individu veilig voel en waarin hy kan foute maak. Die individu moet ondersoekend wees sonder die vooruitsig van 'n einddoel of om sukses te behaal. Deur die individu in hierdie veilige omgewing te plaas, weg van die alledaagse beperkings en gewoontes, word die geleentheid geskep vir die individu om homself op 'n ander manier te ervaar. Dit beteken nie die individu is vry van die beperkings wat hy op homself plaas nie. Tydens die lesse is dit normaal vir die individu om 'n interne stryd te beleef. Wat is ek besig om te doen? Doen ek dit reg? Wat moet ek voel? Is die ander beter as ek? Die interne dialoog reflekteer wat 'n mens in die meeste situasies doen, naamlik die situasie oordink. Die individu moet vergeet om op 'n vooropgestelde doel te fokus en gefokus bly op sy eie verbetering en wat innerlik besig is om plaas te vind.

Feldenkrais (1972:10-11) is van mening dat elke individu op verskillende maniere voel, dink en beweeg. Hierdie individualiteit stem ooreen met die beeld wat die individu van homself oor die jare geskep het. Ten einde die nodige verbetering en verandering van die liggaam en liggaamlike bewustheid te bewerkstellig, moet die akteur se selfbeeld verander.

Potter (Ed. 2002:54) noem dat daar 'n deurlopendheid van gevoelens, denke en beweging in elke individu teenwoordig is. Die individu is nie altyd bewus van hierdie deurlopende proses nie. 'n Verandering in enige van hierdie genoemde aspekte, beïnvloed die uitkoms van die ander aspekte. Potter is van mening dat dit moontlik is om die wyse waarop 'n persoon dink, voel en beweeg, te verander. Hierdie verandering word aangebring en volgehou deur middel van beweging. Beweging is onmiddellik en 'n individu kan 'n verandering in sy beweging vóél. Beweging is konkreet en kan waargeneem word, nie net deur ander nie, maar ook deur die individu self.

Vir die doeleindes van hierdie hoofstuk, word die aandag gevestig op die elemente wat geïdentifiseer word binne die Feldenkrais-lesse. Feldenkrais plaas veral klem op beweging as die hoofmedium waardeur liggaamlike bewustheid bewerkstellig word. In die volgende gedeelte word die aandag gevestig op die elemente wat Feldenkrais identifiseer vir die skep van liggaamlike bewustheid en die implementering daarvan deur middel van beweging.

3.2 BEWUSTHEID DEUR BEWEGING

Vanuit *Awareness through Movement* (1972) word die hoofstuk in die volgende onderafdelings verdeel: selfbeeld, gewoontes, verband tussen die gedagtes en die liggaam, bewustelikheid teenoor bewustheid en die vier komponente van handeling. Dit blyk dat die indeling 'n noukeurige identifisering van die elemente vir liggaamlike bewustheid skep, om sodoende 'n vergelykende studie tussen Feldenkrais, Stanislavski, Suzuki, Alexander en Laban in hoofstuk 4 moontlik te maak.

3.2.1 Die selfbeeld

Ten einde sy selfbeeld te verander, moet 'n individu, volgens Feldenkrais (1972:10-11), die wyse waarop hy of sy binne 'n handeling dink en reageer, verander. Die individu moet ook die motivering vir die handeling, asook die gedeeltes van die liggaam wat nodig is om 'n handeling uit te voer, bepaal. Die selfbeeld bestaan uit vier aksiekomponente, naamlik beweging, sensasie, gevoel en denke. Hierdie komponente is by die uitvoering van enige handeling betrokke. Elke komponent se bydrae en gewig binne 'n handeling verskil, afhangende van die individu wat die handeling uitvoer en die aard van die handeling. 'n Individu moet ten minste een van sy sintuie, bewustelik of onbewustelik, gebruik om 'n handeling te stimuleer en uit te voer.

Om 'n verandering van die selfbeeld te verseker noem Feldenkrais (1972:20-24) dat die individu eerstens bewus moet wees van al die gewigte en beendere in die skelet. Tweedens moet hy bewus wees van die hele uiterlike oppervlakte van die liggaam soos die rug, die sye en bene. Hierdie is die ideale toestand en word selde waargeneem. Elke handeling wat 'n individu uitvoer, stem ooreen met die vooropgestelde beperking van sy selfbeeld. Die selfbeeld word gevorm deur die beweging wat bekend is aan die individu. Feldenkrais noem dat die verhouding tussen die verskillende gedeeltes van die liggaam en die selfbeeld van aktiwiteit tot aktiwiteit verander. Die uitvoering van onbekende bewegings maak die individu bewus van die feit dat sy selfbeeld nie naby die beoogde ideale toestand is nie. Die individu se selfbeeld is meer akkuraat in die area wat hy kan sien, as agter of bo die kop, asook in bekende posisies soos sit en staan. Die individu moet geleidelik en sistematies die selfbeeld verbeter en daarna streef om die algehele dinamika van die selfbeeld te verbeter.

Callery (2002:40) noem dat die individu moet onthou dat dit nogtans 'n keuse is om die nodige verandering en verbetering binne homself aan te bring. Feldenkrais se filosofie word gebaseer op die idee dat menswaardigheid afhanklik is van die vryheid van keuse. Callery is van mening dat die mens selde dink aan hul keuse in verhouding tot beweging, omdat daar aangeneem word dat beweging outomaties gebeur. Met hierdie wanpersepsie van beweging en keuses, aanvaar 'n individu hul daaglikse gewoontes as reg en vanselfsprekend totdat daar iets verkeerd gaan.

Callery (2002:40) en Potter (Ed. 2002:60) is albei van mening dat die Feldenkrais-metode 'n individu help met die ontwikkeling van 'n verskeidenheid keuses om 'n handeling uit te voer. Potter (*ibid*) dui aan dat, wanneer dit kom by nuwe idees en oorspronklike uitvoering van bewegings buite sy gewoontes, dit vir die individu moeilik raak. Die rede hiervoor is dat elke keer wanneer iemand vir jou die 'n spesifieke of beperkte manier leer om 'n handeling uit te voer, 'n beperking op die betrokke handeling geplaas word. Potter bevestig egter dat dit nie beteken daar is nie korrekte maniere om handelings uit te voer nie, maar dat die algemene korrekte manier verdere ontdekking en kreatiwiteit in die handeling belemmer.

Met die identifisering van hierdie nuwe denkproses, noem Potter (Ed. 2002:60) dat die individu 'n verskeidenheid van keuses moet ontwikkel om die bepaalde aktiwiteit uit te voer. Met meer keuses sal die individu meer vryheid hê en nie vasgevang of beperk voel nie. Hierteenoor is Callery (2002:40) se siening dat, alhoewel 'n individu 'n verskeidenheid van keuses het en sy selfbeeld moet ontwikkel, hy eerstens bewus moet wees van sy gewoontes en in beheer wees van sy liggaam. Selfs in 'n relatief gesonde, gebalanseerde individu is dit moontlik dat sekere gedeeltes van die liggaam makliker sal reageer as ander. Met totale beheer oor en bewustheid van die liggaam sal die individu sy bewegings en gebare beter kan beheer, en sal dit die akteur help met die vorming van die fisieke karakter.

3.2.2 Gewoontes

Feldenkrais (1972:46) noem dat die uitvoering van 'n handeling nie noodwendig beteken dat die individu weet hoe hy die handeling uitgevoer het nie. Met die bewustelike uitvoering van 'n handeling kom die individu agter dat selfs die eenvoudigste beweging, soos om vanuit 'n stoel op te staan, 'n raaisel bly. Die individu het dus nie 'n keuse as om terug te keer na dít wat vir hom bekend is nie, met ander woorde, hoe hy gewoon is om uit die stoel uit op te

staan. Die individu leer dat sy kennis van homself nie sonder moeite kom nie en dat die wyse waarop 'n handeling uitgevoer word, beïnvloed. As dit kom by die outomatiese reaksies van 'n individu, is sy gedagtes en intellek die grootste vyand.

Volgens Potter (Ed. 2002:55-58) is die identifisering van 'n individu se gewoontes een van die kernondersoeke in die Feldenkrais-metode. Met die identifisering en uitskakeling van gewoontes skep die individu 'n skoon doek waarop die liggaam ontwikkel en verbeter kan word. Die individu moet bewus word van sy gewoontes, en die gewoontes inhibeer om sodoende die handelings op 'n ander wyse (anders as sy gewone), uit te voer. As die individu bewus is wat sy arms doen, hoe sy kop draai en hoe die gewig tussen sy ledemate versprei moet word én dit verstaan, sal dit moontlik wees om 'n bewustelike keuse te maak van hoe 'n beweging, sonder onnodige spanning, gewoontes en energie, uitgevoer moet word. Hierdie bewustheid van gewoontes verhoed beserings en onnodige spanning of energiegebruik.

Al kan 'n individu hierdie foutiewe gewoontes identifiseer, is die regstelling 'n moeilike proses, omdat die individu moet leer om buite sy gewoontes te beweeg. Volgens Feldenkrais (1972:60) is dit onmoontlik om 'n gewoonte te verander as die individu alleenlik op sensasie staatmaak. 'n Bewustelike geestesposering moet aangewend word totdat die nuwe uitvoering van 'n handeling of liggaamsposisie nie meer ongemaklik voel nie en die nuwe gewoonte word.

3.2.3 Verband tussen die gedagtes en die liggaam

Volgens Callery (2002:38-39) is daar geen onderskeid tussen die liggaam en die denke nie. Daar bestaan 'n funksionele eenheid tussen die gedagtes en die motoriese prosesse sodat daar geen onderskeid getref word tussen gevoel en denke nie. Veranderings wat aangebring word in die senuweestelsel en hul ooreenstemmende spiersamestelling is twee aspekte van dieselfde toestand. Handeling kan nie geskei word van gevoel, denke of sensasie nie. Callery noem dat die Feldenkrais-metode soos die stemming van 'n klavier werk. Die proses is geleidelik, noot vir noot, en onderskeid word getref tussen die verskillende note, stem en verwerking van die interne masjien. In die Feldenkrais-metode is die pas stadig, die beweging is geleidelik en klem word geplaas op bewustheid deur observasie om die verandering, wat intern plaasvind, te ervaar.

Rust (2007:20-22) bevestig Feldenkrais (1972:45) se mening dat bewustheid moontlik gemaak word deur die unieke moontlikhede van die gedagtes. Die mens se brein is so saamgestel en ontwikkel dat daar onderbrekings tussen die verskillende dele van brein plaasvind sodat bewuste besluite geneem kan word. As gevolg van die verhouding tussen die verskillende sisteme van die brein, het die mens die vermoë om aan 'n handeling te dink sonder om dit uit te voer. Refleksie vind plaas as gevolg van die verhouding tussen die boonste gedeelte van die brein en die motorkorteks. Deur konstante observasie en oefeninge kan liggaamlike bewustheid, volgens Feldenkrais (*ibid*), met gemak en deurlopende groei ontwikkel. Een van die belangrikste kenmerke wat die individu vir doeltreffende observasie en liggaamlike bewustheid in gedagte moet hou, is die onderskeid tussen bewustelikheid en bewustheid²⁵.

Rust (2007:22) beweer dat bewustheid 'n interne stelsel binne die liggaam is wat met effektiewe beoefening opgebou kan word. Dit word moontlik gemaak deur die interne konneksie tussen die senuweestelsel en die gedagtes.

3.2.4 Bewustelikheid teenoor bewustheid

Volgens Callery (2002:37) onderskei die mens tussen twee toestande, naamlik wakker en slapend, maar dat Feldenkrais 'n derde toestand definieer, naamlik bewustheid.

Bewustheid soos deur Feldenkrais (1972:50) beskryf, strek verby die eenvoudige bewustelike toestand. Die algemene persepsie dat daar geen onderskeid tussen bewussyn en bewustheid is nie, is verkeerd. 'n Persoon kan 'n stel trappe uitklim en ten volle bewus van wat hy doen, maar dit beteken nie dat hy weet hoeveel trappe hy geklim het nie. Die persoon sal die trappe 'n tweede keer moet klim en die aandag vestig op die hoeveelheid trappe hy uitklim. Bewustheid is die bewussyn gekombineer met 'n begrip van wat binne hierdie bewustelike toestand gebeur. 'n Individu vind dit maklik om bewus te wees van sy willekeurige spiere, gedagtes en abstraksies. Dit is egter baie moeilik om bewustelike beheer te hê oor die onwillekeurige spiere, sintuie, emosies en kreatiwiteit.

²⁵ Bewustelikheid en bewustheid: Die terminologie wat Feldenkrais (1972) in *Awareness through movement* gebruik, is *consciousness and awareness*.

Rust (2007:23) stem met Feldenkrais saam dat 'n onderskeid tussen bewustheid en die bewustelike toestand getref kan word omdat, as 'n individu net bewus is, daar geen innerlike of uiterlike observasie plaasvind nie. Dus begin die ontwikkeling van bewustheid in die liggaam met aktiewe observasie van die liggaam se bewegings. Die kombinasie van die innerlike en uiterlike observasie help met die ontwikkeling van die individu se selfbeeld en algehele liggaamlike bewustheid.

Volgens Callery (2002:37-38) stel aktiewe innerlike bewustheid die individu in staat om swak of ondoeltreffende gewoontes af te leer en 'n meer effektiewe manier van beweging aan te leer. Beweging word hoofsaaklik geïnisieer deur hierdie aktiewe innerlike bewustheid wat direkte en effektiewe beweging moontlik maak. Die sensuweestelsel is op so wyse saamgestel om selfbehoud en deurlopende eenvoudige bewegings moontlik te maak. As hierdie fundamentele aspek nie teenwoordig is nie, maak dit nie saak wat die individu later leer nie. Foutiewe beweging en interpretasie word net saamgevoeg met die individu se swak gewoontes totdat die individu op die punt kom om te sê sy postuur is sleg en nie weet hoe om die foute reg te stel nie.

Volgens Feldenkrais (1972:31) is die wakende toestand 'n ideale toestand waarin prosesse, asook die afleer en verandering van gewoontes, bewustelik kan plaasvind. Die wakende toestand bestaan uit die vier komponente, naamlik sensasie, gevoelens, denke en beweging.

