

Budapest Kortárs Tánc Főiskola

SZAKDOLGOZAT

Békési-Szombati Anett
2019

Budapest Kortárástánc Főiskola

Táncművész BA szak

Elképzeléstől a megvalósulásig
Alkotói folyamatok

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Békési-Szombati Anett
Témavezető: Várnagy Kristóf
Budapest, 2019

Tartalom

Bevezetés	4
I. Alkotói folyamat stádiumai	5
II. Az alkotó egyén kreativitásához hozzájáruló tényezők	6
Anyaggyűjtés, mint életszakasz	6
A környezet hatása az alkotó egyénre az anyaggyűjtés, mint életszakaszban	7
Expresszív alkotóképesség	8
III. Insert és Takeover című darab témájának rövid ismertetése	10
IV. Azonos téma, hasonló módszerek, eltérő végeredmény	11
Jelenet I. Téma: Egymásrautaltság	11
Insert Léc-tánc jelenet	11
Takeover Off-balance jelenet	13
Összehasonlítás/összegzés:	14
Jelenet II. Téma: Miként vehető rá, az ember, hogy feladja önmagát és úgy „táncoljon, ahogy a másik füttyül”?	15
Insert Csörlő jelenet	15
Takeover Báb jelenet	16
Összehasonlítás/összegzés:	17
Jelenet III. Téma: Rákényszeríteni a másakra a te akaratod	17
Insert Séta jelenet:	17
Takeover Séta jelenet:	18
Összehasonlítás/összegzés:	18
V. A különbségek vizsgálata a különböző alkotói stádiumok mentén	19
Insert anyaggyűjtés	19
Takeover anyaggyűjtés	19
Takeover anyaggyűjtés II.	21
Karakterkeresés	21
Lappangás, a spontaneitás szerepe	22
Az alkotó egyén alkotásához hozzájáruló tényezők	24
Kivitelezés	25
Értékelés, külső szem szerepe	26
VI. Tapasztalataim összegzése	28
Felhasznált irodalom	32

Bevezetés

„A gyermek legkedvesebb és legelmélyültebb foglalatossága a játék. Talán azt mondhatjuk: minden játszó gyermek úgy viselkedik, mint egy költő, amikor saját világot teremt magának, helyesebben világának dolgait új, neki tetsző rendbe sorolja. Helytelen volna azt hinni, hogy ezt a világot nem veszi komolyan; ellenkezőleg, játékát nagyon is komolyan veszi, nagy mennyiségű érzelmet fordít rá. A játék ellentéte nem a komolyság hanem - a valóság. A gyermek minden érzelmi töltés ellenére, játékvilágát nagyon jól megkülönbözteti a valóságtól és képzelt tárgyaival és viszonyaival szívesen támaszkodik a valóságos világ fogható és látható dolgaira.”¹

A játék nálam a tánc és az alkotás fogalmával azonosul. A Budapest Kortárstánc Főiskola profiljához hozzátartozott, hogy nem csak technikai képzésben volt részünk, hanem aktív alkotói munkára is ösztönzött. Az iskola befejezése után az alkalmazott előadói munkáim mellett saját alkotói tevékenységbe is kezdtem. (Unknown Text formáció- Untold weekdays, Paradigma, Insert, Takeover című darabok). Az elkészített darabok alkotói útkereséseknek, illetve tánctechnikai tréningeknek is tekinthetők, melyek elsődleges célja a különböző médiumokkal történő harmonikus együttműködés volt. Szakdolgozatomban az utolsó kettő bemutatott darabom (Takeover és Insert) alkotói folyamatát hasonlítom össze. Az érdekel leginkább, hogyan írható le az a periódus, míg egy alapgondolatból produktum születik. Keresem, mik azok a tényezők, amelyek befolyásolják ezeket a folyamatokat. A két előadásnak a témája ugyanaz volt, csak két különböző csapattal dolgoztam fel, egymást követő évben. Megvizsgálom, hogy bizonyos jelenetek hogyan születtek meg. Mennyire különböző lett a két végeredmény és milyen tényezőktől függ ez az eltérés. Leírom, hogy milyen eszközökkel, feladatokkal közelítettem meg a kérdést. Ismertetem az alkotói folyamat szakaszai mentén ezeket a megállapításaimat, illetve bemutatom röviden, hogy én mit értek egy alkotó egyén fejlődéséhez hozzájáruló tényezőkön és mit tartok fontosnak egy alkotói munkafolyamatban.

¹ Halász László, A freudi művészetpszichológia-Freud, az író, Budapest, Gondolat Kiadó, 2002, 24.

I. Alkotói folyamat stádiumai

Szakedolgozatom első fejezetében röviden bemutatom az alkotói folyamat szakaszait, melyet Halász László Művészetpszichológia című könyve szerint G. Wallas fogalmazott meg elsőnek (1925) és „sémája azóta is klasszikussá vált, habár sokat fejlődött és gazdagodott.”² „Ezek a szakaszok jól nyomon követhetők akár a tudományos, akár pedig a művészeti alkotási folyamatok lezajlásában, függetlenül attól, hogy azok milyen termékekre vonatkoznak, milyen életkora van az alkotó egyénnek vagy az alkotóképesség milyen szintjéről van szó. Szakaszai nem korlátozhatóak valamely keskeny terméktartalomra vagy területre, nem szűkíthetők le egyetlen aktivitási szférára.”³

1. *Anyaggyűjtés*: Magunkba szívunk minden olyan információt, amely az adott kérdéssel kapcsolatos.
2. *Lappangás*: Az alkotó nem foglalkozik közvetlenül az adott kérdéssel. Másfelől viszont nem összpontosít teljesen a jelenre. „Ekkor az ötletek még nem törik át a tudat küszöbét, valószínűleg ekkor alakulnak ki a szokatlan kapcsolatok.”⁴
3. *Felismerés*: A gondolat egyszer csak előpattan.
4. *Értékelés*: „Amikor a személynek döntenie kell arról, hogy egy felismerés értékes-e, érdemes-e továbbvinni. Érzelmileg a folyamatnak gyakran ez a része veszi leginkább igénybe az egyént. Ekkor gyötri a legtöbb kétség és akkor bizonytalanodik el leginkább. Ez az önkritika és az önvizsgálat ideje is.”⁵
5. *Kivitelezés*: Általában ez a leghosszabb része a folyamatnak.

Tapasztalataim szerint egy tánc előadás alkotói folyamatánál (is) a szakaszok megszámlálhatatlanul sokszor, és nem ebben a sorrendben zajlanak. „Az alkotó képzelet és gondolkodás működését inkább dinamikus, egymásba fonódó tevékenységként, mint elszigetelt szakaszok egymásutánjaként tanácsos felfogni. A változó fázisok megismétlődhetnek, és megjelenésük rendje nem merev.”⁶ Éppen ezért a szakedolgozatomban sem ebben a sorrendben tárgyalom a szakaszokat, inkább támpontokként használom őket.

² Halász László, Művészetpszichológia, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 142.

³ Dr. Fodor László, A kreatív személyiség <http://www.oracler.ro/fodlink/a%20kreativ%20szemely.html> letöltve:2019.04.15.

⁴ Csikszentmihályi Mihály, Kreativitás, A Flow és a felfedezés, avagy a találmányosság pszichológiája, Budapest, Akadémiai kiadó, 2008, 87-88.

⁵ Uo.

⁶ Halász László, Művészetpszichológia, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 23.

Eddigi ismereteim alapján – és mások is hasonló tapasztalatokat osztottak meg velem – jutottam arra a meggyőződésre, hogy az egész alkotói folyamat (a kivitelezés szakaszától eltekintve) kétszer megy végbe, egy táncelőadás esetében. Először fejben, gondolatok szintjén történik meg az előkészítés, a lappangás, az „Aha” élmények sora, és az értékelés rész. Ez a tényleges próbafolyamatot megelőző periódusban történik, amikor a darab alap gondolata megszületik. Illetve ha a darab megvalósításához az alkotó pályázik, akkor ezeknek a szakaszoknak az (akkori) végeredményét foglalja írásba. Ezután amikor elkezd a darabon dolgozni, ez az egész procedura előről kezdődik. Feltehetően ezért (is) lesz erősen más a kezdeti tervhez képest a végeredmény. Minél többször megyünk, át például egy-egy értékelés szakaszon annál többször írjuk felül a saját ötleteinket. „A különböző produktumok létrehozása nagyon is változatos alkotási folyamatban zajlik le, s mindig a személyiség sajátos jellegét és irányultságát hordozza magán.”⁷

II. Az alkotó egyén kreativitásához hozzájáruló tényezők

Anyaggyűjtés: Ebben a kezdeti időszakban az egyén nyersanyagot gyűjt a környező világról. Az, hogy mennyi nyersanyagot gyűjt, és mit csinál vele, meghatározza az alkotó teljesítmény minőségét. Az anyaggyűjtés fogalmát felfoghatom egy alkotó egyén *életszakaszként*, de egy bizonyos *munkafolyamat elejeként* is értelmezhetem.