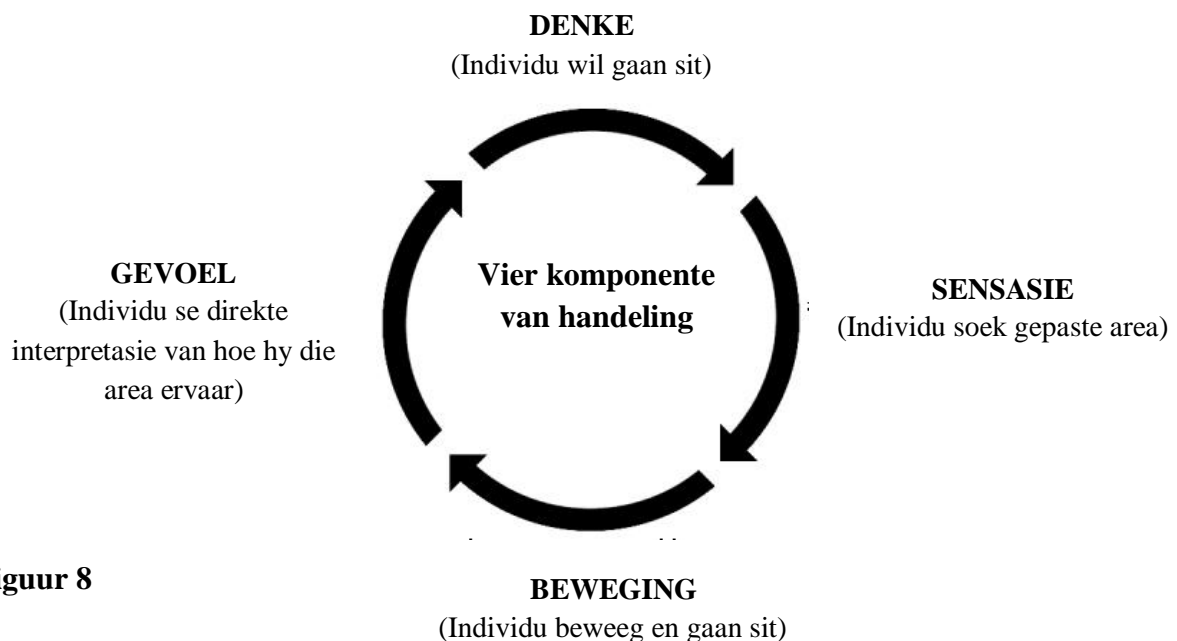
3.2.5 Aksie: Die vier komponente van handeling

Feldenkrais (1972:31-32) noem dat elk van die vier komponente van handeling dien as 'n basis om 'n hele reeks verbeteringe van die liggaam aan te bring. Buiten die vyf sinne, sluit Feldenkrais spiergeheue (vgl. 2.2, p 38 & 41) ook by sensasie in. Met betrekking tot gevoel, word respek, minderwaardigheid, hipersensitiwiteit en ander bewustelike en onbewustelike emosies, wat deel vorm van ons daaglikse lewens, ingesluit. Denke omsluit alle funksies van die intellek soos, byvoorbeeld, regs teenoor links, reg teenoor verkeerd, verbeelding, erkenning van reëls, ensovoorts. Beweging sluit alle tyd- en ruimtelike veranderinge, asook die strukturering van die liggaam en die verskillende liggaamsdele soos asemhaling, praat, bloedsirkulasie en vertering, in.

Feldenkrais (1972:32) is verder van mening dat die uitsluiting van enige van die vier komponente net in spraak geregverdig word. Volgens Feldenkrais is dit onmoontlik om enige gebeurtenis op te roep sonder om van ten minste een van die sintuie – sig, gehoor of proe – gebruik te maak nie. Dit blyk uit bogenoemde stelling dat die vier komponente mekaar, en ook die liggaam as geheel, beïnvloed. Rust (2007:23) staaf dat sensasie, gevoel, denke en beweging in elke handeling teenwoordig is. Dit is die interkonneksie tussen die vier komponente wat die individu die vryheid gee om die wêreld rondom hom te verken, wat verder help met die vorming van die selfbeeld.

Volgens Rust (2007:23-24) stimuleer beweging die ander drie komponente van handeling om sodoende liggaamlike bewustheid te ontwikkel. Hy verduidelik hierdie interkonneksie tussen die vier komponente deur die voorbeeld hieronder.

Deur te sit, word gebruik gemaak van die vier komponente van handeling. Sit is 'n direkte implementering van beweging, maar voor die individu gaan sit, moet hy gebruik maak van sy sig of aanraking om die gepaste area waar hy gaan sit, te identifiseer. Dus word daar gebruik gemaak van sensasie asook denke om die handeling uit te voer. Die plek waar die individu besluit om te sit, hou direk verband met hoe gemaklik die individu aanneem die sitarea gaan wees.



Figuur 8

Alhoewel die vier komponente as 'n eenheid saamwerk om liggaamlike bewustheid te bevorder, noem Rust (2007:25-26) dat sensasie, gevoel en denke van individu tot individu sal verskil. Deur herhaaldelike observasie van beweging, ontwikkel 'n verstandhouding van die interkonneksie tussen beweging en die drie interne aksiekomponente (sensasie, gevoel en denke).

Volgens Feldenkrais (1972:32) is beweging die filter waardeur die individu se sensasie, gevoelens en denke sigbaar word. Beweging is dus nie net die middel waardeur die individu toegang tot sy selfbeeld verkry nie, maar ook die manier waarop die ander drie komponente van handeling beoefen en versterk word. Feldenkrais is oortuig dat beweging die beste metode is om die algehele postuur van die liggaam te verbeter. Deur regstellende bewegings leer die liggaam om 'n balans tussen die drie ander komponente te handhaaf.

Feldenkrais (1972:33-39) is van mening dat beweging as hoofelement gebruik kan word vir die verbetering van die self. Hy beklemtoon hierdie aspek in die volgende punte:

- Beweging is meer as enige van die ander komponente in die senuweestelsel teenwoordig. Die aktiewe gebruik van die hele senuweestelsel in die wakende toestand help die individu met selfverbetering. Dit is relatief makliker vir 'n individu om die kwaliteit van sy bewegings binne 'n handeling te identifiseer as om sy denke, sensasie en gevoel vas te stel.
- Die mens het 'n beter ervaring en 'n groter vatbaarheid vir beweging as vir denke en gevoel. Waar sensitiwiteit as 'n swakheid gesien word, word soms geen onderskeid tussen opgewondenheid en sensitiwiteit getref nie. Gevolglik onderdruk die individu enige gevoelens of vermy hy situasies wat hierdie sensitiwiteit na vore bring. Vrylike denke word as teen die aanvaarbare norm van hoe 'n mens moet optree gesien, veral as gelet word na, onder meer, die individu se herkoms, geslag, moraliteit, ens.
- Die vermoë om te beweeg, is belangrik vir selfwaarde. 'n Individu se fisieke bou en vermoë om te beweeg, is die belangrikste aspekte vir sy selfbeeld. Handelings wat te moeilik is vir 'n individu om uit te voer, ondermyn en verwing die individu se selfbeeld. Hierdie verandering forseer die individu om op 'n sekere wyse op te tree, en individuele ontwikkeling word gevolglik in die wiele gery.

- Alle spieraktiwiteit is beweging. Alle handelings is dus afkomstig van spieraktiwiteit; sien, praat en selfs hoor verg spieraktiwiteit. Meganiese koördinasie, tyd- en ruimtelike akkuraatheid, en intensiteit is belangrik vir elke beweging. Die permanente ontspanning van spiere beïnvloed 'n handeling om stadig en swak te wees, terwyl permanent oormatige spanning onreëlmatigheid en onnodige stremming in die handeling veroorsaak. Beide hierdie gevalle maak die geestestoestand van die individu sigbaar en hou 'n noue verband met die motivering vir die handeling.
- Beweging reflekteer die beweging van die senuweestelsel. Spiere trek saam as gevolg van die oneindige reeks impulse vanaf die senuweestelsel. Om die rede reflekteer die spierpatrone van die individu se regop posisie, gesigsuitdrukking en die stem die toestand van die senuweestelsel. Die liggaamsposisie, gesigsuitdrukking en stem kan nie verander word sonder 'n verandering in die senuweestelsel nie. Die senuweestelsel mobiliseer as't ware die sigbare uiterlike veranderinge. Wanneer verwys word na spierbeweging, word daar egter verwys na die impulse vanaf die senuweestelsel wat die spiere aktiveer om te beweeg. Verbetering van die liggaamlike handelings reflekteer die verandering in die sentrale beheerstelsel van die liggaam. Die verandering in die sentrale beheerstelsel beïnvloed 'n verandering in die senuweestelsel.
- Beweging is die basis van bewustheid. Die meeste van wat binne-in die liggaam gebeur, bly verskuil totdat die boodskap die spiere bereik. Die individu raak bewus van wat binne hom gebeur sodra die gesigspiere, hart of asemhalingsorgane hulleself in die gepaste patrone groepeer, wat bekend is as angs, glimlag of enige ander emosie. 'n Individu raak nie bewus van wat gebeur binne die sentrale senuweestelsel totdat hy bewus word van die verandering wat plaasvind in sy posisie, houding en gesindheid nie. Soms is 'n individu bewus dat daar iets aan die gebeur is binne-in hom, sonder om presies te weet wat dit is. In hierdie geval is 'n nuwe hergroeperingsproses, wat die individu nie weet hoe om te interpreteer nie, besig om plaas te vind. Sodra hierdie proses herhaaldelik voorkom, sal dit vir die individu bekend raak. Die individu sal die oorsaak en tekens van die proses herken. Die individu word dus hoofsaaklik deur sy spiere bewus van wat binne hom gebeur.

- Asemhaling is beweging. Asemhaling weerspieël elke emosionele en fisieke inspanning, asook elke versteuring. Daar is 'n noue verband tussen asemhaling en elke verandering van emosie. Die mens se skelet is op so 'n wyse saamgestel dat dit byna onmoontlik is om asem te haal sonder die verplasing van die skelet met betrekking tot gravitasie (Feldenkrais 1972:33-39).

Vir die verbetering van liggaamlike bewustheid gebruik Feldenkrais (1972:39) die aksiestelsel as vertrekpunt. Die rede hiervoor is dat alle gedrag uit die komplekse mobilisering van spiere, sensasie, gevoel en denke bestaan. Spiergebruik speel die grootste rol in liggaamlike bewustheid. Die fundamentele kenmerk van die sensuweestelsel is dat 'n individu nie aksie en sy teenoorgestelde reaksie op dieselfde tyd kan oproep nie, aangesien die hele stelsel tydens die uitvoering van 'n beweging geïntegreerd saamwerk. Beweging, sensasie, gevoel, denke, asook chemiese en hormonale prosesse, word gekombineer om 'n geheel te vorm wat nie in afsonderlike dele geskei kan word nie. By elke sodanige integrasie van die verskillende prosesse, word die individu bewus van slegs die elemente wat die spiere en vel behels. 'n Verandering in die spiere is nie moontlik sonder 'n ooreenstemmende verandering in die motoriese korteks nie (Feldenkrais 1972:33-39).

Na aanleiding van bogenoemde voeg Feldenkrais (1972:40-46) by dat die laaste komponente, naamlik denke, die meeste verskil van beweging. Volgens hom vorm die vertraging wat plaasvind tussen denke en beweging die basis van bewustheid. Hierdie vertraging tussen die denkproses en die uitvoering van 'n handeling in 'n beweging is lank genoeg om die uitkoms te inhibeer. Hierdie vermoë van 'n individu om die beeld van 'n handeling te skep en die uitvoering daarvan te stop of te inhibeer, vorm die basis vir sowel verbeeldingryke en intellektuele oordeel as liggaamlike bewustheid. Hierdie pouse maak dit vir die individu moontlik om te identifiseer wat op die spesifieke oomblik binne-in hom gebeur, wat die motivering is agter die handeling en hoe die handeling uitgevoer moet word. Deur middel van hierdie proses leer die individu homself ken.

3.3 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is die identifisering van die elemente van liggaamlike bewustheid volgens Moshe Feldenkrais se teorie, *Awareness Through Movement*, ondersoek. Uit die besprekings is aangetoon dat die sistematiese bestudering en identifisering van die menslike fisiologie, gekombineerd met die Feldenkrais-lesse, 'n holistiese kennis vir die effektiewe gebruik van die liggaam skep.

Die Feldenkrais-metode:

- bevorder ekonomiese beweging;
- maak bewegings moontlik in enige rigting;
- help 'n individu om meer teenwoordig te voel; en
- help ook die individu om nie beïnvloed te word deur gewoontes nie.

Die individu moet op die ontdekkingsproses van hoe om handelings met die minste moeite en sonder onnodige energiegebruik uit te voer, fokus.

'n Verdere aspek wat in die hoofstuk na vore kom, is dat Feldenkrais nie die aandag vestig op 'n korrekte postuur nie, maar dat die individu bewus moet word van die foute in sy eie postuur en die nodige verbeteringe aanbring. Die denke en die liggaam vorm 'n geheel. Alhoewel daar geen onderskeid tussen die liggaam en gedagtes is nie, vind daar wel 'n deurlopende proses van gevoelens, denke en beweging plaas. Al is die individu nie altyd bewus van hierdie deurlopende proses nie, is dit moontlik om 'n verandering, deur middel van beweging te bewerkstellig.

Feldenkrais beklemtoon beweging as veranderingsmedium om 'n aantal redes. Eerstens, is beweging onmiddellik en word enige verandering in beweging deur die individu aangevoel; tweedens is beweging konkreet en kan deur die individu self en ook deur ander waargeneem word. Die deurlopendheid van gevoelens en denke verskil van individu tot individu en om doeltreffende liggaamlike ontwikkeling en bewustheid te verseker, moet die individu ook daarop fokus om sy selfbeeld te verander. Die handeling bestaan uit die vier komponente van handeling naamlik beweging, sensasie, gevoel en denke. Hierdie komponente is by alle handelings teenwoordig wat selfbeeld bevorder.