Anyaggyűjtés, mint életszakasz

Két fontos tényező van, amit ebben a szakaszban fontosnak találok egy alkotó egyén esetében. Az egyik a nyitottság a környezetünkre, társainkra, és az érzéseinkre. A másik a sztereotipizálás kizárása. „Az alkotó emberek észlelési módjának két fontos jellemzőjét szokták emlegetni. Az egyik a feltűnő érzékenység a környezetre, s e benyomások mohó fogyasztása-ez a korai években a leginkább megfigyelhető. Így jön létre az a bőséges anyag, amelyből alkotni lehet. A másik a látszólagos naivitás vagy hiszékenység tárgyak vagy események értelmezésében.”⁸Vannak emberek, akik annyi élettapasztalatot szívnak magukba, amennyit csak képesek anélkül, hogy tudatosan tisztába volnának azzal, hogy mennyiben tudják majd használni ezeket. A sztereotipizálás elmaradása pedig lehetővé teszi, hogy ezeket az élményeket szabadon feldolgozhassa az egyén. „Ezzel azonban felmerül a kérdés, hogy a

⁷ Dr. Fodor László, A kreatív személyiség <http://www.oracler.ro/fodlink/a%20kreativ%20szemely.html> letöltve 2019.04.15

⁸ Halász László, Művészetpszichológia, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 142-143.

dolgok többértelműsége iránti speciális türelem nem az egészen korai gyakorlással nevelődik-e már bele az emberbe?”⁹

A környezet hatása az alkotó egyénre az anyaggyűjtés, mint életszakaszban

Egy művész kreativitása a hozott (öröklött) és szerzett (tanult) tényezőkből áll. Bár bizonyos képességek örökletesek, bármilyen”kedvező örökletes adottságok kibontakozása nem nélkülözheti a megfelelő környezeti hatások sorát. Az örökletes lehetőségek megszabják az adottságok körét, de a megvalósulás a családi és társadalmi körülményektől függ. A képző és iparművészeti tehetség bizonyos tényezői, mint például a kéz ügyesség lényegében öröklötnek, míg mások, mint például az esztétikai ítéloképesség lényegében szerzettnek bizonyul.”¹⁰

Egy táncos esetében is bizonyos dolgok lehetnek örökletesek, mint például a táncos testi adottságai, míg más technikai tényezőket tanulás útján szerzünk meg. Ha kifejezetten az alkotói részről szemlélem, úgy gondolom, hogy egy alkotó egyénél is egyes tényezők, mint például a képesség, vagy az igény arra, hogy alkossunk, lehet egy örökletes adottság - családi körülmények eredménye: neveltetés, életmód, gondolkodás. Azonban a megvalósításhoz szükséges eszközök egy része álláspontom szerint a tanulható részbe tartozik. Ezt a tanulható részt két ciklusra bontanám, ami tapasztalataim szerint egymás után történik.

1. *Az egyénnek először magáévá kell tennie elődei stílusát ahhoz, hogy a sajátját kialakíthassa.* A táncos- alkotónál ezt úgy tudnám leírni, amikor például előadóként részt veszünk egy alkotói munkafolyamatban, megfigyelhetjük a koreográfus vagy rendező által alkalmazott eszközöket, feladatokat. Ha ezekkel az eljárásokkal egyetértünk vagy szimpatizálunk vele, inspirációs forrásként használhatjuk egy saját kísérletezésnél. Ha nem is tudok általános következtetést levonni minden alkotóra nézve; de azt biztosan állíthatom, hogy rám hatással voltak azok a tanárok, diáktársak, koreográfusok, akikkel együtt dolgoztam.

⁹ Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 143.

¹⁰ Halász László, *A freudi művészetpszichológia-Freud, az író*, Budapest, Gondolat Kiadó, 2002, 19.

2. A másik rész, amikor „magunktól tanulunk” és felfedezzük, kialakítjuk saját táncosi / alkotói stílusunkat.

Azonban ehhez nélkülözhetetlen az adott terület mély ismerete. Nem hiszem, hogy vannak olyan írók, akik nem olvastak könyveket, mielőtt írásba kezdtek volna. Nekem is táncosként először látnom kellett egy előadást ahhoz, hogy táncos és alkotó akarjak lenni. Valahogy így indulunk el mindannyian a választott terület felé, amely valaha elbűvölt minket és kezdünk egyre mélyebben, tudatosabban foglalkozni vele. „Az írók rengeteget olvasnak, memorizálják a verseket, addig, amíg azok nem kerültek bele a vérkeringésbe.”¹¹ Így tesz a táncos-alkotó is. Csak „ha kellően belemerülsz a tartományba, akkor derítheted ki, hogy van-e még ott hely egy kreatív hozzájárulás számodra, és hogy te fogod-e ezt megvalósítani?”¹² Az alkotóképesség fejlettebb szintjei nagy adag kontrollt és mesterségbeli tudást igényelnek, mindezt viszont csak úgy lehet elsajátítani, ha az egyén előzőleg sikeres tapasztalatokat szerzett az expresszív alkotás terén.

Expresszív alkotóképesség

Egy táncos esetében technikai tudással vagy előadói készséggel rendelkezni egy alkotói folyamat szempontjából nem elég. Az olyan, mintha egy ember megtanulná, hogy hogyan működtessen egy bonyolult gépezetet, de azt nem tudja, hogy miért csinálja? A Budapest Kortárástánc Főiskola mindennapjaihoz hozzátartozott, a technikai képzés mellett, a kreatív alkotói folyamat megismerése. Folyamatos alkotásra ösztönzött. Egy tanév öt periódusra volt felosztva, és mindegyik periódusban kötelező volt létrehozni egy alkotást. A téma szabadon választható volt, és szabadon dolgozhattuk fel. A produktumról, ami végül született, a tanárainktól és társainktól kaptunk visszajelzéseket egy úgynevezett *Házi Bemutató* keretein belül.

A munkamódszerek és a saját stílus kialakítása mellett ezek a lehetőségek az expresszív alkotóképességeim megtapasztalását is szolgálták, amelyek egy alkotónál elengedhetetlenek.

Halász László Művészetpszichológia c. könyvében a kreativitásnak négy szintjét különbözteti meg. Az első szintet *expresszív alkotóképességnek* nevezzük. (A többit nem tárgyalom ebben a dolgozatban, mert nem szükséges a dolgozat szempontjából.) „Ez a legalapvetőbb forma,

¹¹ Csíkszentmihályi Mihály, *Kreativitás*, Budapest, Akadémia Kiadó, 2008, 255.

¹² Uo.

lényege a kifejezés függetlensége. Itt a készség, az eredetiség és a termék minősége még nem számít. A gyermek spontán rajzolása az expresszív alkotóképesség példája. Fontos jellemzője ennek a szintnek a spontaneitás és a szabadság. Minél nagyobb mértékben engedik a gyermeknek, hogy spontán és független legyen, annál kreatívabb lesz. Kevés dolog árthat jobban a gyermek alkotó fejlődésének, mintha megmondják neki, hogy a rajza nem hasonlít semmire, vagy nem jók az arányai, vagy nem megfelelő színeket használt. A további fejlődés szempontjából a legfontosabb a szabad próba-szerencse, az exploráció és a világ megfigyelése.”¹³

Ehhez tudnám hasonlítani a Budapest Kortárs Tánc Főiskolában eltöltött éveimet. Itt a kreatív munkák eleinte ezt a célt szolgálták számomra, hogy megtapasztaljam az expresszív alkotóképességemet. Nem kellett tökéleteset létrehoznunk. Ebben a környezetben biztonságban érezhette magát az ember, ami létfontosságú ahhoz, hogy elkezdje szárnyait bontogatni.

Mint ahogy leírtam ahhoz, hogy tovább tudjunk lépni, fejlődni az alkotás területén először ezt az élményt kell megtapasztalnunk. Az expresszív alkotóképesség számomra nem csak az egyén alkotói pályájának elején jelentős, de egy-egy alkotói folyamatban is fontosnak tartom a kísérleti szakaszban a tét- és ítélet mentes próbálkozást.

Anyaggyűjtés, mint munkafolyamat első szakasza

Ha úgy gondolok az anyaggyűjtés fogalmára, mint egy alkotói folyamat első szakaszára, akkor ugyanaz a definíció érvényes itt is, melyet az *anyaggyűjtés, mint életszakasz*nál használtam. Tehát szivacsként szívja magába az ember a különböző információkat, csak számomra ebben az értelemben egy fókuszáltabb raktározásról van szó, és természetesen időben rövidebb szakaszt nevezek ennek. Illetve egy előzetes anyag, az *anyaggyűjtés, mint életszakasz* szelekciójaként is értelmezem. Ebben az időszakban „tudatosan vagy tudattalanul belemerülünk a problémák egy csoportjába, amely számunkra érdekessé vált és felébresztette kíváncsiságunkat.”¹⁴

¹³ Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 139.

¹⁴ Csíkszentmihályi Mihály, *Kreativitás A Flow és a felfedezés, avagy a találerő pszichológiája*, Budapest Akadémiai kiadó, 2008, 87-88.

III. Insert és Takeover című darab témájának rövid ismertetése

Mindkét darab témája a személyiség külső tényezők hatására történő alakulása volt. A koreográfia három emberi test egymásra ható mozgásával szimbolizálja az énkép dinamikus fejlődését, ahol a figyelem a jelenség absztrakt leképezésére és annak mechanizmusára irányul. Elkerülhetetlen és valamilyen szinten kötelezően végbemenő folyamat ez, hiszen a mindennapokban számos olyan szituáció akad, melyben óhatatlanul beillesztődnek idegen elemek a viselkedésünkbe és a személyiségjegyeink közé, például új környezet és/vagy emberek által. Úgy gondolom, hogy a különböző hatások feldolgozása és beillesztése sokszor magunk számára is egy láthatatlan folyamat, melynek pontos következményei nem írhatóak le képletekkel. A tánc és a vizuális művészet eszközeivel szerettem volna létrehozni olyan akció-reakció fejezeteket, ahol akár több különböző hangulatú és látványú végkifejlet tárulhat a néző elé.

2016 nyarán elkezdtem az Insert című darabon dolgozni Sessi Krisztinával és Oláh Balázssal. Krisztinával mindketten a Budapest Kortárcsánc Főiskolában tanultunk. Oláh Balázssal a főiskolás éveim utáni első alkalmazott munkám során ismerkedtem meg. Az Inversedance társulat és az egri Gárdonyi Géza Színház Táncársulat koprodukciójában a Traviata című darabban dolgoztunk együtt. Az Insert című darab installációját Békési Ervin készítette. A darab 2016.09.16/17-én lett bemutatva az Artus Stúdióban az „Arccal a halnak” című sorozat keretein belül.

2017 tavaszán az Insert bemutatása után fél évvel elhatároztam, hogy tovább foglalkozom ezzel a témával.

Ennek a munkának az eredménye lett a Takeover című darab. Résztvevők: Bokor Felícia, Mary Zhang és Drávucz Petra. A bemutató: Artus Stúdióban 2018. 06.25/26-án.

Mindkét darab zenei szövegét Békési Ervin komponálta és kivitelezte.

IV. Azonos téma, hasonló módszerek, eltérő végeredmény

A kiinduló téma ugyanaz volt mindkét darabnál - és néhol az alkalmazott módszer is, mégis teljesen más megoldások, más jelenetek születtek végül. Ebben a fejezetben elemeztem pár jelenetet a két darabból, és azt vizsgálom, hogy miért lett ennyire eltérő a két végeredmény.

Jelenet I. Téma: Egymásrautaltság

Insert Léc-tánc jelenet

Az Insertben ezt a mozzanatot különböző eszközök segítségével szerettem volna illusztrálni a táncosok mellett. Azért nevezem Léc-jelenetnek, mert az eszközök, amiket használtunk ehhez a jelenethez, lécek voltak. Ez a rész a darabban számomra a személyiség épülését illusztrálja és azt a kapcsolatrendszert, amiben az egyén létezik. Ezeknek a léceknek a segítségével a három táncos elkezd a színpadon különböző formákat komponálni. A táncosok utaztatják ezeket a térben. Az egyik kép harmonikusan transzformálódik át egy másik képbe, néhol pedig ezek az építmények összeomlanak, majd újra összeállnak. Kivehető egy nagyon egyértelmű képlet, miszerint, ha az építményből kiveszünk egy alkatrészt (jelen esetben az egyik lécet, vagy az egyik táncost) akkor az összedől. Azaz mind a három léce és mind a három táncos egyformán nélkülözhetetlen eleme a létesítménynek.

Eszközhasználat

Amikor ez a kép megszületett a fejemben, még nem tudtam az elején, hogy tudom majd ezt kivitelezni. Azt tudtam csak, hogy attól, hogy elmesélem a társaimnak, még nem fogom viszontlátni ezt. Így elkezdtem „visszafelé gondolkozni”. A „visszafelé gondolkodás”, annyit jelent számomra, hogy látok egy nagyon konkrét képet, és ahhoz, hogy ezt meg tudjam jeleníteni, először az odavezető útra kell rátalálnom egyedül. Ehhez általában úgy kezdek hozzá, hogy tréninget, és különböző improvizációs szabályokat gyártok. Majd ezt kipróbálom a táncosokkal a táncteremben.

Budapest Tánciskola – Workshop Folyam – Léc-tánc tréning

2017 tavaszán lehetőséget kaptam, hogy a Budapest Kortárástánc Főiskola intenzív Workshop-ján tartsak egy kurzust az Insert című darab Léc- jelenetéből kiindulva.

Óraleírás: „*Hogyan tudunk egy térinstallációt létrehozni, mozgatni, életre kelteni, egyfajta szimbiózisban lenni a tárgyakkal a színpadon? Ehhez fontos, hogy úgy tudjuk kezelni őket, mintha a testünk szerves része lenne. Irányítani tudjuk, tudatosan mozogni velük, táncoltatni az egyébként statikus objekteteket. Éppen ezért az óra elején mindig reflex-fejlesztő játékokkal hangolódunk rá a tárgyakkal való bánásra, megismerkedünk, megbarátkozunk velük. Ezután – akár egy kontakt órán – a fókusz a két test (jelen esetben a tárgy és az emberi test) fizikai kapcsolatán van és természetesen a csapatmunkán. Fontos az egymás közti bizalom megteremtése a veszélytelen játék érdekében, és a félelmek leküzdése az izgalmas dolgok születéséhez. Összefoglalva tehát együtt komponálunk, keresünk, kísérletezünk tiszta, kötött szabályok mentén. A Léc-tánc kurzus szorosan kötődik az Insert című előadás alkotófolyamatához.*”¹⁵

Ezen a workshopon ugyanazokat a feladatokat csináltuk a résztvevőkkel, mint az Insert próbákon a táncosokkal.

Óra felépítése

1. Bizalom a résztvevők között, egymásra hangolódás: A „léc-tánc” tréninget mindig egy csoport összehangoló feladattal kezdtük. Különböző játékos feladatokkal próbáltam elérni, hogy a csoport összehangolódjon.
2. Állásból a földre: A következő blokkban megtanuljuk, hogyan tudunk különböző tempóban és minőségben állásból fekvő helyzetbe eljutni. A tréningnek ez a része azért nagyon fontos, hogy a későbbiekben már az eszközhasználatra koncentrálna ne jelentsen problémát a szintváltás, az önfelelt kísérletezés közben. Bővítjük ezzel a mozgáslehetőségeket.
3. Reflexek: A tréningnek ebben a részében még nem a lécekkal, hanem egy sokkal „veszélytelenebb”, puhább tárggyal (mindig változó, pl. strandlabda, textil...) vagy tárgy nélkül kezdünk el reflexfejlesztő gyakorlatokat csinálni.

¹⁵ Léc-tánc Workshop, Budapest Kortárástánc Főiskola <http://tanc.org.hu/wp/?p=8489&preview=true>
letöltve:2019.04.15.