'n Aantal punte wat 'n belangrike rol speel in die skeep van liggaamlike bewustheid is geïdentifiseer. Die individu moet op die interne proses fokus. Deur middel van herhaling word bewegings verbeter en gewoontes uitgeskakel. Tydens 'n les moet 'n individu nie daarop fokus om 'n vooropgestelde doel te bereik nie, maar wel op die ontwikkelingsproses. Die lesse moet in 'n veilige omgewing plaasvind waar die individu foute kan maak en homself kan oorgee aan hierdie ontdekkingsproses. Die Feldenkrais-lesse leer die individu om te reageer terwyl hy dink en te dink terwyl hy reageer. Die individu moet leer om spanning in die liggaam na die korrekte spiere te verplaas. Die maklikste roete vir die uitvoering van 'n beweging moet ontwikkel word. Moeilike bewegings mag nie vermy word nie. Laastens moet die lyf se natuurlike reguit belyning behou word om sodoende die vloei van beweging sonder onnodige moeite of stremming moontlik te maak. Na aanleiding van bogenoemde blyk dit dat die individu sy liggaam moet ontleed en verstaan om die nodige veranderinge aan te bring en sy liggaamlike bewustheid te verbeter.

Die identifisering van 'n individu se gewoontes is, een van die kernondersoeke van die Feldenkrais-metode. Hierdie bewustheid van gewoontes maak beweging, sowel as die ontwikkeling van die beweging makliker, verminder spanning en onnodige energiegebruik. Die individu se grootste vyand ten opsigte van die outomatiese intrede van sy gewoontes, is die individu se denke. Alhoewel gedagtes die individu se vyand kan wees, speel dit ook 'n belangrike rol in die ontwikkeling van liggaamlike bewustheid.

'n Belangrike aspek wat in hierdie hoofstuk na vore kom, is die feit dat die individu bewus moet wees van die onderskeid tussen bewustelikheid en bewustheid. Die ontwikkeling van bewustheid in die liggaam begin met aktiewe observasie van die liggaam-in-beweging. Die kombinasie van die innerlike en uiterlike observasie help met die ontwikkeling van die individu se selfbeeld en die afleer van gewoontes.

Die vier komponente van handeling – sensasie, gevoel, denke en beweging – beïnvloed mekaar en die liggaam as geheel. Beweging stimuleer die drie ander komponente om sodoende liggaamlike bewustheid te ontwikkel. Spiergebruik speel 'n belangrike rol in liggaamlike bewustheid. Beweging en die vertraging wat plaasvind tussen die denkproses en beweging vorm die basis van bewustheid. Die vertraging is lank genoeg om die uitkoms van 'n handeling te onderdruk en te verander. Binne hierdie pouse kan die individu identifiseer wat binne-in hom gebeur, wát die handeling motiveer en hóé dit uitgevoer moet word. 'n Belangrike aspek wat Feldenkrais belig, is die feit dat daar geen beperking op verbetering is

nie. Dit bly egter die individu se keuse om hierdie uitdaging aan te pak en liggaamlike bewustheid te ontwikkel.

Alhoewel die Feldenkrais-metode nie ontwikkel is vir die opleiding van die akteur nie, blyk dit dat dit die akteur 'n nuwe benadering bied om handelings uit te voer. Die metode bied die akteur die geleentheid om die liggaam te verken en effektief te gebruik.

Die bevindings ten opsigte van die Feldenkrais-metode in hoofstuk 3 sal in hoofstuk 4 krities vergelyk word met die bevindings van hoofstuk 2.

HOOFSTUK 4: VERGELYKENDE STUDIE

In hierdie hoofstuk word die inligting ten opsigte van liggaamlike bewustheid vergelyk ten einde vas te stel wat die akteur benodig vir die skep van liggaamlike bewustheid. Die doel van hierdie hoofstuk is om ooreenkomste, verskille en die moontlike toepassing vir die opleiding vir die akteur vas te stel en te beskryf.

Die ideale toestand waarin die akteur homself wil bevind, is 'n toestand sonder spanning en waarin hy op enige oomblik en in enige rigting kan beweeg. Hierdie beweging moet sonder onnodige stremming op die liggaam geskied, en met die korrekte spiergebruik, deurlopende konsentrasie en minimum energieverbruik. Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban én Feldenkrais plaas almal klem op hierdie toestand. Uit die studie is 'n verskeidenheid benoemings teëgekóm: *restful alertness*, kragtige toestand of klaarblyklike stilte (vgl. 2.1.1, p. 22 & 3.1, p. 57).

In hoofstuk 2 en 3 is bevind dat Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais op die volgende fokus: 1) die herprogrammering van die liggaam om meer effektiewe beweging moontlik te maak; 2) liggaamlike bewustheid deur middel van beweging en die observasie van beweging te bewerkstellig; 3) die fokus te plaas op die innerlike na uiterlike prosesse tydens 'n handeling; en 4) die skep van eenheid tussen die gedagtes en die liggaam.

Uit die verskillende teorieë en uit bogenoemde bespreking blyk dit dat liggaamlike bewustheid hoofsaaklik bevorder word deur middel van beweging. In al die bestudeerde teorieë kom bewuswording van spanning, observasie, spiergebruik, bewuswording van gewoontes, koördinasie en die konneksie tussen die gedagtes en die liggaam deur middel van beweging na vore. Veral Feldenkrais plaas klem op beweging as die basis van bewustheid (vgl. 3.2.5, p. 67). Volgens Laban is beweging die wedersydse skakel tussen die mens se verstandelike, geestelike en fisieke lewe. Beweging is meer as net 'n komponent in die ketting wat die mens se innerlike aktiwiteit en die wêreld rondom hom verbind. Beweging is die medium waardeur 'n individu sy reaksies openbaar en verwesenlik (vgl. 2.2, p. 41).

'n Belangrike aspek wat in die studie na vore kom, is die feit dat die akteur aanvanklik 'n praktiseerder se leiding benodig. Sonder die aanvanklike leiding van 'n kwalifiseerde persoon sal die akteur nie die nodige verbeterings kan baasraak nie. Alexander (vgl. 2.1.2, p. 24) beweer dat 'n akteur nie kan staatmaak op sy eie persepsie van hoe 'n beweging moet lyk of uitgevoer moet word nie. Hy word gekniehalter deur 'n verskeidenheid van onbewuste

oortuigings wat hom verhoinder om spanning, gewoontes en ooreising van die spiere te identifiseer en uit te skakel. Met die hulp van 'n praktiseerder word die akteur dus bewus van sy tekortkominge en foute en kan hy met die nodige hulp verbeterings aanbring.

Binne die Stanislavski-, Alexander-, Suzuki- en Laban-metode mag die praktiseerder die akteur fisiek en verbaal lei (vgl. 2.1.2, p. 23,24,25,26). Hy mag ook die oefening, waar nodig, demonstreer. Volgens die Feldenkrais-metode demonstreer die praktiseerder egter nie die bewegings nie, omdat die Feldenkrais-teorie nie daarna streef om 'n bepaalde styl te skep nie, maar slegs om die kwaliteit en bewustheid van beweging te verbeter (vgl. 3.1.1, p. 62).

Indien die akteur met beter beheer en gemak sy liggaam gebruik, vind 'n verdieping in die bewustheid van die liggaam plaas. In die volgende afdelings word op die geïdentifiseerde beginsels in hoofstuk 2 en 3 vir die skepping van liggaamlike bewustheid gelet.

4.1 BEWUSWORDING VAN SPANNING

Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais plaas almal klem op die bewuswording van spanning. In hoofstuk 2 is bevind dat ontspanning 'n belangrike rol in die akteur se liggaamlike bewustheid speel (vgl. 2.1.1, p.18,19). Indien die akteur nie sy spiere kan ontspan nie, sal onnodige stremming op die spiere geplaas word. Die verkeerde spiere sal ingespan word om 'n handeling uit te voer en dus die konneksie tussen die gedagte en die liggaam op die agtergrond plaas. Die akteur sal gevolglik nie kan konsentreer op die handeling of die situasie waarin hy homself vind nie. Hy moet bewus word van sy eie spanning en die area waar die onnodige spanning teenwoordig is, ontspan. 'n Belangrike aspek wat uit die studie na vore gekom het, is dat 'n mate van spanning wel benodig word om 'n handeling moontlik te maak (vgl. 2.1.1, p. 18,19). Die akteur moet die spanning na die betrokke area verplaas.

Vir die bewuswording van spanning is die volgende hoofpunte in die studie geïdentifiseer:

	Ooreenkomste	Verskille
Bewuswording van spanning	<ul style="list-style-type: none"> - Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais plaas klem op beweging vir die bewuswording van spanning. 	<ul style="list-style-type: none"> - Alexander maak gebruik van die vier riglyne van goeie gebruik: 1) die nek moet ontspan sodat die kop vorentoe en opwaarts kan balanseer; 2) die bolyf moet in lengte en breedte ontspan; 3) die bene moet weg van die bekken ontspan; en 4) die skouers moet ontspan. - Laban maak gebruik van <i>BESS</i> met klem op inspanningsopleiding. Die individu moet bewus word van spanning deur gebruik te maak van die bewegingsfaktore, naamlik vloei, ruimte, tyd en gewig. - Feldenkrais maak gebruik van eenvoudige, nie-stremmende oefeninge, asook van die vier konsepte van handeling. - Suzuki maak gebruik van fisiek veeleisende oefeninge en die stamp van die voete.
	<ul style="list-style-type: none"> - Stanislavski, Alexander, Laban, Suzuki, en Feldenkrais plaas ook klem op die verplasing van spanning van een deel van die liggaam na 'n ander terwyl die res van die lyf ontspanne is. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die verplasing van spanning in die Suzuki-metode geskied deur die voete te stamp.

Na aanleiding van bogenoemde tabel blyk dit dat 'n individu hoofsaaklik deur middel van beweging bewus word van spanning. Wat uitstaan van die Alexander-metode ten opsigte van die bewuswording van spanning, is die gebruik van die vier riglyne van goeie gebruik. Hierdie riglyne gee die akteur die nodige leiding om die onnodige spanning te identifiseer en te ontspan (vgl. 2.1.1, p. 19). Laban maak gebruik van die bewegingsfaktore as riglyn vir die akteur.

In die studie is bevind dat observasie 'n belangrike rol speel by die identifisering van spanning, swak gewoontes en spiergebruik. Liggaamlike bewustheid vind dus oorsprong in konstante observasie van beweging.

4.2 OBSERVASIE

Interne en eksterne observasie stimuleer en versterk die denkproses, asook die konneksie tussen die gedagtes en die liggaam. Observasie skep 'n interne dialoog waar die akteur tydens 'n oefening homself afvra of daar spanning teenwoordig is en of hy van die regte spiere gebruik maak.

Volgens Alexander (vgl. 2.1.2, p. 23) en Feldenkrais (vgl. 3, p. 56) se teorieë moet die individu nie daarna strewende om 'n vooropgestelde uitkoms of doel te bereik nie. Volgens Feldenkrais en Alexander skep hierdie denkwysse onnodige spanning, beïnvloed dit liggaamlike ontwikkeling, stel dit beperkings vir die akteur en veroorsaak dat sy swak gewoontes weer na vore kom. Die akteur moet probeer om buite hierdie denkwysse te beweeg. Alhoewel Stanislavski, Suzuki en Laban nie aan hierdie aspek aandag skenk nie, blyk dit uit die studie dat hierdie verandering in denkwysse 'n verbetering in die uitvoering van 'n beweging volgens enige van die bestudeerde teorieë teweeg sal bring. Vir die akteur om suksesvol op te tree en nie heeltyd te fokus op wat sy spiere doen nie, moet hy van observasie gebruik maak.

Die belangrikheid van observasie, vir liggaamlike bewustheid, volgens die teorieë van Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais word in die volgende table saamgevat:

	Ooreenkomste	Verskille
Observasie	<ul style="list-style-type: none"> - Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais plaas klem op die eksterne observasie van beweging. 	<ul style="list-style-type: none"> - Volgens die Stanislavski-metode voer die akteur bewegings uit en 'n ander persoon of die mentor wys spanning uit. Die individu moniteer of die spanning wel betrokke is en ontspan die area. - Volgens die Alexander-tegniek help die mentor met observasie terwyl die akteur sit en staan. Daar word ook gebruik gemaak van 'n spieël. - Volgens die Suzuki-metode observeer die een helfte van die groep hoe die ander helfte die bewegings uitvoer. Geen verbale vrae of opmerkings word aangemoedig nie. Die akteur leer deur die observasie van beweging. - Volgens die Laban-metode beweeg die akteur van eenvoudige na meer gekompliseerde bewegings met die toepassing van die bewegingsfaktore en die aksiedryfkragte. Die akteur moet ook mense in die alledaagse lewe observeer. - Volgens die Feldenkrais-metode moet die akteur gebruik maak van die vier komponente van handeling, en die uitvoering van sowel moeilike as maklike bewegings observeer.
	<ul style="list-style-type: none"> - Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais plaas klem op interne observasie tydens die uitvoering van beweging. 	<ul style="list-style-type: none"> - Volgens die Stanislavski-metode word die interne monitor ontwikkel deur genoegsame herhaling van bewegings. - Suzuki maak ook gebruik van herhaling, maar plaas die klem op die skep van 'n interne dialoog tydens 'n beweging. Die observasie geskied in stilte. - Alexander fokus op die ontwikkeling van 'n interne denkproses. Die akteur moet fokus om nie te "doen" nie. - Volgens die Laban-metode moet die individu bewus word van sy eie inspanning deur middel van die bewegingsfaktore. Die aandag moet veral op tyd gevestig word omdat tyd interne ritmes beïnvloed.

Alhoewel Stanislavski, Suzuki en Laban in hul teorieë die klem op observasie laat val, plaas Feldenkrais (vgl. 3.2.5, p. 69) die klem op veral die observasie van beweging en die rol van beweging vir liggaamlike bewustheid. Die Alexander-metode se gebruik van die vier riglyne van goeie gebruik is in teenstelling met Feldenkrais se siening dat 'n individu nie vasgestelde riglyne moet hê vir die uitvoering van 'n aksie nie. Alhoewel Alexander en Feldenkrais nie dieselfde siening huldig oor die metode vir die skep van bewustheid nie, is albei van mening dat die akteur kennis moet dra van die spiersamestelling en die korrekte spiergebruik om 'n handeling uit te voer (vgl. 2.1.3, p. 32 & 3.1, p. 60).

4.3 BEWUSWORDING VAN SPIERGEBRUIK

In hoofstuk 2 is bevind dat, as die individu nie die regte spiere in die Suzuki-oefeninge gebruik nie, die oefening onnodige spanning skep en nie die individu met die bevordering van liggaamlike bewustheid help nie (vgl. 2.2, p. 40). Inteendeel, dit beïnvloed die individu om meer stremming op sy liggaam te plaas, onnodige energie te gebruik en die spiere te ooreis.

In aansluiting by bogenoemde, noem Alexander (vgl. 2.2, p. 38) en Laban (vgl. 2.2, p. 40) dat spiergeheue en fisieke bou 'n invloed het op liggaamlike bewustheid. Die akteur se spiergeheue is ingestel op wat vir hom bekend is, en uit die studie is gevind dat dit aanvanklik moeilik is om buite hierdie beperkings te beweeg. Die Alexander-metode dwing die akteur om sy spiergeheue te herleer, om buite sy eie beperkings en gewoontes te beweeg. Hierdie herleer volgens die Alexander-tegniek word moontlik gemaak deur inhibering en herleiding. Laban beweer dat spiergeheue uiting gee aan die geestestoestand. Dus moet die akteur die nodige verandering aanbring binne sy spiergeheue sodat die korrekte boodskap van die innerlike na die uiterlike oorgedra kan word. 'n Belangrike aspek om in gedagte te hou by die bewuswording van die liggaam, is dat elke individu se fisieke bou verskil en dat fisieke bou beweging beïnvloed. Elke individu se fisieke beperkings en tekortkominge sal ook verskil. Volgens die Stanislavski-, Alexander-, Suzuki-, Laban- en Feldenkrais-oefeninge moet die individu op sy eie tekortkominge en verbetering fokus, en nie op wat die ander rondom hom doen nie. Beweeg weg van die vooropgestelde einddoel, soos bepleit deur Feldenkrais.

Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais identifiseer die volgende aspekte waarop die akteur sy aandag moet vestig om sodoende spier- en algehele liggaamlike gebruik te verbeter:

	Ooreenkomste	Verskille
Spiergebruik	- Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban beklemtoon die ontdekking en aktivering van die sentrale gravitasiepunt.	- Volgens Alexander moet die akteur kennis dra van die hele liggaam se gravitasiepunte, om sodoende beter te verstaan vanwaar die nodige ondersteuning kom om 'n handeling uit te voer en die moontlike wanpersepsie van hoe die liggaam saamgestel is, reg te stel. - Volgens die Suzuki-metode word die ondersteuning vir beweging rondom die bekkenarea gesentreer. Deur die stamp van die voete word die individu bewus van die gravitasiepunt. Beweging geskied vanuit die heupe. Die Suzuki-metode maak gebruik van 'n verskeidenheid fisieke uitdagings wat strek van stadige na meer uitdagende fisieke bewegings. Fokus word deurlopend op die voete geplaas. - Die vasstelling van die gravitasiepunt geskied volgens die Laban-metode deur middel van dinamiese belyning. Dinamiese belyning is die liggaam in sy beste toestand moontlik. Die liggaam is beweeglik buite sy eie beperkings en toeganklik vir ander belynings. Die akteur moet bewus wees van die invloed van gravitasie op die liggaam.
	- Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais plaas klem op postuur. Laban maak van die term dinamiese belyning	- Volgens die Stanislavski-metode word korrekte postuur of belyning gebruik om te verwys na die liggaam in sy natuurlike posisie. Swak belyning is die gevolg van swak gewoontes. - Alexander beklemtoon die primêre beheerstelsel, naamlik die verhouding tussen die kop, nek en rug vir posturele ondersteuning. Die Alexander-tegniek streef daarna om die liggaam terug te neem na sy natuurlik posisie. - Volgens die Laban-metode is daar nie 'n korrekte postuur nie. Verkeerde postuur is om nie beweeglik buite 'n enkele belyning te wees nie. Die individu se postuur moet

<p>Spiergebruik</p>		<p>op so manier ontwikkel word om beweging in enige rigting moontlik te maak. Stilvorme en wyse van vormverandering help met die verbetering van postuur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - In teenstelling met Alexander, plaas Feldenkrais nie klem op 'n 'korrekte' postuur nie, maar eerder op die regstelling van foute in die postuur. Feldenkrais wil die kwaliteite van beweging verbeter, so ook Laban. Hierdie foute word reggestel deur die inhibering van die individuele gewoontes en deur handeling te skei van intensie. Deur middel van beweging word algehele postuur verbeter. Feldenkrais plaas klem op die vier konsepte van aksie en beweer dat beweging die beste metode is vir algehele postuurverbetering. Deur regstellende beweging leer die akteur om balans te handhaaf tussen die ander drie komponente.
	<ul style="list-style-type: none"> - Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais plaas beklemtoon die verplasing van spanning en gewig in die spiere. 	<ul style="list-style-type: none"> - Volgens die Suzuki-metode word gewig en spanning verplaas tussen die twee voete soos hulle gestamp word. Die nodige balans moet behou word sodat beweging in die lug gestop en weer hervat kan word. Deur die voete te stamp, word al die probleme ten opsigte balans en die verplasing van gewig en spanning ontleed. - Die Laban-metode fokus nie net daarop om die spiere fisieke te oefen nie, maar ook beweging. Die Bartenieff-grondbeginsels word gebruik vir die ontwikkeling van beweging en spiergebruik. Die Laban-metode fokus op die innerlike na die uiterlike bewustheid van spiere. - Volgens die Feldenkrais-metode moet die akteur die eenvoudigste pad om 'n beweging uit te voer, volg. Ontwikkel die maklikste pad om 'n beweging uit te voer, maar behou die lyf se natuurlike reguit belyning om sodoende die vloei van beweging sonder onnodige stremming of moeite moontlik te maak.

In aansluiting by die tabel, plaas Stanislavski, Feldenkrais en veral Alexander (vgl. 2.2, p. 40) klem op die ontwikkeling van koördinasie. Stanislavski en Alexander plaas die klem op implementering van die psigo-fisiese proses (vgl. 2.4, p. 49). Oormatige spanning word geskep as beweging en die denkproses nie saam funksioneer nie, en lei dus na 'n afname in koördinasie. Koördinasie word dus verbeter deur die versterking van die konneksie tussen die gedagtes en beweging. In hoofstuk 2 is gevind dat 'n individu se koördinasie en innerlik toestand volgens die Suzuki-metode na vore kom wanneer die individu sy voete moet stamp en die res van sy liggaam moet stil hou. In aansluiting by Suzuki, noem Feldenkrais dat die individu sy aandag moet vestig op die koördinasie tussen die fleksor- en ekstensorspiere om sodoende te kan differensieer tussen die dele van die liggaam in beweging en dié wat ontspanne en stil moet wees (vgl. 3.1, p. 60).

Volgens Feldenkrais, Laban en Suzuki is die bestudering van liggaamlike bewegings die kern vir die skep van liggaamlike bewustheid. Die herhaling van 'n beweging verseker dat die individu deurlopend observerend is van wat met sy liggaam gebeur. Alhoewel Feldenkrais en Suzuki albei klem plaas op repetisie in hul lesse, plaas Suzuki die klem op bewegings wat fisiek uitdagend is en 'n hoë vlak van energie vereis (vgl. 2.1.2, p. 25). In teenstelling hiermee noem Feldenkrais dat nie-stremmende, vloeiende en maklike bewegings genoeg sal wees om die nodige verandering aan te bring (vgl. 3.1, p. 59). Repetisie is 'n aspek wat Suzuki, Feldenkrais en Stanislavski belangrik ag vir die opbou van liggaamlike bewustheid.

Handeling word makliker om uit te voer wanneer die spiere in die kern van die liggaam die meerderheid van die werk doen en die ledemate net die nodige beweging uitvoer. Om 'n verandering in die spiere moontlik te maak, moet daar 'n verandering in die sensuweestelsel en motoriese korteks plaasvind. Beweging en spiergebruik gee uiting aan sowel die innerlike as die geestestoestand. Die akteur moet 'n balans vind tussen spanning in die spiere en ontspanning van die spiere. Die uiterste toestande van hierdie twee aspekte het 'n negatiewe inpak op die liggaam en liggaamlike bewustheid. In hoofstuk 2 en 3 is gevind dat gewoontes die grootste invloed het op die ontwikkeling van die spiere en liggaamlike bewustheid.

4.4 BEWUSWORDING EN VERANDERING VAN GEWOONTES

Uit hoofstuk 2 en 3 blyk dit dat 'n akteur nie op sensasie en gevoel alleenlik kan staatmaak om sy swak gewoontes te identifiseer nie, aangesien die gewoontes en die wyse waarop die akteur elke dag sy handelings uitvoer, bekend is. Gewoontes gebeur outomaties en onbewustelik. Gewoontes beïnvloed spiergebruik, konsentrasie, beweging, die selfbeeld, en die konneksie tussen die gedagtes en die liggaam. Sonder die uitskakeling van gewoontes blyk dit dat 'n akteur nie buite sy eie beperkings kan beweeg nie en net probeer om die nuwe kennis bo-op sy gewoontes te plaas wat weer nog verdere spanning en ongemak veroorsaak. Daarom plaas Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais klem op die leiding van 'n praktiseerder vir die uitwys van hierdie gewoontes. Die identifisering en uitskakeling van gewoontes is die kernondersoek in Feldenkrais (vgl. 3.2.2, p. 64) en Alexander (vgl. 2.1.2, p. 24) se teorieë.

Vir die bewuswording van spanning maak Alexander en Feldenkrais albei van inhibisie gebruik. Alexander gaan verder en gee aan die individu spesifieke riglyne om hierdie verandering van sy gewoontes voort te sit, naamlik herleiding en die vier konsepte van goeie gebruik (vgl. 2.1.1, p. 19). Feldenkrais moedig die individu aan om 'n onderskeid te tref tussen handeling en intensie, en bewus te word van die pouse tussen die gedagtes en beweging. Hierdie ingebore funksie om aan 'n handeling te dink sonder om dit uit te voer, gee aan die akteur die geleentheid om die uitvoering van die handeling te verander (vgl. 3.2.3, p. 65). Dit blyk uit hoofstuk 2 dat Stanislavski, Suzuki en Laban ook die akteur buite sy gewoontes wil leer beweeg deur middel van waarneming en oefeninge. Wat die Alexander-tegniek laat uitstaan ten opsigte van die identifisering van gewoontes, is die riglyne wat gestel word om die akteur te lei.

Deur die akteur bewus te maak van die konneksie tussen die gedagte en die liggaam, en hierdie konneksie te hervestig, blyk dit uit die studie dat die individu 'n beter bewustheid sal hê van sy gewoontes en spiergebruik (vgl. 3.2.3, p. 65). Met 'n bewustheid van die pouse tussen die gedagtes en beweging, soos geïdentifiseer deur Feldenkrais, sal die individu die handeling kan inhibeer, herdink, bewus word van sy gewoontes en die uitkoms van die handeling kan beheer.

4.5 KONNEKSIE TUSSEN DIE GEDAGTES EN DIE LIGGAAM

Die Feldenkrais-metode toon 'n sterk ooreenkoms met die Laban-metode ten opsigte van die Laban filosofie. Volgens Laban is beweging lewe en is daar geen onderskeid tussen die liggaam, gedagtes en gees nie. Elke persoon dink, voel en beweeg verskillend, maar by elke persoon is daar 'n deurlopendheid van gevoelens, denke en beweging.

In hoofstuk 2 is gevind dat Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban eenheid wil skep tussen die gedagtes en die liggaam (vgl. 2.1.2, p. 23,24,25). Die Feldenkrais-metode plaas veral klem op die belangrike rol van die konneksie tussen die gedagte en die liggaam, en die rol wat hierdie konneksie speel vir die skep van liggaamlike bewustheid (vgl. 3.2.3, p. 66).

In hoofstuk 3 noem Feldenkrais die vier komponente van handeling wat help met die skep van eenheid tussen die liggaam en die denke, asook die algehele verbetering en ontwikkeling van liggaamlike beweging en bewustheid:

Die vier komponente van handeling	➤ Beweging	<ul style="list-style-type: none"> - Is betrokke by alle handeling. - Verbonde aan die selfbeeld en help met die verandering van die selfbeeld. - Help met bewustheid van die liggaam en spiersamestelling. - Skep eenheid tussen die innerlike en uiterlike prosesse. - Die komponente vorm 'n eenheid en beïnvloed mekaar.
	➤ Sensasie	
	➤ Gevoel	
	➤ Denke	

Dit blyk uit bostaande tabel dat die interkonneksie tussen die komponent van handeling, soos geïdentifiseer deur Feldenkrais, vergelyk kan word met Suzuki se bespreking van die verhouding tussen die liggaam en die grond (vgl. 2.1.1, p. 20) en met Laban se bewegingsanalise (vgl. 2.1, p. 18). In hoofstuk 2 noem Suzuki dat die akteur konstant bewus moet wees van die verhouding tussen die liggaam en die grond, en dat dit nie van mekaar geskei kan word nie. Met die observasie van beweging en die deurlopende denkproses tydens 'n oefening, ontdek die akteur die verskillende sensasies en gevoelens wat met die stamp van die voete op die grond gepaard gaan.

Met betrekking tot die Laban-metode, blyk dit uit die studie dat die vier komponente van handeling in Laban se beweginganalise (liggaam, inspanning, vorm en ruimte) waargeneem kan word (vgl. 2.1.2, p. 27). Laban plaas die klem op veral inspanningsopleiding en die bewegingsfaktore (vloei, ruimte, tyd en gewig). Die bevindings word in die volgende tabel vergelyk:

Vier komponente van handeling		Laban bewegingsfaktore	
Beweging	Tyd-ruimtelike verandering, strukturering van die liggaam en liggaamsdele.	Vloei	Beheer van die innerlike na die uiterlike beweging. Verandering in gewig en tyd. Wisselwerking tussen innerlike en uiterlike.
Sensasie	Die vyf sintuie en spiergeheue.	Ruimte	Gebruik van die akteur se sintuie en eksterne stimulering.
Gevoel	Bewustelike en onbewustelike emosies.	Gewig	Aanvoeling en sensitiwiteit.
Denke	Die funksies van die intellek.	Ruimte	Die denke, konsentrasie, intellek en idees, asook tyd ten opsigte van besluitneming en intuïsie.

Die akteur moet deurlopend van die innerlike prosesse, emosies en gesindheid bewus wees om te voel hoe die verskeie inspanningsritmes, wat deur beweging na vore kom, hom beïnvloed. Inspanningsopleiding, asook al die aspekte van Laban, Suzuki en Feldenkrais se metodes, vind plaas en word verbeter in die sfeer van beweging.