4. Eszköz megismerése: Elkezdünk megismerkedni az eszközzel, mellyel a továbbiakban dolgozni fogunk, azaz a léccel. Játék a lécek súlyával, fogási technikák elsajátítása másolás útján.
5. Technikai rész: Páros gyakorlatok következtek, ahol megtanulunk különféle utakat, hogyan tudjuk egymásnak átadni a léceket. Először egy darab léccel kezdtünk, majd két illetve egyszerre három léccel volt egy-egy párnál. Mindig növeltük az átadás gyorsaságát és párok közötti távolságot.
6. Kreatív feladatok

Kreatív feladatok:

Azokból a különböző feladatokból említenék párat, melyeket a darab próbái illetve a workshop során használtam:

1. Formakeresés. A workshopon hármass csoportokban dolgoztunk. A szabály az volt, hogy keressünk a léccel alakzatokat a térben. Az egyik opció, hogy a táncos is a része lehet az építménynek, a másik, amikor kívülről építkeznek.
2. A léccel volt a mozdulat indítója. Páros impulzusadás. Párban dolgoztunk. A feladat lényege az volt, hogy a pár egyik tagja volt az impulzusadó és a másik az impulzusra reagáló. Az impulzust pedig az impulzusadó a léccel segítségével adta.
3. Ejtés, dobás, csúsztatás. Ezzel a három minőséggel lehetett a léceket használni úgy, hogy a csoport tagjai és a lécek folyamatos helyváltoztatásban vannak, mozognak a térben.

Takeover Off-balance jelenet

Ugyanezt a témakört a Takeoverben egy úgynevezett off-balance jelenettel próbáltuk érzékelteni. Ahol a három táncos eszközök nélkül egymás testének súlyát használva kezd építkezni. A kiinduló pont szintén az egymásrautaltság volt. A gravitáció volt a kulcs ehhez jelenethez. Elkezdtek azt keresni, hogy mi történik, ha a táncos elveszíti egyensúlyát, hogyan hat rá a gravitáció? Hogyan lehet megmenteni ezt a zuhanó testet és megakadályozni annak becsapódását. Ez egy harmonikus kontakt trióvá fejlődött a próbák során, és a forma helyett inkább az érzékelésen volt a hangsúly. A néző három embert láthatott a színpadon, akik nyitott figyelemmel egymást óvták az esetleges veszélyhelyzetekből. Inkább egy pozitív jelentése lett, az, hogy hogyan tudjuk egymást támogatni és segíteni.

Összehasonlítás/összegzés:

Négy tényezőt állapítottam meg, ami miatt feltehetően ugyanazon téma feldolgozása egy teljesen más jelenetet szült.

1. Eszközhazsnálat/ kiinduló pont: Míg az Insertnél a lécekkel egy folyamatosan transzformálódó installációt kerestünk és a formákon volt a hangsúly, a Takeoverben a táncos test volt az eszköz és formák helyett inkább érzésekből indultunk ki.
2. Mit akartunk kiemelni, megmutatni ebből a kapcsolatrendszerből: Az Insertben azt szerettük volna szemléltetni, hogy milyen erősek tudunk lenni, ha együttműködünk egymással. Hogy milyen stabil szerkezetet tudunk építeni, ha közös a célunk, és ha a cél érdekében segítjük egymást. Közben azt is bemutattuk, hogy mi történik, ha a folyamat közben valaki úgy dönt, hogy mást akar. Milyen következményekkel járhat, ha nem figyelünk egymásra, vagy ha megakadályozzuk egymás terveit. Ki hogyan reagál erre a csoportban? Ezeknek az előforduló variációit mutattuk be. A Takeoverben inkább az volt a kérdés, hogy hogyan tudjuk egymást támogatni, segíteni? Mi történne, ha egy láthatóan támogatásra szoruló egyént nem veszünk észre? Olyan helyzeteket próbáltunk teremteni, ahol a néző számára egyértelműen látszik, hogy a szereplő veszélyben van és rászorul a társai segítségére.
3. Szerepek: Az Insert esetében a formakesés közben realizáltuk a szerepeinket és az egymáshoz képesti viszonyainkat. Nem voltak fix szerepek, folyamatosan változott, hogy ki kezdeményezi éppen a szerkezet összerombolását, vagy annak újraépítését. A Takeovernél előre megbeszélte szereposztás volt és a jelenetből egyértelműen kirajzolódott egy elesett karakter, aki csak úgy tud létezni, ha társaira támaszkodik.
4. Feladatok a jelenethez: Az Insertnél az előző fejezetben leírt feladatok mentén, egy előre felépített tréning és szabályrendszerben kezdtük el a kutatást. A Takeovernél előre kidolgozott tréning nem volt, az egymásrautaltság volt a kiinduló pont. Majd elkezdtünk együtt asszociálni és gondolkodni, hogyan is jeleníthetnénk meg ezt a fogalmat.

Jelenet II. Téma: Miként vehető rá, az ember, hogy feladja önmagát és úgy „táncoljon, ahogy a másik fütyül”?

Insert Csörlő jelenet

„Ehhez elég csupán egy sugárzóan vonzó, titkokkal teli szelence, mely iránt ellenállhatatlan vágy alakul ki az emberben, miközben észre sem veszi, hogy kötélén rángatják.¹⁶Newton I. törvénye volt a kiinduló pontunk, mely kimondja:„Minden test mindaddig nyugalomban vagy az egyenes vonalú egyenletes mozgás állapotában marad, amíg a rá ható erők mozgásállapotának megváltoztatására nem kényszerítik”¹⁷A három előadó közül egyikünk képviselte a nyugalomban lévő testet, aki a darab elején teljes mozdulatlansággal, másikunk az egyenletes mozgás állapotot, aki egy körkörös, repetitív mozgással szimbolizálta a jelenséget. A harmadik ember pedig a rá ható erő jelképe volt, aki közvetetten hatott a két másik testre. Azért közvetetten, mert egy csörlőt tekert a madzag végén egy világító fadobozzal, és igazából ez volt a rá ható erő. A fadoboz elindítja az egyik táncost a térben, aki lassan odakeveredik az egyenletesen mozgó testhez és kizökkenti a mozgásából azt. Ezzel elindul egy zűrzavar, amely megpróbálja szemléltetni azt a történést, amikor találkozunk embertársainkkal és folyamatosan egymásra gyakorolunk hatásokat. Az Insertben az első jelentben az egymásra gyakorolt hatások „madzagon való rángatás” jelképeként is értelmezhetőek.

Eszközhasználat:

Erre a jelenetre úgy próbáltunk, hogy először csak a csörlő mozgás lehetőségeivel kezdtünk el játszani. Kísérleteztünk azzal, hogyan tudjuk lassan húzni azt, hogyan lehet váratlan pillanatokot teremteni vele. Az egyik ember mozgatta a csörlőt (ő volt az irányító) és a másik csak akkor és csak annyit mozdulhatott, amennyit a kis fadoboz a térben. Ezután elkezdjük rögzíteni ezeket a mozdulatsorokat. Tehát a mozgás ritmusát a doboz adta (illetve az azt mozgató ember). Kiderült a próbák során, hogy a tárgy sokszor ellenállt és teljesen másképp viselkedett, mint az előző próbákon. Beakadt a madzag a tekerőbe, vagy a földön nem tudott ugyanolyan sebességben csúszni, mint ahogy húztuk. Valamennyire lehetett fixálni a vele való mozgássorokat, viszont mindig okozott váratlan helyzeteket, így a kötött anyagra való

¹⁶ Antal Klaudia, Ezen az úton tovább <https://tanckritika.hu/kategoriak/kritika/979-antal-klaudia-ezen-az-uton-tovabb> letöltve:2019.04.15.

¹⁷ Newton I. törvénye-a tehetetlenség törvénye https://hu.wikipedia.org/wiki/Newton_t%C3%B6rv%C3%A9nyei letöltve:2019.04.15.

törekvést időközben elvetettük és maradt egy váz, amiben szabad teret adtunk a tárgy viselkedésének.