4.6 RUIMTE

Stanislavski, Suzuki en Laban (vgl. 2.3, p. 44) beklemtoon ruimte as 'n eksterne faktor wat liggaamlike bewustheid beïnvloed. Die akteur moet bewus wees van die speelruimte en afstand tussen hom en 'n voorwerp of ander akteur. Beweging moet aangepas word in 'n ruimte. Uit studie blyk dit dat ruimte 'n individu se koördinasie en spiergebruik beïnvloed.

Die Laban-metode plaas veral klem op ruimte en die invloed daarvan op 'n akteur se beweging (vgl. 2.3, p. 45). Wat die Laban-metode laat uitstaan, is die gebruik van skale en ruimtelike paaie wat die akteur se liggaam deur die verskillende bewegings lei (vgl. 2.3, p. 46). Laban noem dat daar nie 'n leë ruimte bestaan nie. Met die nodige kennis en toepassing

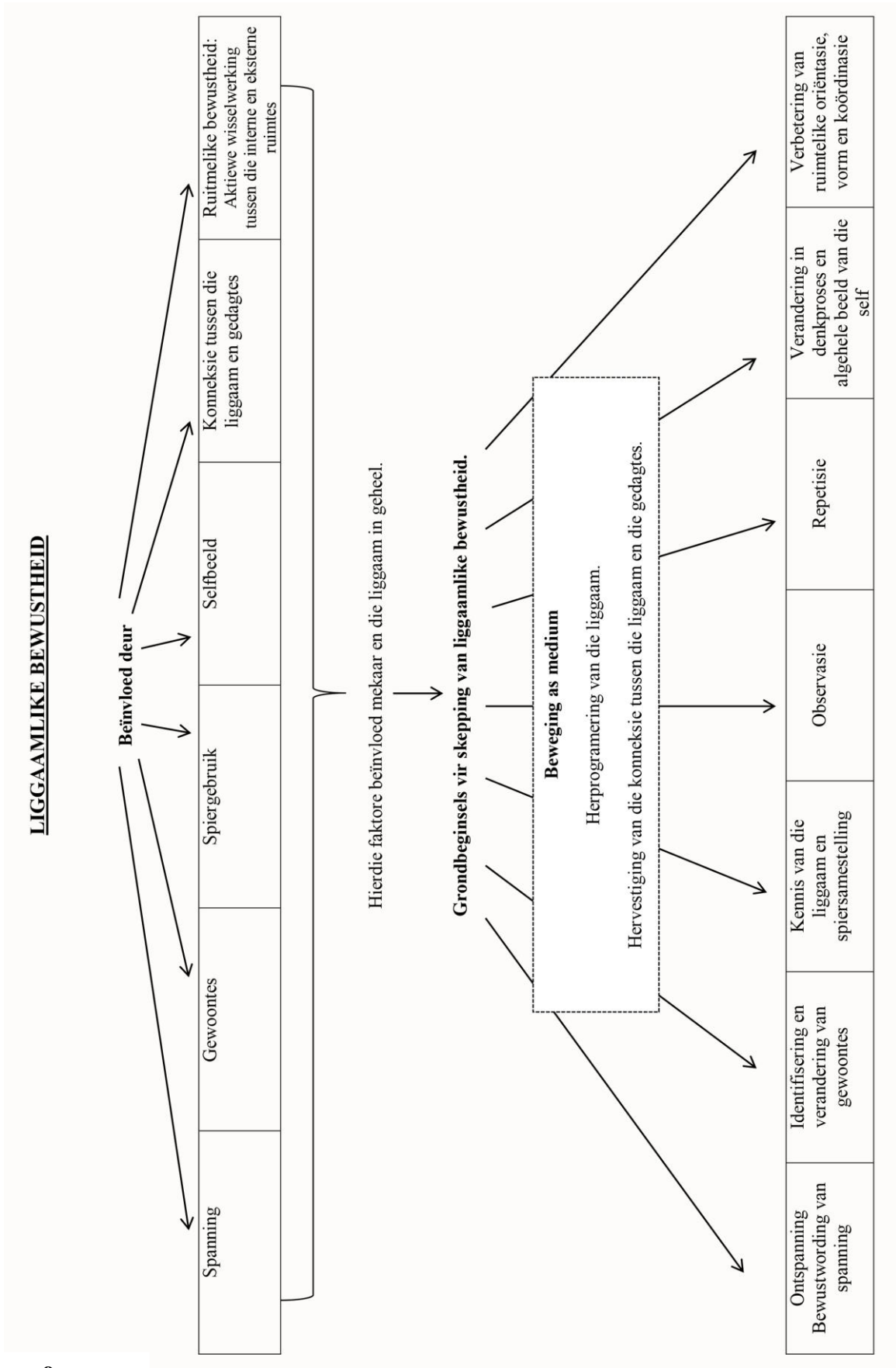
van Laban se ruimtelik oriënteringsopleiding, blyk dit dat die akteur buite sy beperkings kan leer beweeg en liggaamlike bewustheid bevorder. Ruimte word beïnvloed deur gravitasie, koördinasie en die individu se persepsie van spasie.

4.7 DIE SELFBEELD

‘n Belangrike aspek wat deur Feldenkrais aangeraak word, is die akteur se selfbeeld en die algehele invloed van die selfbeeld op liggaamlike bewustheid (vgl. 3.2.1, p. 63). Die selfbeeld is verbonde aan die individu se gewoontes en die beeld wat hy van homself oor die jare geskep het. ‘n Verandering in selfbeeld sal ‘n verandering in die akteur se denke, reaksie en uitvoering van beweging teweegbring. Verandering in liggaam en bewustheid sal ‘n verandering in die selfbeeld en denkproses teweegbring. Die uitvoering van ‘n handeling hou sterk verband met die selfbeeld en die beperkings van die selfbeeld. Alhoewel selfbeeld nie as ‘n beginsel op sy eie deur Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban bespreek word nie, word die individu se selfbeeld deur middel van observasie, identifisering van gewoontes en spiergebruik aangespreek en verbeter. Dit blyk verder uit die studie dat, sonder die nodige verandering en verbetering van die selfbeeld, die akteur, ongeag die opleidingsmetode wat hy volg, nie buite sy eie beperkings sal kan beweeg nie.

Oorkoepelend in hoofstuk 2 en 3 is gevind dat die akteur ‘n bewustelike keuse moet maak om die nodige verandering te bewerkstellig. Die akteur moet ‘n nuwe denkproses ontwikkel buite sy eie beperkings. Sonder die nodige verandering in denkwysse sal die akteur nie buite sy gewoontes, spanning en liggaamlike beperkings kan beweeg nie. Dit blyk uit die studie dat die beginsel van liggaamlike bewustheid as ‘n geheel bestudeer moet word omdat die prinsipe so ‘n groot invloed op mekaar het. Volgens Feldenkrais is daar geen beperking op verbetering nie, maar die akteur moet hierdie bewustelike keuses uitoefen en deel maak van sy daaglikse lewe (vgl. 3.1, p. 59).

Na aanleiding van bogenoemde word die volgende grafiek om die grondbeginsels van liggaamlike bewustheid te illustreer, saamgestel:



Figuur 9

4.8 SAMEVATTING

In hierdie hoofstuk is die kennis wat in hoofstuk 2 en 3 versamel is, vergelyk om vas te stel wat die akteur benodig vir die skep van liggaamlike bewustheid.

Oorkoepelend is gevind dat Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais die aandag op die volgende vestig:

- die herprogrammering van die liggaam om effektiewe beweging moontlik te maak;
- beweging en die observasie van beweging as medium vir die skep en ontwikkeling van liggaamlike bewustheid te gebruik;
- die fokus op die innerlike na uiterlike prosesse; en
- die skep van eenheid tussen die gedagtes en die liggaam.

Na aanleiding van bevindings in hoofstuk 2 en 3, is die volgende aspekte geïdentifiseer wat liggaamlike bewustheid beïnvloed: spanning; gewoontes; spiergebruik; selfbeeld; konneksie tussen die denke en liggaam; die ruimte. Hierdie faktore beïnvloed mekaar en die liggaam as geheel.

Die volgende grondbeginsels speel 'n fundamentele rol in die skep en ontwikkeling van liggaamlike bewustheid: bewuswording van spanning; observasie; kennis van die liggaam en spiersamestelling; bewuswording en uitskakeling van gewoontes; repetisie; verandering van die denkproses en algehele beeld van die self; hervestiging van die konneksie tussen die gedagtes en die liggaam; die verbetering van ruimtelike oriëntasie en koördinasie.

Die beginsels beïnvloed mekaar en werk as geheel saam om liggaamlike bewustheid te bevorder. Met die bewustheid van spanning word onnodige stremming van die spiere verhoed, konsentrasie word verbeter en innerlike observasie word bevorder. Observasie versterk die denkproses, asook die konneksie tussen die gedagtes en die liggaam. Observasie help ook met die identifisering van gewoontes, spanning en spiergebruik. Met bewustheid van die spiere word koördinasie verbeter, asook die identifisering en weglating van spanning en gewoontes. Die individu se gewoontes beïnvloed koördinasie, spiergebruik, spanning en die selfbeeld. Die individu moet leer om buite sy beperkings te beweeg. Deurlopend moet die individu daarop fokus om die konneksie tussen die denke en die liggaam te versterk. Hierdie

konneksie beïnvloed die liggaam se bewegings, koördinasie, konsentrasie, spiergebruik, gewoontes en spanning.

Die ruimte waarin die akteur beweeg, beïnvloed die liggaam en liggaamlike bewustheid. Die akteur moet kan aanpas binne die ruimte waarin hy beweeg. Ruimte beïnvloed spanning, koördinasie, spiergebruik en observasie. Oorkoepelend word liggaamlike bewustheid beïnvloed deur die individu se selfbeeld. Die selfbeeld is ten nouste verbonde aan die individu se gewoontes, spanning, spiergebruik, koördinasie en denkproses. Dit blyk uit studie dat 'n verandering in die selfbeeld 'n verandering in die individu se denkproses en die uitvoering van beweging sal meebring.

In hierdie hoofstuk is bevind dat liggaamlike bewustheid, soos geïdentifiseer deur Feldenkrais, hoofsaaklik deur beweging bevorder word. Beweging vorm die basis van liggaamlike bewustheid. Uit die studie blyk dit dat die individu deurgaans die samestelling van die liggaam eerstens moet leer ken alvorens die beginsel van liggaamlike bewustheid geïdentifiseer en geïmplementeer kan word. Buiten die geïdentifiseerde grondbeginsels, is twee aspekte ook geïdentifiseer om die akteur te help in die skep van liggaamlike bewustheid: eerstens, die hulp en leiding van 'n gekwalifiseerde praktiseerder en, tweedens, die bewustelike keuse en dissipline van die akteur om hierdie veranderings in die self en die liggaam aan te bring.

Liggaamlike bewustheid is 'n deurlopende proses waardeur die akteur sy eie liggaam deurgaans leer ken en verbeter deur die toepassing en implementering van die grondbeginsels van liggaamlike bewustheid in sy daaglikse lewe.

HOOFSTUK 5: GEVOLGTREKKINGS EN AANBEVELINGS

Vir die doeleindes van hierdie studie is 'n literatuurstudie onderneem om die teorieë en tegnieke van Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander, Rudolf Laban (vgl. hoofstuk 2) en Mosche Feldenkrais (vgl. hoofstuk 3) te verken en te beskryf.

In hoofstuk 1 is die agtergrond tot die studie geskep. Stanislavski se stelsel van fisieke handeling is as konseptuele raamwerk in hoofstuk 2 gebruik. Hierdie raamwerk is aangepas en aangevul met beginsels geïdentifiseer deur Feldenkrais in hoofstuk 3, ten einde die bevindings te vergelyk (vgl. hoofstuk 4) vir die vasstelling van die fundamentele grondbeginsels van liggaamlike bewustheid vir die akteur. Gevolgtrekkings en aanbevelings na aanleiding van die literatuurstudie word vervolgens aangebied. Die navorsingsprobleem en die doel van die studie word as fokus gebruik.

5.1 NAVORSINGSPROBEEM, NAVORSINGSVRAE EN DIE DOEL VAN DIE STUDIE

Die navorsingsprobleem in die studie is in die volgende kritiese vrae saamgevat:

- Wat is liggaamlike bewustheid?
- Waaruit bestaan liggaamlike bewustheid?
- Hoe word liggaamlike bewustheid as teorie en tegniek in onder andere Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban beskryf en toegepas? Watter ooreenkomste en/of verskille word aangetref?
- Hoe vergelyk die inkorporering van liggaamlike bewustheid in die geïdentifiseerde metodes hierbo met spesifiek Feldenkrais se teorie oor liggaamlike bewustheid?

Die primêre doel van die studie is om 'n verkennende en beskrywende ondersoek oor die fundamentele grondbeginsels van liggaamlike bewustheid vir die akteur te onderneem en dit volgens die teorieë en tegnieke van Konstantin Stanislavski teenoor die van Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban te bepaal. Die sekondêre doel is om hierdie grondbeginsels met die teorie en tegnieke van die bewegingsleerkundige Feldenkrais (1990) se “*awareness through movement*” te vergelyk, ten einde vas te stel waaraan die akteur moet aandag skenk in die skeep van liggaamlike bewustheid.

Na aanleiding van die gestelde navorsingsprobleem, navorsingsvrae en die doel van die studie, is tot die volgende gevolgtrekkings gekom.

5.2 GEVOLGTREKKINGS

‘n Aantal gevolgtrekkings is gemaak om vas te stel of die doel van die studie bereik is.

5.2.1 Probleempunte met die navorsing

- Voldoende bronne was toeganklik tydens verloop van die studie.
- Tydens die verloop van die studie het die navorsing veral baat gevind by die bywoning van ‘n meesterklas in die Alexander-tegniek by ‘n gekwalifiseerde Alexander-praktiseerder, mev. Marion Charleston. Die studie sou kon baat vind by die bywoning van professionele praktiese werksinkels en klasse in die Laban- en Suzuki-metode wat nie beskikbaar was nie; daar is egter staatgemaak op die literatuur en praktiese ervaring van die navorser op voorgraadse en honneursvlak.

5.2.2 Kennis van die liggaam en spiersamestelling

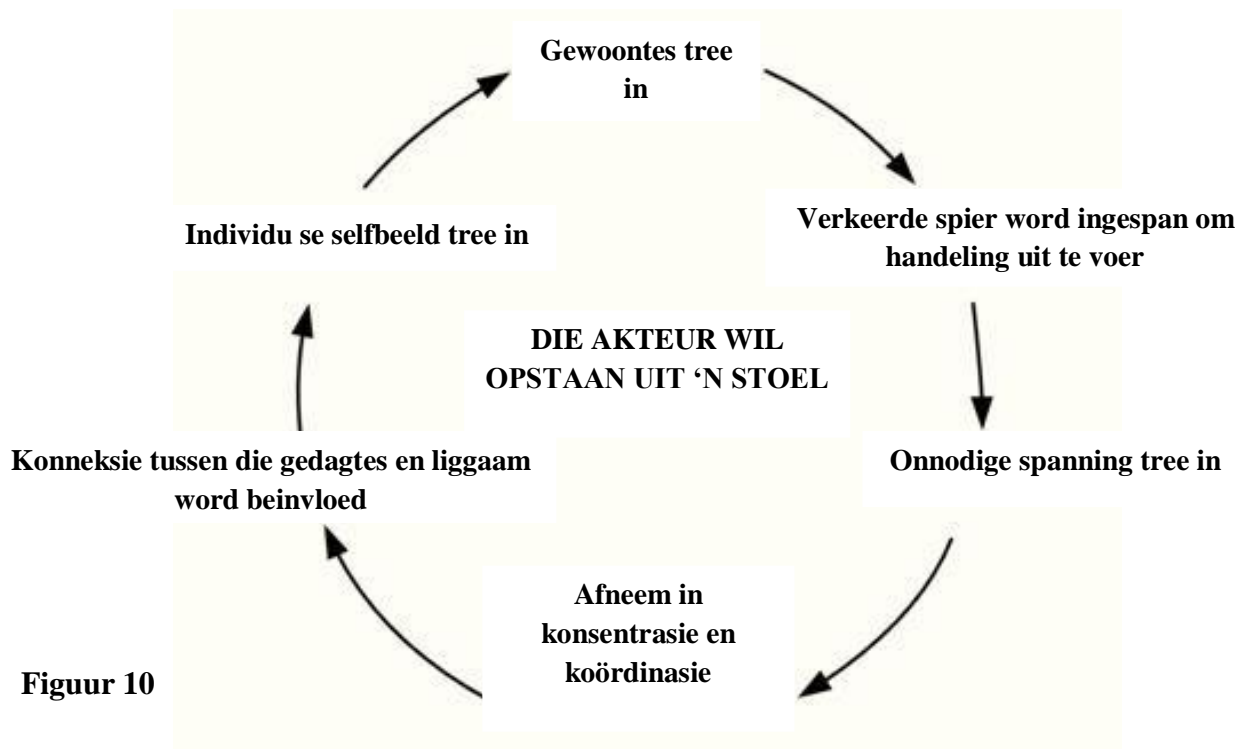
Uit die studie blyk dit dat, vóór die toepassing van Stanislavski, Alexander, Suzuki, Laban en Feldenkrais se teorieë vir die bevordering van liggaamlike bewustheid, die individu eerstens kennis moet dra van die spiere en die wyse waarop die liggaam se spier- en skeletstelsel saamgestel is. Sonder die insig van watter spiere, gravitasiepunte of gedeelte van die liggaam gebruik moet word om die handeling of beweging uit te voer, blyk dit dat die gebruik van enige van die teorieë vir die bevordering van liggaamlike bewustheid nie ten volle geïmplementeer kan word nie. Die ontdekking en aktivering van die sentrale gravitasiepunt is die grondslag vir goeie beweging, en bied aan die akteur die nodige ondersteuning om sy liggaam as ‘n geheel in enige handeling te gebruik.

Die individu moenie die nuwe inligting net bo-op sy gewese swakhede en gewoontes plaas nie. Alexander en veral Feldenkrais beklemtoon kennis van die liggaamlike samestelling van die wyse waarop die liggaam werk ten einde beter begrip te hê van watter spiere gebruik moet word vir ‘n betrokke handeling en vanwaar die akteur sy bewegings moet ondersteun (vgl. 2.1.3 en 3.1). Volgens Feldenkrais en Suzuki is die bestudering van liggaamlike

bewegings die kern vir die skep van liggaamlike bewustheid (vgl 2.2 en 3.1). Die wanpersepsie ten opsigte van spiergebruik is dat fisieke probleme vanuit die liggaam en geestelike probleme vanuit die gedagtes ontstaan. Daar is egter 'n deurlopende konneksie tussen die liggaam en die gedagtes. Beweging beïnvloed die gedagtes en die gedagtes beïnvloed beweging. Spiergebruik speel die grootste rol in liggaamlike bewustheid.

5.2.3 Faktore wat liggaamlike bewustheid beïnvloed

Liggaamlike bewustheid is die bewustheid van die liggaam se innerlike werking wat noodsaaklik is vir die uitvoering van effektiewe, gekoördineerde bewegings. Liggaamlike bewustheid is die bewustelike herprogrammering van die liggaam. Na aanleiding van die inligting versamel in hoofstuk 2 en 3, is tot die gevolgtrekking gekom dat die volgende faktore liggaamlike bewustheid beïnvloed: spanning; gewoontes; spiergebruik; selfbeeld; die konneksie tussen die denke en liggaam; en die ruimte. Hierdie faktore beïnvloed ekonomiese beweging, ontwikkeling van beweging, konsentrasie, energiegebruik, koördinasie en die skep van 'n geloofwaardige karakter. Die akteur moet dus nie net sy aandag op 'n enkele faktor vestig nie, maar moet al die faktore en die liggaam in sy geheel benader en verbeter. Hierdie stelling word aan hand van die figuur hieronder opgesom.



Figuur 10

Sonder die nodige kennis om hierdie struikelblokke te oorkom, blyk dit dat dit nie vir die akteur moontlik sal wees om buiten sy eie beperkinge te beweeg nie.

Liggaamlike bewustheid word ontwikkel en verbeter deur die volgende grondbeginsels:

- ontspanning en bewuswording van spanning;
- identifisering en verandering van gewoontes;
- kennis van die liggaam en spiersamestelling;
- beweging;
- observasie;
- repetisie;
- verandering in denkproses en algehele beeld van die self; en
- verbetering van ruimtelike oriëntasie, vorm en koördinasie.

Vir die implementering en ontwikkeling van die akteur se liggaamlike bewustheid blyk dit dat die volgende struktuur moontlik geïmplementeer kan word:

- Die individu moet kennis dra van die liggaam en spiersamestelling.
- Wat ingesluit word in die liggaamlike opleiding wat volg, word bepaal deur die praktiseerder se opleiding en agtergrond, asook die doelwitte, belange, en fisieke beperkinge van die akteur. Die individu en praktiseerder moet die individu se behoefte bepaal en daarvolgens die volgende gepaste grondbeginsels implementeer (vgl. 2.2):
 - ontspanning en bewuswording van spanning;
 - gewoontes;
 - spiergebruik;
 - ruimtelike oriëntasie;
 - koördinasie;
 - konneksie tussen die gedagtes en die liggaam; en
 - verandering van selfbeeld en denkproses.
- Die identifisering en implementering van die beginsels geskied deur middel van beweging, observasie en repetisie.

5.2.4 Vermenging van metodes vir die moontlike ontwikkeling van 'n ideale metode

Uit die literatuur blyk dit dat, alhoewel die bestudeerde metodes raakpunte het ten opsigte van die grondbeginsels van liggaamlike bewustheid, die teorieë eiesoortig is in ten opsigte van hul opleidings- en implementeringsmetodes (vgl. hoofstuk 2 en 3).

Die Feldenkrais-metode plaas die klem op nie-stremmende oefeninge waardeur die individu sy liggaamlike bewustheid ontdek en hervestig (vgl. 3.1). Hierteenoor maak die Suzuki-metode gebruik van fisiek veeleisende oefening om die individu bewus te maak van sy liggaam en tekortkominge (vgl. 2.1.1).

Die Alexandertegniek stel vasgestelde riglyne waardeur die individu se liggaam beweeg vir effektiewe beweging en bewustheid (vgl. 2.1.1). Hierteenoor poog die Stanislavski-, Suzuki-, Laban- en Feldenkrais-metode om die individu te lei om die liggaam effektief sonder die implementering van vasgestelde reëls te gebruik (vgl. 2.1.1, 2.1.2, 2.1.3).

In die studie is deurgaans genoem dat die individu daarop moet fokus om sy eie tekortkominge te oorkom en die gepaste metode moet kies wat sy tekortkominge aanspreek. Wat ingesluit word in die liggaamlike opleiding, word bepaal deur die praktiseerder se opleiding en agtergrond, asook die doelwitte, belange en fisieke beperkinge van die akteur. Die Laban-metode inkorporeer byvoorbeeld sowel die Feldenkrais- as die Alexander-metode (vgl. 2.2).

Uit die studie blyk dit dat die volgende samevoeging en inkorporering van die bestudeerde teorieë vir die opleiding van die akteur as riglyn gebruik kan word:

- Die Laban- en Feldenkrais-metode kan moontlik as basis vir akteurs se liggaamlike opleiding binne die Stanislavski-metode gebruik word om die volgende redes:
 1. Die Laban-metode lê spesifieke klem op die bewegingsfaktore, aksiedryfkragte en die Bartenieff-grondbeginsels. Hierdie aspekte skep vir die akteur gepaste aksiewoorde om aan 'n bepaalde beweging te heg. Die akteur leer of die beweging byvoorbeeld lig, swaar, direk, indirek, skielik, vry of beheersd is. Die akteur leer om die korrekte motivering agter die beweging te plaas en so ook die regte inspanningselement te identifiseer vir 'n handeling. Met ander woorde, watter beweging dryf watter handeling.

2. Die Laban-tegniek bied aan die akteur die dryfkrag en die nodige ondersteuning om vas te stel wie hy is, sy bewegingspotensiaal te ontgin, en sy mees ekspressiewe en verbeeldingryke self te ontwikkel.
 3. Met die implementering van Feldenkrais se vier komponente van handeling leer die akteur om die konneksie tussen gedagtes en die liggaam, die identifisering van gewoontes, die ophou van die selfbeeld en liggaamlike bewustheid te bevorder. Laban se bewegingsfaktore hou 'n noue verband met die vier komponente van handeling, naamlik denke, sensasie, gevoel en beweging (vgl. 4.5).
 4. In punt 2.2 (p. 42) word alreeds verwys na die samevoeging van die Laban-metode met die Feldenkrais-metode vir die bevordering van liggaamlike opleiding en liggaamsbewustheid. Die Feldenkrais-metode word geïnkorporeer saam met die Bartenieff-beginsels deur beweging as medium te gebruik vir die opleiding en bevordering van die uitdrukkingsvermoë van die akteur se liggaam. Die samevoeging word bepaal deur die doelwitte, belange en fisieke beperkinge van die akteur.
 5. Albei tegnieke ontwikkel en hervestig liggaamlike bewustheid deur middel van beweging, en plaas klem op die spiersamestelling van die liggaam. Die Feldenkrais-metode toon 'n sterk ooreenkoms met Laban se filosofie, naamlik dat beweging lewe is en dat daar geen onderskeid tussen die liggaam, gedagtes en gees is nie.
- Uit die studie blyk dit dat Alexander se vier riglyne van goeie liggaamsgebruik op intermediêre vlak, ook saamgevoeg kan word met die Laban- en Feldenkrais-metode – veral met betrekking tot die ontdekking van die gravitasiepunte, en die identifisering van spanning en gewoontes, en belyning. Met die Feldenkrais- en Laban-metode as basis, sal die kennis van die primêre beheerstelsel moontlik die individu verder help om beweging effektief, sonder onnodige stremming, en meer karakter-spesifiek uit te voer.
 - Soos identifiseer deur Madden (vgl. 2.2, p. 39), help die basiese kennis van Alexander se vier riglyne van goeie gebruik met die korrekte gebruik en toepassing van die Suzuki-metode. Dit blyk uit die studie dat meer uitdagende beweging ook nodig is om die akteur se vermoë en liggaamlike bewustheid te verbeter. Die Suzuki-metode se hoë energie en fisieke oefeninge sal die akteur op 'n meer gevorderde vlak help om:

- sy liggaamlike bewustheid te toets;
- die belangrike rol van die voete op die voorgrond te plaas;
- koördinasie te verbeter; asook
- die nodige stamina op te bou.

Uit die studie blyk dit dat die bestudeerde metodes wel saamgevoeg kan word vir die opleiding van die akteur. Die Stansilavski-, Alexander-, Laban-, Suzuki- en Feldenkrais-metodes streef daarna om die individu se liggaamlike bewustheid te verbeter, asook om effektiewe, gemotiveerde bewegings te bevorder.

5.2.5 Beweging as hoofmedium vir die bevordering van liggaamlike bewustheid

Benewens dialoog, is beweging by uitstek die medium waardeur die akteur die emosionele toestand van sy karakter aan die gehoor oordra. Met 'n begrip van die eienskappe van beweging en die verskillende wyses waarop beweging 'n karakter kan beïnvloed, is dit vir die akteur moontlik om die komplekse verhouding tussen beweging en emosies beter te verstaan. Die belang van beweging word in die volgende punte uiteengesit:

- Beweging is die basis van bewustheid.
- Beweging is die wedersydse skakel tussen die mens se verstandelike, geestelike en fisieke lewe. Beweging is meer as net 'n komponent in die ketting wat die mens se innerlike aktiwiteit en die wêreld rondom hom verbind. Beweging is die medium waardeur 'n individu sy reaksies openbaar en manifesteer.
- Beweging is die filter waardeur die individu se sensasie, gevoelens en denke sigbaar word. Die aktiewe gebruik van die hele senuweestelsel in die wakende toestand help die individu met selfverbetering. Dit is vir 'n individu relatief net so maklik om die kwaliteit van sy bewegings in 'n handeling te bepaal as om sy denke, sensasie en gevoel vas te stel.
- Beweging is dus nie uitsluitlik die middel waardeur die individu toegang tot en insig in sy selfbeeld verkry nie, maar ook die manier waarop die ander drie komponente van handeling beoefen en versterk word.
- Beweging is die beste metode om die algehele postuur van die liggaam te verbeter.
- Deur middel van beweging word die individu bewus van spanning, gewoontes, spiergebruik en ruimte. Die individu leer om deur beweging die liggaam te leer ken, en

om 'n bewustelike keuse te maak om die faktore wat die liggaam negatief beïnvloed, te identifiseer en te elimineer.