Takeover Báb jelenet

A Takeoverben ez először egy bábjelentben jelenik meg, ahol Mary Barbie babaként mozgatja Felíciát és Petrát. Rendelkezik fölöttük és újabbnál újabb vonásokkal ruházza fel társait. Amellett, hogy irányítja őket, tulajdonságokat is ad nekik, és hirtelen más szerepbe kerülnek, mint a darab elején. „Petrát és Felíciát mozgatva hozza létre egy „párbeszéd” testi megnyilvánulásait. A merev arcú, darabos mozgású bábok nehézkesen mozognak, irányítójuk eltúlzott beleéléssel szinkronizálja őket, miközben elszántan rángatja a dialógus „résztevőit”.¹⁸

A próbafolyamat alatt rengeteg feladattal próbálkoztam, aminek ha követik a táncosok a szabályait, valami hasonlót láttat, de mégsem voltam elégedett a látvánnyal, ami keletkezett. Azután megpróbáltam betanítani egy triót a lányoknak. Ezt előtte gondosan előkészítettem, napokat gyakoroltam egyedül a teremben és próbáltam a három szerep mozgásait rögzíteni, hogy aztán be tudjam tanítani nekik. A lányok meg is tanulták, be is mutatták azt. Még mindig nem tetszett. Aztán az egyik próbán, amikor egy másik jelenetet próbáltunk, hirtelen megálltak a lányok és megfagyott a levegő. Olyan volt, mintha ezt előre megbeszélték volna a próba előtt. Egyszer csak szoborrá fagytak és Mary elkezdett velük bábozni, közvetíteni a gondolataikat, amik valójában nem is az ő gondolataik voltak, hanem Mary fejében egy történet, amit nekem akart eljátszani. Ők sem tudták, mi történik velük, de annyira nevettem, hogy egyre jobban belelovalták magukat, hogy szórakoztassanak engem (és magukat is). Élvezték. Utólag kiderült, hogy a lányok azért álltak meg, mert vége lett a zenének. Marynek pedig csak spontán jött ez a játék. Mégis annyira szemléltette mindazt, amit az előző próbákon látni szerettem volna. Ekkor kezdtünk ezzel a jelenettel foglalkozni. Kitágítani a határokat. Meddig lehet ezt élvezettel csinálni, hol van az a pont, amikor kellemetlenné válik a dolog? Hiszen az elején láthatóan élvezték, hogy valaki más szerepéből beszélhetnek hozzám, később pedig már frusztrálta őket. Megállapítottuk, hogy ha hosszú időn át olyan dolgokat teszel, vagy mondasz másoknak, amit valójában nem gondolsz komolyan, (vagy

¹⁸ Maul Ágnes: Megérinteni a közönséget <http://szinhaz.net/2018/06/21/maul-agnes-megerinteni-a-kozonseget/> letöltve:2019.04.15.

nem is te gondolod azt) akkor abba akarod hagyni ezt a játékot. De mi van, ha nincs lehetőséged abba hagyni? Ezeket a korlátokat kezdtük el keresgélni.

Összehasonlítás/összegzés:

1. Eszközhasználat: Az Insertnél újfent egy tárgy segítségével próbáltam szemléltetni az irányítás fogalmát, ahol inkább térben és a szerkesztésben látszik az irányító és az irányított. A Takeoverben az emberi testek, a személyiségek, és a karakterek bemutatása által derült ki mindez.
2. Kiinduló pont, módszerek: Az Insertnél egy képletet vettünk alapul a jelenethez és a mozgó testek kompozícióján volt a hangsúly. Az Insertet inkább egy absztrakt festményhez tudnám hasonlítani. Míg a Takeovernél megint érzésekből indultunk ki és a spontaneitásnak nagyon fontos szerepe volt a jelenet megszületésében. Mindkét esetben a csábítás volt a megoldás. A Insertnél ezt egy tárgy jelentette, a Takeovernél pedig a közös játék.
3. Verbalitás: A Takeoverben szerepet kapott a mozgás mellett a beszéd is a színpadon.

Jelenet III. Téma: Rákényszeríteni a másikra a te akaratod

Ebben a fejezetben azt a két jelenetet hasonlítom össze, ahol a kezdőpont a másik elnyomása illetve a fölötte való uralkodás volt.

Insert Séta jelenet:

Az Insertben ezt a jelenséget úgy próbáltam érzékeltetni, hogy a színpadot három sávra osztottuk fények segítségével. Ezek a sávok a saját akaratainkat, életünket, személyiségünket illusztrálták. A táncosok jelmeze úgy lett megtervezve és kivitelezve, hogy a pólók elejére mind a három táncosnak ugyanazt az absztrakt mintát ragasztottam fel. Ez a minta fel volt darabolva és a részei tépőzárral voltak rögzítve. Így bármikor le lehetett venni és cserélni egymás között. A repetitív séta közben folyamatosan újjukat állja a táncosoknak”egy társuk által elhelyezett bot és az ő egyéniségüket jelképező színes ruhafoszlány: a táncosok csak úgy tudnak továbbhaladni életükben, ha magukra ragasztják a másik egyéniségét jelző színes textildarabot.”¹⁹

¹⁹ Antal Klaudia, Ezen az úton tovább <https://tanckritika.hu/kategoriak/kritika/979-antal-klaudia-ezen-az-uton-tovabb> letöltve:2019.04.15.

Eszközhasználat, próbák:

Erre a jelentere úgy próbáltunk, hogy felosztottuk a teret három egyenlő sávra és elkezdünk kiszerkeszteni ezeket az utakat. Lerögzítettük, hogy ki, mikor melyik sávban és milyen tempóban sétál, ahhoz, hogy térben mindig pontosan ugyanoda jöjjön ki a lécek letétele. Közben arra is kellett figyelni, hogy csak a melletted lévő sávra sétálhatsz át, és ugyanabban a sávban nem lehet két lécek egyszerre. Tehát ennek a jelenetnek a kidolgozásához egy előzetes térképet és pontos szerkesztést készítettem papíron. Ami nagyon hasznos támpont volt, de természetesen a próbák alatt tudtuk csak kifejleszteni a tempót, a pontos vonalakat és az egymáshoz képesti helyünket a térben. Ehhez nagy segítség volt, hogy pontosan tudtuk a befogadó színház színpad méreteit és már eleve ezekkel a paraméterekkel próbáltunk. Miután készen lettek a jelmezek még ezekkel is külön próbálnunk kellett, hogy precízen fel tudjuk magunkra ragasztani a ruhaanyagokat.

Takeover Séta jelenet:

A Takeoverben az egyik táncos mozgását folyamatosan akadályozzák a társai. Illetve eltérítik mozgásának irányát.

Összehasonlítás/összegzés:

1. Eszközhasználat: Az Insert esetében ismételten eszközöket használtam: a textil darab szimbolizálta a nyomást, míg a Takeoverben a három táncos volt csak jelen a színpadon.
2. Szerepek: Addig nem csinálhatod azt, amit szeretnél, amíg nem teljesíted azt, amit én mondok. Míg az Insertnél a csoportban mindenki akadályozott mindenkit, a Takeoverben ezt egy emberen mutattam be. Így a hatás is teljesen más volt. Az egyiknél egy közös oda-vissza játék, ahol senki nem marad alul, és ha elfogadja, az ajánlatot szabadon mehet tovább az útján, majd lehetősége van neki is felállítani egy saját követelést a másikkal szemben. A Takeoverben pedig egy bekerített áldozatot láthattunk, akit az embertársai arra kényszerítettek, hogy aszerint a szabály szerint, éljen, amit ők diktálnak.

A következő részben bemutatom az alkotói szakaszok mentén, hogy miben látom a két folyamat lényegi eltérését.

V. A különbségek vizsgálata a különböző alkotói stádiumok mentén

Az első lényeges különbséget az eszközhasználatban látom, ami már az anyaggyűjtés szakaszt is befolyásolta.

Insert anyaggyűjtés

Különböző szituációkat vettem alapul, ahol jelen van a személyiségünk változása. Összegyűjtöttem olyan jelenségeket, amiknek köze van a témánkhöz. Olyan fiktív vagy már átélt szituációkat kreáltunk vagy osztottunk meg egymással, ahol megfigyelhető ez a jelenség. Azonban, mint ahogy azt már olvashattuk az előző fejezetekben az Insertnél a kiinduló téma mellett érdekelt a tiszta tánc és egy installáció kapcsolata is. Ezért ez szerves része volt már az anyaggyűjtés fázisának is. Itt „személytelen” testek és tárgyakkal való komponálásban gondolkodtam. Ez azt jelentette, hogy nem volt fontos számomra a nemiség, vagy a táncosok karaktere a darabban. Inkább egy eszközként használtam őket/magunkat, különféle képletek láthatóvá tételéhez. A személyiség változása nem a figurákon tükröződött, hanem az emberi testek és installációk egymáshoz képesti viszonyából volt sejthető egy-egy átalakulás. A cél az volt, hogy tiszta, geometrikus mozgáskompozíciókon keresztül tudjam mindezt megmutatni. Az anyaggyűjtés fázisban tehát már eleve úgy gondolkodtam, hogy a tárgyak szerves részei voltak a feladatoknak, amiket a próbákra vittem.