- Beweging skep ook 'n observasiebasis waardeur die individu die self en ander akteurs kan observeer om sodoende faktore te identifiseer en te illumineer.
- Die repetisie van beweging help die akteur om die nodige verbeteringe aan te bring en bewegingsleeroefeninge help die akteur om die konneksie tussen die denke en die liggaam te hervestig, asook om koördinasie en die algehele opbou van stamina en deurlopende energie tydens 'n optrede te verbeter.
- Beweging help met die skep van 'n fisieke karakter wat in opvoering na opvoering konstant bly. Die akteur kan nie net op die emosionele lewe van sy karakter fokus nie. Denke en gevoel is onvoorspelbaar, en dit impliseer dat 'n herhaaldelike goeie optrede nie altyd moontlik is nie is.

Beweging help die akteur om van die innerlike na die uiterlike te werk, en om binne 'n optrede gemotiveerde beweging te gebruik wat die karakter ondersteun. Die studie beklemtoon dat die mens 'n beter ervaring van en ontvanklikheid vir beweging het teenoor denke en gevoel.

5.2.6 Bewustelike keuse en deurlopende implementering van die beginsels van liggaamlike bewustheid.

In hoofstuk 2 en 3 is gevind dat die akteur 'n bewustelike keuse moet maak om die nodige verandering te bewerkstellig. Die akteur moet buite sy eie beperkings 'n nuwe denkproses ontwikkel. Sonder die nodige verandering in denkwysse sal die akteur nie buite sy gewoontes, spanning en liggaamlike beperkings kan beweeg nie. Dit blyk uit die studie dat die beginsels van liggaamlike bewustheid as 'n geheel bestudeer moet word. Die rede hiervoor is dat die beginsels mekaar grootliks beïnvloed. Feldenkrais noem dat daar geen beperking op verbetering is nie, maar die akteur moet besluit om hierdie bewustelike keuse te maak en dit in sy daaglikse lewe te inkorporeer.

Dit blyk ook uit die studie dat die individu die grondbeginsels vir die skep van liggaamlike bewustheid op 'n daaglikse basis moet implementeer en beoefen. Die ou gewoontes moet met die nuwe vervang word om sodoende 'n verbetering in die gebruik van die liggaam te verseker. Suzuki en Stanislavski lê veral klem op die belangrike rol van herhaling. Die

herhaling van 'n beweging verseker dat die individu deurlopend observeer wat met sy liggaam aan die gebeur is.

5.2.7 Doelbereiking en beantwoording van navorsingsvrae

Na aanleiding van bostaande gegewens is tot die gevolgtrekking gekom dat die doel van die navorsing bereik is. Deur middel van 'n verkennende en beskrywende ondersoek is die primêre doel van die studie om die fundamentele grondbeginsels van liggaamlike bewustheid vir die akteur volgens die teorieë en tegnieke van Konstantin Stanislavski, Tadashi Suzuki, F.M. Alexander en Rudolf Laban bepaal.

Die sekondêre doel om hierdie grondbeginsels met die teorie en tegnieke van die Moshe Feldenkrais te vergelyk ten einde vas te stel waaraan die akteur moet aandag skenk vir die skep van liggaamlike bewustheid, is in hoofstuk 3 bepaal. Die verdere doelstelling, naamlik om die bevindings en moontlike toepassing vir die akteur te bepaal, word in hoofstuk 4 hanteer.

In die ondersoek kom dit duidelik na vore dat sekere nuwe beplanningsvoorstelle, modulestrukturering en werksprosesse in die aanbevelings gemaak kan word vir meer effektiewe opleiding in Bewegingsleerklasse.

5.3 AANBEVELINGS

Na aanleiding van die gevolgtrekkings en voorafgaande studie word die volgende aanbevelings aan die hand gedoen.

5.5.1 Praktyk

Ten die aanbieding van Bewegingsleer by die Departement Drama aan die Universiteit van die Vrystaat te verbeter, word die volgende praktiese aanbevelings gemaak:

- Bewegingsleer moet deurlopend in die studente se drie studiejare aangebied word. Basiese praktiese werk en liggaamlike oefening volgens die Laban- en Feldenkrais-metode moet weekliks met die studente beoefen word op eerste- en tweedejaarsvlak.

Vanaf die tweede en derde studiejaar kan die studente blootgestel word aan praktiese werk van die Alexander- en Suzuki-metode.

- Op tweedejaarsvlak moet Bewegingsleer, met veral klem op Laban se teorieë en metodes, geïnkorporeer word met die Stanislavski-metode wat as basismodel vir die opleiding van die akteur gebruik kan word.
- In samehang met die postmoderne module op derdejaarsvlak, moet die meer komplekse en moderne werke van Suzuki geïnkorporeer word.
- Die ideaal sou wees dat ander geselskappe en kundiges in die bedryf – veral met betrekking tot Laban en Feldenkrais as basisopleiding, en Suzuki en Alexander op intermediêre en gevorderde vlak – die geleentheid gegun word om lesings en praktiese klasse aan te bied.
- Buiten die praktiese Bewegingsleerklasse vir die groep as geheel, moet daar tydens produksies individuele aandag aan studente gegee word om deur middel van liggaamlike oefeninge 'n karakter te skep.
- Die lokaal vir die aanbied van die Bewegingsleermodule moet met die volgende ingerig word: spieëls vir observasie, sponsmatte vir joga of oefeninge wat op die grond gedoen word. Die individu benodig 'n veilige omgewing, sonder vasgestelde reëls, waarin hy homself kan leer ken en waarin hy foute kan maak in sy pogings om buite sy eie gevestigde bewegingsgewoontes te eksperimenteer.

5.5.2 Teorie

Verdere aanbevelings met betrekking tot die teorie sluit die volgende in:

- Teoretiese modulesamestelling met betrekking tot die Laban-metode en Feldenkrais-metode vir die eerste- en tweedejaarstudente.
- Daar moet 'n duidelike skeiding wees tussen die teoretiese en praktiese aspekte van Bewegingsleer vir die effektiewe assessering van teoretiese kennis.
- In die basiese teoretiese module moet die aandag ook gevestig word op die liggaamlike samestelling en anatomie.
- Hierdie studie kan as 'n waardevolle toevoeging tot die teoretiese kennis van bewegingsleer en liggaamlike bewustheid gebruik word.

- Teoretiese klasse met betrekking tot die Suzuki- en Alexander-tegniek kan op intermediêre en gevorderde vlak geïmplementeer word.

5.5.3 Opleiding

Vir verdere opleiding word die volgende voorgestel:

- Die akademiese personeel wat verantwoordelik is vir die aanbied van die Bewegingsleermodule moet praktiese opleiding ontvang in die Laban-, Feldenkrais-, Alexander- en Suzuki-metode, asook in die Alexander-tegniek.
 - Aandag moet veral daaraan bestee word om die Laban- en Feldenkrais-metode as basisopleiding te gebruik.
 - Op intermediêre vlak moet spesifieke klem op die Alexander-tegniek geplaas word, veral met betrekking tot die praktiese implementering daarvan. Die rede hiervoor is dat die Alexander-tegniek gedryf word deur die praktiserende kenner om die individu deur die bewegings te assisteer. Sonder die nodige kennis van hoe die riglyne die liggaam beïnvloed en hoe die samestelling van die liggaam daar uitsien, sal die praktiserende kenner die akteur nie ten volle kan bystaan in die verbeteringsproses nie.
 - Op 'n meer gevorderde vlak moet aandag gevestig word op die meer uitdagende Suzuki-metode.
- Opleiding en ontleding van die liggaamlike samestelling, met ander woorde 'n meer indiepte-studie oor die anatomie en gravitasiepunte van die mens.
- Moontlike opleiding in ander bewegingsleerteorieë ter aanvulling by beginsels vir die skep en bevordering van liggaamlike bewustheid. Moontlike invoeging en bestudering van biomeganika waarna Feldenkrais verwys (hoofstuk 1).

Die Bewegingsleerdosent en teaterpraktisyns, soos byvoorbeeld regisseurs, moet hul eie liggaam en liggaamlike bewustheid aktief ontwikkel ten einde die akteur te assisteer en, waar nodig, die bewegings te demonstreer. Sonder die basiese kennis van hoe sy eie liggaam werk en 'n handeling uitgevoer word, blyk dit volgens die studie dat dit onmoontlik sal wees om effektiewe leiding aan die akteurs te bied.

5.5.4 Navorsing

Vir verdere navorsing word die volgende voorstelle gemaak:

- 'n Ondersoek oor die rol en invloed van die stem op liggaamlike bewustheid en andersom. Die stem vorm deel van die akteur se kommunikasie-instrumente. Stanislavski, Alexander, Suzuki en Laban verwys in hul teorieë na die stem en die ontwikkeling van die stem as deel van die liggaam.
- 'n Anatomiese ondersoek na hóé die liggaam saamgestel is, met spesifieke klem op die gravitasiepunte en spiersamestelling.
- 'n Ondersoek om die gepaste oefeninge saam te stel vir die bevordering van liggaamlike bewustheid.
- Navorsing in die gebruik van Pilates, Pina, *Nô* en Kabuki-teater in die opleiding van die akteur om moontlike nuwe bewegingstegnieke te ondersoek.

5.4 TEN SLOTTE

Dit blyk uit die studie dat daar wel 'n leemte in die skepping en bevordering van liggaamlike bewustheid by die Dramadepartement aan die Universiteit van die Vrystaat bestaan, maar dat binne die huidige strukture moontlikhede vir die bevordering daarvan geïmplementeer kan word. Uit die studie is tot die gevolgtrekking gekom dat daar nie 'n ideale of enkele metode bestaan vir die skep van liggaamlike bewustheid nie, maar dat die individu die teorie moet gebruik wat sy tekortkominge die beste aanspreek. Oorkoepelend is wel gevind dat, voor enige implementering van die teorieë, die individu eerstens moet weet hoe die liggaam saamgestel is, veral met die klem op die spiere en gravitasiepunte. Tweedens moet die akteur die faktore deur middel van beweging, observasie en herhaling dít wat sy liggaamlike bewustheid negatief beïnvloed, identifiseer en elimineer.

Vanuit die studie is tot die gevolgtrekking gekom dat, alhoewel die bestudeerde metodes korreleer ten opsigte van die faktore wat liggaamlike bewustheid beïnvloed, elkeen van die faktore die verbetering van liggaamlike bewustheid op hul eie unieke manier aanspreek. Oorkoepelend is bevind dat beweging as hoofmedium gebruik kan word vir die identifisering van die faktore en die skep van liggaamlike bewustheid. Met beweging as die basis, blyk dit dat dit vir die individu moontlik sal wees om liggaamlike bewustheid te bevorder. Die

bestudeerde teorieë kan mekaar moontlik aanvul en kan gesamentlik geïmplementeer word tydens die opleiding van die akteur.

Die samevoeging van die Laban- en Feldenkrais-metode blyk uit die studie om 'n goeie basis te vorm vir die liggaamlike opleiding van die akteur. Die Alexander- en Suzuki-metode kan op 'n meer gevorderde basis die Laban- en Feldenkrais-metode aanvul om sodoende die akteur se liggaamlike bewustheid te toets en die indiepte-kennis daarvan te verbeter.

Die infrastruktuur vir die uitbrei van die Bewegingsleermodule bestaan wel by die Dramadepartement aan die Universiteit van die Vrystaat. Addisionele opleiding word wel benodig vir die akademiese aanbieding van die module omrede die kundige praktiseerder so 'n belangrike rol speel in die akteur se skeep en ontwikkeling van liggaamlike bewustheid.

Laastens kan tot die slotsom gekom word dat die akademiese en praktiese insigte wat die voorafgaande studie bring, 'n betekenisvolle bydrae kan maak vir teaterteoretici, teaterpraktisyns en veral Bewegingsleerdosente en -studente tydens hul opleidingsjare en as professionele akteurs.

BRONNELYS

BOEKE

Adrian, B. 2008. *Actor Training The Laban Way*. Allworth Press: New York.

Allain, P. 2002. *The Art of Stillness: The Theatre practice of Tadashi Suzuki*. Palgrave Macmillan: New York.

Benedetti, J. 1998. *Stanislavski and the actor: the final acting lessons*. Methuen: Great Britain.

Benedetti, J. (Ed.). 2008. *An Actor's work: Konstantin Stanislavski*. Taylor & Francis Group: New York.

Benedetti, R. 1997. *The Actor at work 7th ed*. Allyn and Bacon: Boston.

Callery, D. 2001. *Through the Body: A Practical Guide to Physical Theatre*. Taylor & Francis Group: New York.

Feldenkrais, M. 1972. *Awareness through movement: Easy-to-do health exercises to improve your posture, vision, imagination, and personal awareness*. HarperCollins Publishers: New York.

Gillett, J. 2007. *Acting on Impulse: Reclaiming the Stanislavski Approach, a practical workbook for actors*. Methuen Drama: London.

McGraw, C., Clark, L.D., Stilson, K.L. 2004. *Acting is believing 8th ed*. Wadsworth: United States.

Newlove, J., Dalby, J. 2004. *Laban for all*. Routledge: New York.

Potter, N. (Ed.). 2002. *Movement for Actors*. Allworth Press: New York.

Stanislavski, K. 1969. *The Actor Prepares*. Translated by Elizabeth R. Hapgood. Theatre Arts Book: New York.

Suzuki, T. 1939. *The way of acting*. Translated by J. Thomas Rimer. Theatre Communications group Inc: New York.

Thornton, S. 1971. *A Movement Perspective of Rudolf Laban*. Macdonald & Evans: London.

Vineyard, M. 2007. *How you stand, how you move, how you live: Learning the Alexander Technique to explore your body-mind connection and achieve self- mastery*. Da Capo Press: Cambridge.

JOERNALE

Barker, S. 2002. The Alexander Technique: An Acting Approach. *Theatre Topics* 12(1):35-48.

Beeman, W.O., Suzuki, T., Kadogami, K. 1982. "The word is an Act of the Body". *Performing Arts Journal* 6(2):88-92, (online JSTOR).

Jain, S., Janssen, K., DeCelle, S. 2004. Alexander technique and Feldenkrais method: a critical overview. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 15:811 -825.

Linklater, K. 1972. The Body Training of Moshe Feldenkrais. *TDR* 16(1):23 -27, (online JSTOR).

Madden, C. 2002. The Language of Teaching Coordination: Suzuki Training Meets the Alexander Technique. *Theatre Topics* 12(1): 49-61.

Richmond, P.G., Lengfelder, B. 1995. The Alexander Technique, T'ai Chi Ch'uan, and Stage Combat: The Integration of Use, Somantics, and Skills in the Teaching of Stage Movement. *Theatre Topics* 5(2):167.

Sant, T. 2003. Suzuki Tadashi and the Shizuoka Theatre Company in New York: An interview. *TDR* 47(3):147-158, (online JSTOR).

Schlinger, M. 2006. Feldenkrais Method, Alexander Technique, and Yoga - Body Awareness Therapy in the Performing Arts. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 17: 865 -875.

Smith, J. 2006. Bodily Awareness, Imagination and the Self. *European Journal of Philosophy*: 14(1): 49-68.

Suzuki, T. & Matsuoka, K. 1984. Culture Is the Body. *Performing Arts Journal* 8(2):28-35, (online JSTOR).

INTERNET BRONNE

Bervinchak, D. 2004. The Sixth Sense. *Feldenkrais-Journal of awareness through movement*.
<<http://www.feldenkraisblog.com/the-sixth-sense/>>

Afgelaai op 09 Oktober 2013.

Billington, M. 2009. Method in the madness. *The guardian*.

<<http://www.theguardian.com/stage/may/09/stanislavski-method-acting-michael-billington>>

Afgelaai op 10 Oktober 2013.

Budraitis, P. 2012. A Blood Test – The Actor Training Method of Tadashi Suzuki.

Degenerate Art Stream.

<<http://degenerateartstream.blogspot.com/2012/09/tadashi-suzuki-is-theatre-director-and.html>>

Afgelaai op 13 Oktober 2013.

Campana, J. 2011. TAPS Master Class Resource Pack: Laban Movement Analysis: A tool for any Actor. *www.ista.co.uk*.

<<http://www.ista.co.uk/downloads/LabanMovementbyJillianCampana.pdf>>

Afgelaai op 23 Augustus 2013.

Conway, M. 2011. Movement. *Movement*.

<<http://www.merryconway/movement/>>

Afgelaai op 11 Julie 2013.

De Vignemont, F. 2011. Bodily Awareness. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*.

<<http://plato.stanford.edu/entries/bodily-awareness/>>

Afgelaai op 15 Januarie 2013

Early, M. 2012. Jean Benedetti obituary. *Theguardian.com*.

<<http://www.theguardian.com/stage/2012/apr/20/jean-benedetti>>

Afgelaai op 3 September 2013.

King, H. 2004. Definition: Psychophysical Re-education – Alexander Technique Glossary Definition. *Hilary King, MSTAT, Alexander Technique teacher in North London.*

<<http://www.hilaryking.net/glossary/psychophysical.html>>

Afgelaai 23 Augustus 2013.

Konie, R. 2011. A Brief overview of Laban Movement Analysis. *Movementhasmeaning.com*

<<http://movementhasmeaning.com/wp-content/uploads/2010/09/LMA-Workshop-Sheet.pdf>>

Afgelaai op 26 Julie 2013.

Krueger, K.G. 2013. Alexander Technique Basic Concepts. *KgK Karen G. Krueger, LLC.*

<<http://kgk-llc.com/other-resources.html>>

Afgelaai op 26 November 2013.

Linden, P. 2008. Principles of the Feldenkrais Method. *Columbus Centre for Movement Studies: Aikido of Columbus.*

<http://www.being-in-movement.com/feld_principles.htm>

Afgelaai op 26 November 2013.

Listenbee, J. 2001. Still forms (and Still Forming). *DNB Theory Bulletin Board.*

<<http://dnbtheorybb.blogspot.com/2010/01/still-forms-and-still-forming.html>>

Afgelaai op 26 November 2013.

Moshe Feldenkrais Biography. *Feldenkrais –method.org.*

<<http://feldenkrais-method.org/en/biography>>

Afgelaai 23 September 2013.

Raynor, C. 2010. The Alexander Technique, Non-Doing, and Expanded Awareness.

www.amSatonline.org.

<<http://alexandertechnique.com/resources/raynor.pdf>>

Afgelaai op 15 Augustus 2013.

Robert Benedetti Production. 2005. Biography: About Robert Benedetti.

Robertbenedetti.com.

<<http://www.robertbenedetti.com/biography.htm>>

Afgelaai op 27 September 2013.

Shaw, M.J. 1999. Fibromyalgia, CFS, and the Alexander Technique: Part 3: Implementing the Four Concepts. *Alexandertechnique.com*

<<http://alexandertechnique.com/articles2/fibro3/>>

Afgelaai op 20 Maart 2013.

Stanislavski Method Acting. 2013. *Acting world*.

<<http://www.acting-world.com/method.html>>

Afgelaai op 16 Oktober 2013.

Taylor, S. 2005. Multilateral and Holistic Perspectives in Contemporary Performance Theory: Understanding Patrice Pavis's Integrated Semiotics. *Journal of Dramatic Theory and Criticism* XIX(2):87-108.

<<https://ojsprdap.vu.ku.edu/index.php/jdtd/article/viewArticle/3510>>

Afgelaai op 18 November 2013.

The Basic principles of the Alexander Technique. ?. *Stat.org*.

<<http://www.stat.org.uk/pages/principles.htm>>

Afgelaai op 20 Maart 2013.

Thompson, T.1988. Frank Pierce Jones' Views on the Alexander Technique: The moral and humanistic implications of the Alexander Technique. *Ease of being*.

<<http://easeofbeing.com/articles/frank-pierce-jones-views-on-the-alexander-technique/>>

Afgelaai op 20 Maart 2013.

Vasiliades, T. 2004. The Alexander Technique: An acting approach. *Alexander Technique.com*. <<http://www.alexandertechnique.com/articles/acting3/>>

Afgelaai op 28 Maart 2012.

Vaughan, L.C. 1997. Understanding Movement. *CHI 97 Electronic Publications: Technical Notes*.

<<http://www.sigchi.org/chi97/proceedings/tech-note/lcv.html>>

Afgelaai op 5 November 2013.

Weil, A. 2013. Alexander Technique. *Dr Weil's Wellness Therapies*.

<<http://www.drweil.com/drw/u/ART03204/Alexander-Technique.html>>

Afgelaai op 31 Oktober 2013.

Weil, A. 2013. The Feldenkrais Method. *Dr Weil's Wellness Therapies*.

<<http://www.drweil.com/drw/u/ART00467/Feldenkrais-Technique.html>>

Afgelaai op 31 Oktober 2013.

Who was Frederick Matthias Alexander? n.d. *The Complete Guide to the Alexander Technique*.

<<http://www.alexandertechnique.com/fma.htm>>

Afgelaai op 16 Oktober 2013.

VERHANDELINGS

Rust, C.M. 2007. Bodily awareness: The theatre writings of Michael Chekov and Tadashi Suzuki. (Unpublished master's thesis) Graduate College of Bowling Green State University, Ohio, U.S.A.

ILUSTRASIE BRONNELYS

Figuur 2:

Adrian, B. 2008. *Actor Training The Laban Way*. Allworth Press: New York. (p.121)

Figuur 3:

Vineyard, M. 2007. *How you stand, how you move, how you live: Learning the Alexander Technique to explore your body-mind connection and achieve self- mastery*. Da Capo Press: Cambridge. (p.32)

Figuur 4:

Potter, N. (Ed.). 2002. *Movement for Actors*. Allworth Press: New York. (p.79)

Figuur 5A en 5 B:

McGraw,C., Clark,L.D., Stilson, K.L. 2004. *Acting is believing 8th ed.* Wadsworth: United States. (p.38)

Figuur 6:

Newlove & Dalby. 2004. *Laban for all*. Routledge: New York. (p.41)

Figuur 7A:

Adrian, B. 2008. *Actor Training The Laban Way*. Allworth Press: New York. (p.172)

Figuur 7B:

Adrian, B. 2008. *Actor Training The Laban Way*. Allworth Press: New York. (p.175)

ABSTRAK

Die studie ondersoek deur 'n verkennende en beskrywende studie die fundamentele grondbeginsels in die skeep van liggaamlike bewustheid vir die akteur. 'n Gebrek aan geïntegreerde kennis oor die belangrike rol wat liggaamlike bewustheid vir die akteur se opleiding en gebruik van die liggaam speel, is geïdentifiseer. Verskeie geïdentifiseerde grondbeginsels is met die teorie en tegnieke van die bewegingsleerkundige Feldenkrais vergelyk ten einde vas te stel waaraan die akteur aandag moet skenk in die skeep van liggaamlike bewustheid. Die literatuurstudie stel Stanislavski se stelsel van akteursopleiding, en die toepassing daarvan deur die akteur, as konseptuele raamwerk vir die ondersoek. Die studie is ingestel op die liggaam as instrument en nie op ander instrumente van die akteur, soos stem en spraak, nie.

Grondbeginsels wat in die studie geïdentifiseer is, sluit in: bewuswording van spanning, ontspanning; identifisering en verandering van gewoontes; kennis van die liggaam en spiersamestelling; beweging; observasie; repetisie; verandering in denkprosesse en algehele selfbeeld; hervestiging van die konneksie tussen die gedagtes en die liggaam; verbetering van ruimtelike oriëntasie; en koördinasie. Die studie toon dat die akteur daarop moet fokus om sy eie tekortkominge te oorkom en die gepaste metode moet kies wat sy tekortkominge aanspreek. Wat ingesluit word in die liggaamlike opleiding, word bepaal deur die praktiseerder se opleiding en agtergrond, asook die doelwitte, belange en fisieke beperkinge van die akteur.

Dit blyk uit die studie dat, alhoewel die bestudeerde metodes raakpunte toon ten opsigte van die grondbeginsels van liggaamlike bewustheid, die teorieë eiesoortig is ten opsigte van hulle opleidings- en implementeringsmetodes. Die studie bevind voorts dat die bestudeerde metodes wel gekombineer kan word vir die opleiding van die akteur. Die Stanislavski-, Alexander-, Laban- en Feldenkrais-metode streef daarna om die individu se liggaamlike bewustheid te verbeter, asook om effektiewe, gemotiveerde bewegings te bevorder.

Deur middel van beweging word die akteur bewus van die faktore wat liggaamlike bewustheid en die liggaam as geheel beïnvloed. Deur beweging leer die akteur dus die liggaam ken, en hoe om 'n bewustelike keuse te maak om die faktore wat die liggaam negatief beïnvloed, te identifiseer en te elimineer. Oorkoepelend is bevind dat beweging die medium is waardeur liggaamlike bewustheid ontwikkel en bevorder word.

Sowel praktiese as teoretiese kennis moet opgedoen word met 'n ondersoek van die liggaamlike samestelling as vertrekpunt. Die gevolgtrekking waartoe in hierdie studie gekom is, is dat die akteur die grondbeginsels vir die skep van liggaamlike bewustheid op 'n daaglikse basis moet implementeer en beoefen. Ten slotte is bevind dat daar nie 'n ideale metode bestaan vir die skep van liggaamlike bewustheid nie, maar dat die sukses in die skep van liggaamlike bewustheid bepaal word deur die akteur se toewyding en bereidwilligheid om te leer, en die deurlopende toepassing van die genoemde grondbeginsels.

SLEUTELTERME

- Bewegingsleerteorieë
- Bewegingsleerpraktyk
- Bewegingsleeropleiding
- Akteursopleiding
- Liggaamlike bewustheid
- Mosche Feldenkrais
- Konstantine Stanislavski
- Tadashi Suzuki
- Rudolf Laban
- F.M. Alexander

ABSTRACT

Through an exploratory and descriptive study, this thesis investigates the fundamentals in creating bodily awareness for the actor. A lack of integrated knowledge, regarding the importance of the role of bodily awareness in actors' training and in using the body, has been identified. Various identified fundamentals are compared with the theory and techniques of Movement fundi, Feldenkrais, in order to determine the actor's focus areas in creating bodily awareness. In the literature review, Stanislavski's system of actor's training, and the application thereof by the actor, has been proposed as conceptual framework for the investigation. This study focuses on body as the actor's instrument and not on the other instruments, such as voice and speech.

Fundamentals identified in this study, include: awareness of tension and relaxation; identifying and changing of habits/mannerisms; knowledge of the body and muscular composition; movement; observation; repetition; changing of thought processes and self-image; re-establishing the connection between thoughts and the body; improving spatial orientation; and co-ordination. The study indicates that the actor should focus on overcoming his own shortcomings and on choosing the relevant method that addresses his shortcomings. The practitioner's training and background, as well as the actor's objectives, interests and physical limitations, should be the basis when determining what to include in the actor's physical training.

The study has also revealed that, although there are similarities in the methods on the fundamentals of bodily awareness, each theory is unique as regards methods of training and implementation. It has, however, been found that the methods studied can be integrated in training the actor. The shared goal of the Stanislavski, Alexander, Laban and Feldenkrais methods indeed is the improvement of an actor's bodily awareness, as well as the promotion of effective, motivated movements.

Through movement the actor will become aware of the factors influencing bodily awareness and the body in general. It therefore also is through movement that the actor will get to know his body, and be able to make a deliberate choice to identify and eliminate the factors affecting the body negatively. Overall, it has been found that movement indeed is the medium through which bodily awareness is developed and advanced.

Practical as well as theoretical knowledge has to be gained, as starting point, examining the composition of the body. This study has concluded that an actor should implement and practice the fundamentals for creating bodily awareness on a daily basis. It has also been concluded that there is no ideal method for creating bodily awareness, but that commitment and willingness to learn, as well as the on-going application of the fundamentals, will indeed result in the successful creation of bodily awareness.

KEY TERMS

- Movement theories
- Movement practice
- Movement training
- Actor's training
- Bodily awareness
- Mosche Feldenkrais
- Konstantine Stanislavski
- Tadashi Suzuki
- Rudolf Laban
- F.M. Alexander