Takeover anyaggyűjtés

Mivel én a Takeover-re sokáig az Insert folytatásaként gondoltam és az ott szerzett tapasztalatokat felhasználva szerettem volna jobban kibontani a szálakat, így először szintén képekben és installációkban kezdtem el gondolkodni és egy előre felépített vázban. A próbafolyamatot megelőzően a táncosokkal pár személyes találkozót szerveztem, ahol a darab témájával kapcsolatban folytattunk beszélgetéseket, szabad asszociációkat. A résztvevők gondolkodására voltam elsősorban kíváncsi.

A szerkesztéshez inspirációs forrásként Max Frisch: Játék az életrajzzal című drámáját olvastam, amiből nekem a dramaturgia volt egyedül fontos.²⁰ Nem a történet és nem is a benne szereplő karakterek, csupán a szerkesztés. Szerettem volna, ha a Takeover nem egy lineáris vázra komponált darab lesz, ahogy ebben a drámában is a történet főszereplője a „mi

²⁰ Világszínpad 3, Max Frisch, Játék az életrajzzal, Magvető Könyvkiadó, 1973.

lett volna ha” kérdésre életrajzának újrarájátszásával kap válaszokat, illetve lehetőséget egy alternatív befejezésre. Max Frisch életének utolsó drámájában a saját önvizsgálatáról ír, és életéhez képest felvázol olyan más utakat, amik ugyanúgy élhetőek lettek volna számára. Ebből kiindulva kezdtem el foglalkozni azzal, hogy olyan jelenetek szülessenek, aminek több végkimenetele is lehet, és hogy felépítsek egy olyan vázat, ahol (mint az említett drámában is) folyamatos „ugrás” van az időben.

Nagyon érdekes tapasztalat volt számomra, hogy mennyire másképp kezdtünk el gondolkodni a próbafolyamat elején arról, hogy ki hogyan vágna bele.

Mary Zhang: *„Amikor először felvetted a témát, és meséltél a fejedben lévő képekről, azonnal épületek jelentek meg előttem. Láttam, ahogy építkezünk a színpadon...”*

Drávucz Petra: *„Ahogy említetted Max Frisch drámáját, ebben kezdtem el gondolkodni. Felícia megszerezte a könyvet, és ahogy olvastam, a benne szereplő karakterek annyira erősen éltek a fejemben...”*

Bokor Felícia: *„Vizualizációm nem volt, de nagyon sok szituáció, helyzet, olyan dolog jutott eszembe, amik kicsit “megteremthetik” a szerepeket vagy viszonyokat! Nekem, azt hiszem, az érthetőség volt a legfontosabb...”²¹*

Mary hasonló világban gondolkodott, mint én. Talán befolyásolta a próbafolyamatot megelőző beszélgetésünk. Petrát nem az installáció, nem is a darab szerkesztése, hanem a könyvben szereplő karakterek ihlették meg. Felícia pedig a saját életéből vett tapasztalatokra kezdett el fókuszálni. Mind a négyen nagyon másképp közelítettünk a kezdéshez, ami az elején megijesztett, mert nem tudtam elképzelni, hogyan tudom majd ezt homogenizálni. Ugyanis azt szerettem volna, hogy mindenki ötlete egyenlően tudjon érvényesülni, közben mégis erősen ragaszkodtam az előző darabban „jól bevált” installációkhoz. Ezért az első hetekben ezzel kezdünk el hevesen foglalkozni. Ebben a darabban például a lécek szintén szerepet kaptak volna, csak itt egy egész színpadot betöltő nagy installáció részeként. Ahogy már említettem, előre megtervezett dramaturgiával pontos szerepük volt.

²¹ Takeover című darab táncosaival (Mary Zhang, Drávucz Petra, Bokor Felícia) készített interjúk válaszai, 2019.01.20.

A Békési Ervin szobrász által tervezett installációnak az első hónapokban megszületett a makettje, amivel elkezdhattunk volna kísérletezni. Azonban ekkor kiderült számunkra, hogy idő és pénz hiányában nem tudjuk megvalósítani az eredeti tervet. Ezután a pont után egy újragondolás következett és gyakorlatilag az előkészítés fázisában találtam magam. Azonban ez egy felismerésnek is tekinthető, ahol rájöttem, hogy minden eddigi feladat, amit installációval képzeltem el, anélkül is működik, csak másféleképpen kell megközelíteni.

Takeover anyaggyűjtés II.

Ez volt az első fordulópont a darab szempontjából, amikor el kellett engednem az addigi terveket, próbákat. Hiába dolgoztunk vele rengeteget, mindent ki kell dobni és az volt az érzésem, hogy előlről kell kezdenem. Pedig addigra már összeért a fejemben minden, és annyira szerves része volt az egésznek az installáció, hogy úgy éreztem, nem tudom lecsupaszítani és újra tervezni. Ezután egy újabb anyaggyűjtés fázis következett. A drámából vett szerkesztési ötlet is módosult és a végeredményben végül egyáltalán nem jelent meg.

Karakterkeresés

Az installáció elengedése után elkezdtünk a karakterekkel foglalkozni. Először nagyon leegyszerűsített, sztereotipizált csoportokban gondolkodtuk a személyiségjegyeket illetően. A három táncos mindegyike megkapott egy „szerepet”. Elkezdtünk azzal foglalkozni, hogy az általunk kiválasztott három csoportnak a legjellemzőbb tulajdonságait foglaltuk össze. Ehhez a táncosok azt a feladatot kapták, hogy készítsenek feljegyzéseket megfigyeléseik, emlékeik alapján a különböző karakterekről. Például ami nagyon idegesítő, vagy nagyon szerethető számukra. Először karikírozva kezdtük el felépíteni az adott szereplőt. A túlzások segítették a karakterek főbb jellemvonásait megtalálni. Fontos volt számomra, hogy a jelenetekből és a szereplők egymás közti viszonyaikból tudjanak megmutatkozni a karakterek. Tehát magát az utat szerettem volna bemutatni, ki miért lett az, ami. Időközben, ahogy haladt előre a munkafolyamat, elkezdtem felfedezni a lányok közötti viszonyokat. Annak ellenére, hogy tudtam, inkább meg kellene oldanom egy-egy konfliktust, mint vezető, hagytam tovább bontakozni. Inspirálóan hatott, és bíztam benne, hogy ezeket kell valahogy a darabba beültetni. Hagytam, hogy hassanak rám ezek a mozzanatok és megpróbáltam ezt absztrahálni. Szerencsére sikerült megtalálni azt a formát, amiben ezzel biztonságosan elkezdhettem dolgozni.

Az egyik út, ahol előre leírt karaktert próbáltunk felépíteni. A másik út pedig az volt, amikor a próba folyamat alatti megfigyeléseimből, a táncosok egymás közti igazi viszonyaiból keletkezett. Ez a darab és a próbafolyamat szempontjából azért volt inspiráló és sikeres, mert azzal, hogy tudatosítottuk ezt, a próbafolyamat gördülékenyebben tudott tovább haladni, a darabban pedig emiatt olyan jelenetek is születtek, amikre előtte soha nem gondoltam. Az ebből az inspirációból született jelenetek által pedig olyan karakterek formálódtak ki, amik számomra és a táncosok számára is sokkal érdekesebbek voltak, mint az előre megformált figurák. Mindkét esetben (igazi vagy kreált) a módszer ugyanaz volt, amivel előhívtuk. Olyan viszonyokat és helyzeteket teremtettünk, ahol egyértelműen tiszta a néző számára, hogy miért lett az a valaki olyan a darabban, amilyen.

Ahogy a táncosok látták ezt a fordulópontot:

Bokor Felícia: *„Az elején nagyon sok képpel jöttél elképzelésként, amiben ugye nem csak mi voltunk, hanem tárgyak, installációk, vetítés stb! Én nagyon örülök, hogy végül csak mi vagyunk, voltunk a térben! Szép lassan kitisztult, hogy nem kellene ezek a dolgok. Vagy már nem férnek bele a koncepcióba! Nagyon személyes lett szerintem a darab, ami négyünkől épült, és sok saját tapasztalat és viszony rejlik benne.”*

Mary Zhang: *„Én az elején sokat gondolkodtam ezeken a képeken, de valahogy nehezen ment. Amikor elengedtem a tárgyakat, akkor kezdett el igazán elindulni bennem valami és azután kezdtem el átélni a próbákat. Minden egyes próbával egy új dolog jött a fejembe, egy új érzélem. Az új információk hatására otthon is jöttek újabb gondolatok arról, hogy milyen vagyok én, és ez egy folyamatos belső kutatást indított el bennem...”²²*

Lappangás, a spontaneitás szerepe

Az előző fejezetben említett jelenségek rendkívül jó példák arra, hogy a spontaneitásnak mekkora szerepe van egy alkotói folyamatban. Szerintem akkor a leghatékonyabb egy munkafolyamat, amikor az intuíció és az értelem egyaránt szerepet játszik.

A Takeover folyamatnál például a báb-jelenet egy ilyen pillanat volt, amikor ráeszméltem, hogy hiába a sok előkészület és kísérlet, néha el kell engedni a dolgokat és hagyni szabadon szárnyalni. Illetve nyitottság kell ahhoz, hogy az ember felismerje, hogy ott van az orra előtt

²² Takeover című darab táncosaival (Mary Zhang, Drávucz Petra, Bokor Felícia) készített interjúk válaszai, 2019.01.20.

az a megoldás amit (hetekig, hónapokig) keresett. A báb-jelenet mellett az előző fejezetben leírt karakter keresésénél is szükség volt az intuíciónak. Ha nem mertem volna feldolgozni azokat a mozzanatok, amiket észleltem a próbafolyamat alatt, akkor valószínűleg maradtunk volna egy felszínesebb előre kigondolt megoldásnál. Csíkszentmihályi Mihály *Kreativitás* c. könyvében egy olasz író, Grazia Livi példájával szemlélteti ezt a rendkívül fontos részét az alkotói folyamatnak.

Livi novellájának írása közben: *”Miközben azzal küzdött, hogy karakterei ábrázolásához szavakat találjon, gyakran maguk a szavak sugalltak olyan új érzelmeket, melyek az eredetileg elképzeltéknél sokkal jobban illenek az általa teremtett személyiséghez. Ezek az új érzések pedig olyan fordulatokat vetettek fel a cselekményben, melyekre korábban nem gondolt.”*²³ A Takeover esetében is egy-egy új jelenet megszületése átrendezte a cselekményt is. Teljesen máshová kerültek a hangsúlyok, illetve új értelmet nyert sok, már meglévő jelenet is.

Ebben a szakaszban a tapasztalatok az alkotó személyben szabadon örlődnek és áramlanak, anélkül, hogy sztereotipizálnának. A mentálisan megemésztetlen részek lassanként új összefüggésbe illeszkednek. „Az organizációk lényegileg újak, és általában bizonyos időre van szükség ahhoz, hogy a részek jelentést hordozó módon egyesüljenek. Minél nagyobb a szabad részek száma, annál jelentékenyebb lehet az alkotói teljesítmény. Ahol túlságosan nagyfokú az előző szakaszban a sztereotipizálás, ott természetesen csak kismértékben – ha egyáltalán – van lehetőség lappangásra.”²⁴

Az Insert-nél lépésről lépésre megterveztem előre a jeleneteket. Pontosan tudtam, hogy a térben melyik helyen, mi fog történni és a dramaturgia is előre megszerkesztett volt. Főként az idő hiánya miatt, már az előző periódusban nem hagytam elég teret a szabadságnak és azt megállapíthatom, hogy ezáltal nagyfokú volt a sztereotipizálás is ebben a részben. Így a lappangás idején sem születtek olyan felismerések, vagy olyan új rendszerek, amik a Takeover esetében megtörténtek. Az eszközhasználathoz való ragaszkodás is korlátozta a folyamatot. A szabadság csupán abban rejlett, hogy ezeket az eszközöket hogyan tudjuk kezelni, milyen formákat tudunk velük létrehozni. Hogyan bánunk velük, vagy hogyan tudjuk újradefiniálni őket?

²³ Csíkszentmihályi Mihály, *Kreativitás, A Flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*, Budapest Akadémiai kiadó, 2008, 88.

²⁴ Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 23.

Az alkotó egyén alkotásához hozzájáruló tényezők

A fantázia

Mindkét esetben, de főleg az Insertnél használtam a vízióimat kiindulási pontnak. Ez leginkább az anyaggyűjtési fázisban volt jelen, a darab írásba foglalásánál segített. Ezek a képek általában meglepő, váratlan pillanatokban jelennek meg, amikor szabadon hagytam a gondolataimat cikázni a fejemben. Felbukkantak villamoson utazás közben, és volt úgy, hogy egy nagyon inspiráló zenét hallgatva jelentkeztek. Ez nem azt jelenti, hogy a konkrét szereplőkkel egy nagyon tiszta képet képzelek el, egy kidolgozott történettel. Inkább csak egy pillanat, amiből kiindulva el lehet kezdeni a kísérletezést a próbateremben. Eleinte folyton leírtam ezeket, azt, hogy pontosan mit látok. Egy idő után észrevettem, hogy ha visszaolvasom a feljegyzéseket már egyáltalán nem látom magam előtt azt a képet, bármennyire is pontosan volt megfogalmazva. Viszont ha újra hallom azt a zenét vagy újra gondolkodom akár csak egy szón, amit feljegyeztem, voltak olyan képek, amelyeket tisztán vissza tudtam idézni. Egy idő után arra a következtetésre jutottam, hogy nem szabad feljegyezni ezeket, mert ami igazán foglalkoztat azzal feljegyzés nélkül újra találkozni fogok. Ez egy tudatos döntés volt és egyfajta *szelektálásként* használtam. A víziók, amik megjelentek az esetek többségében teljesen összefüggéstelennek tűntek, de tudtam, hogy fontosak számomra. Ha megragadt egy ötlet, az addig nem hagyott nyugodni, amíg fel nem derítettem annak jelentőségét. Az Insertben így született többek között a Léc-jelenet. „A képi élmények a művészi fantázia kiindulópontjává válhatnak, amihez persze mindenképp hozzá kell járulnia különféle képességeknek és az alkotói törekvésnek.”²⁵Ezek a képek meglátásom szerint az *anyaggyűjtés, mint életszakasz* fázisban befogadott hatásokból alakulnak ki. Az alkotómunkában a véletlenszerű képek által kiváltott képi benyomások fontos szerepet játszhatnak. „Leonardo da Vinci például a képzelőerő fejlesztése érdekében omladozó falak nézését tanácsolta.”²⁶A véletlenszerű ingeranyag aktiválja a belső képi folyamatokat és a képzőművész meglátja a formát egy márványtömbben. A táncnál- pontosabban az Insert és a Takeover esetében egy-egy kompozíció vagy színpadkép megszületésénél játszott fontos szerepet. „Ezek a belső folyamatok konceptuálisan az emlékezetben tárolt képi anyagból, valamint a képek összekapcsolódásának a gondolkodás számára lehetséges szabályaiból

²⁵ Martin Schuster, *Művészetlélektan*, Panem Kiadó, Budapest, 2005, 306.

²⁶ Kris, E.: *Die astetische Illusion. Phänomene der Kunst in der Sicht der Psychoanalyse*. Suhrkamp, Frankfurt/Main, 1997, 103. Idézi: Martin Schuster, *Művészetlélektan*, Panem Kiadó, Budapest, 2005, 306.

táplálkozik.”²⁷ Ahhoz, hogy a kiragadott képet pontosan el tudjam magyarázni, vagy meg tudjam jeleníteni a táncosokkal, rendszerint feladatokat készítettem hozzá, még a termi próbákat megelőzően. (Példa erre a *Léc- jelenet* tréning részénél)

Kivitelezés

Plasztikus kommunikáció szerepe

„Az alkotási folyamat összetett kommunikatív képességet igényel: a szubjektív élmények objektív verbális vagy nem-verbális formára való átalakítását. Nagyon lényeges, hogy az ember jártas legyen saját területének nyelvtanában”²⁸, hiszen abban fogja tudni közölni és lefordítani belső élményeit verbális vagy nem-verbális szimbólumokra. A tánc alkotói folyamatban (illetve más művészeti ágakban is szükséges) az alkotónak szüksége van arra a képességre is, hogy verbálisan is tudja kommunikálni ötleteit. A verbális formában való közlés egyrészt a pályázatírás idején fontos, másrészt, ha az alkotó csoportban dolgozik, akkor a gondolatait a csoport többi tagjainak közvetítenie kell, és ezt az alkotó folyamat elején általában verbálisan tesszük meg. A nem-verbális kommunikáció pedig maga a darab lesz, amivel a nézőkkel kommunikálunk.

„A kivitelezés maga sem egységes folyamat, hanem több láncból áll, minden mikroegységben megismétli az egész alkotó folyamatot, rácsodálkozást, előkészítést, lappangást, felvillanást, előrevetítést, sikeres és sikertelen keresést, olykor nem is egyszer. E mikroegységek terjedelme a lehető legeltérőbb, a mű nemének és tárgyának sajátosságain kívül a művész személyisége, extro- vagy introvertált beállítódása, az átélés és a kifejezőmód közvetlensége vagy közvetettsége nem csak a művön, hanem az alkotói folyamaton is nyomot hagy. Ezek az eltérések színezik a műalkotó tevékenység lefolyását, hatnak a bennünk részt vevő folyamatok lefutásának sebességére, egymásba kapcsolódásuk gyakoriságára, esetleg sorrendjére.”²⁹

²⁷ Martin Schuster, *Művészetlélektan*, Panem Kiadó, Budapest, 2005, 306.

²⁸ Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 244.

²⁹ Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 24.

Értékelés, külső szem szerepe

A különböző szakaszokban újra és újra felül kellett vizsgálnom, hogy vajon jó úton jár-e a darab. Ebben a fázisban folyamatosan értékelünk kell azt, amit csinálunk. Egyszerre kell a mű alkotójának és a kritikusának lenni. Ahhoz, hogy az ember reálisan rálásson az alkotására, meg kell találnia a kellő távolságot a múltól. Ez a távolság folyamatosan változik, esetenként közelebb engedjük magunkat hozzá, máskor pedig nagyon távol helyezzük. Pont ez az ingadozás az, ami segít. Amikor közelebb engedjük magunkat, és hagyjuk, hogy az érzéseink vezéreljenek, ott szülehetnek olyan megoldások, amiket ésszerűen nem tudnánk megoldani. Ugyanakkor sokszor az érzéseink befolyásolnak a mű javításakor is. Ezt kell megtanulni észrevenni.

A két darab egyik lényeges különbsége volt az is, hogy az Insertben, nem csak mint koreográfus vettem részt, hanem előadóként is. Az eltávolodás önmagában is nehéz része a folyamatnak, az pedig úgy éreztem még nehezebb, ha még az előadói szerepemre is kell koncentrálni. Az Insert után a Takeovernél ezért döntöttem úgy, hogy előadóként nem veszek részt a darabban. Mindkét esetben az úgynevezett *külső szem* lényeges szerepet tölt be ebben a szakaszban. *Külső szemnek* azt a személyt vagy személyeket nevezem, akik érzelmileg mentesek a darabbal kapcsolatban. Úgy értem, hogy nem vesznek részt az alkotói folyamatban. Így (bár szubjektív) véleményt tudnak mondani, a nézői oldalról, ami segít az alkotóinak objektívebben látni „születendő gyermekét”.

Ennél a fejezetnél az alkotó beleeshet abba hibába, hogy már annyiszor látta a darabot (vagy a darab egy részét), hogy esetleg már nem látja, amit néz, csak rutinszerűen ugrik át rajta a szeme. Ezért a külső szem ilyenkor egy szűz szem, aki az első benyomását tudja megosztani. A Takeover esetében a Báb-jelenet volt számomra egy olyan pont, ahol újra és újra elgondolkodtam, hogy vajon működik-e? A tánc esetében azt gondolom, hogy az előadókon is múlik a bírálatom. Hiába a tökéletes kompozíció, a begyakorolt mozdulat, szöveg, ha az előadó nem tudja megteremteni a csatornát, vagy azt az előadói állapotot, amelyben hitelesen közölni tudja mondanivalóját / mondanivalónkat.

Értékelés a színpadra kerülés előtti időszakban:

„Képzeld el a következő helyzetet: A költő versét már megírta, megszerkesztette, majd újraserkesztette, mígnem a vers legtöbb sora megelégedettséggel töltötte el. Ám néhány helyen még bajok mutatkoznak. A költő arra törekszik, hogy ezeket a helyeket kijavítsa, miközben a vers már létező formájából amennyit csak lehet, át akar menteni, hiszen sok időt és alkotói energiát ölt már eddig is bele. Tudja, hogy a versírásnak ez az utolsó csiszolásokat igénylő szakasza kritikus fontosságú. A vers első ihletett és sarjadozó sorai semmivé válnának, ha a maradék csiszolást a költő nem végezné el. A költő tudja, hogy többé nem élvezheti az üres papír szabadságának örömét. A korlátozások szigorúak: ha a versben vannak rímek és verslábak, akkor azok képlete már eleve adott. A vers fontosabb metaforái és jelentésük, valamint a hangsúly már annyira kész, hogy bármilyen változtatás jelentősen visszavetné a verset. A végső formába öntés tehát legalább akkora alkotói kihívást jelent, mint a vers alapgondolatának a kitalálása.”³⁰

Általában a premiert megelőző hetekben már új kísérletekbe nem kezdek bele, inkább megpróbálom értelmezni a produktumot és megfigyelni, hogy az eredeti közlendőmet mennyire tartalmazza a végső forma, mik azok az apróbb változtatások, amik teljessé teszik számomra a darabot. Az értékelés periódusok mindig nehezek, de a végső értékelés a legnehezebb.

³⁰ Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 159.

VI. Tapasztalataim összegzése

Eddigi alkotói tapasztalataim és a leírtak alapján összefoglalom ebben a fejezetben, azokat a tényezőket, amik szerintem egy alkotói munkafolyamatot befolyásolhatnak, és amiket fontosnak tartok a folyamat működéséhez.

- Motiváció: az alkotás vágya, kíváncsiság
- Kitartás
- Anyaggyűjtés, mint életszakasz a fantáziaműködéshez
- Nyitottság a környezetre
- Kifejezéshez szükséges technikai tényezők; a plasztikus kommunikációs képesség
- Feladatok készítése az anyaggyűjtés fázisban
- Rugalmasság
- Idő a lappangásra

Egy alkotói folyamat általában úgy indul, hogy valami motoszkál az ember fejében, amire vagy választ szeretne kapni, vagy csak egyszerűen vizualizációi vannak a témával kapcsolatban. Persze az is előfordul, hogy pusztán az alkotás vágya készíteti az alkotót az alkotásra. Ami biztos, hogy kíváncsiság és motiváció nélkül nem működik a folyamat. Ahogy leírtam az első fejezetben, az alkotó ember kíváncsiságát/ motivációját meglátásom szerint a kezdeti környezeti tényezők befolyásolják. Itt alakul ki az egyén azon tulajdonsága is, amely elengedhetetlen a kivitelezéshez: a kitartás. Robert Galvin szerint „a kreativitáshoz megérezés és eltökéltség kell. Az eltökéltség pedig az a hit, amely rábírja az egyént, hogy minden kétség és bizonytalankodás ellenére tovább munkálkodjon víziója megvalósításán.”³¹ Képesnek kell lennünk elviselni a bizonytalanságot mindaddig, amíg nem születik megoldás, és a feladattól kiinduló belső készítés kell, hogy munkálkodjon bennünk addig.

A környezeti faktor hatással van még az anyaggyűjtés, mint életszakaszban, az egyén fantáziaműködéséhez hozzájáruló tényezők kialakulásában is. „Az ihlet alkalmával a gondolat váratlanul bukkan fel a művész vagy feltaláló tudatában, anélkül, hogy kereste volna (..) valamilyen többé-kevésbé tudat alatti atmoszférából. Az új eszme nem véletlenül jelentkezik,

³¹ Csíkszentmihályi Mihály, *Kreativitás, A Flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*, Budapest, Akadémiai kiadó 2008, 85.

hanem asszociációkból és tudásból bontakozik ki.”³² Azért tartom fontosnak az anyaggyűjtés, mint életszakaszt ebből a szempontból is, mert meglátásom szerint, amikor egy alkotói munkához ihletet kapunk, az mind ebből az előzetes anyagából származik. Tehát az előkészítés az az időszak, amikor az alkotóban felbukkan vagy felgyűlik a nyersanyag az *előkészítés, mint életszakaszból*. Szakdolgozatom elején az *előkészítés, mint életszakaszt* egy kezdeti szakaszaként mutatom be, de igazából ez egy folyamatos viszony a környezetünkkel. Az alkotó gondolkodást segíti, ha az egyén nyitott, és képes előítélet mentesen raktározni tapasztalatait.

A kivitelezésnél a plasztikus kommunikáció fogalma kulcsfontosságú ahhoz, hogy az alkotó egyén a tapasztalatokat új és másfajta organizációkká tudja gyúrni, és hogy a keletkezett, teljesen egyedi tapasztalatokat kommunikálni tudja másokkal. A gondolat megfogalmazása az előkészítés és a lappangási szakasz után következik.

A megvilágosodás akkor következik be, amikor a gondolat, amely addig lappangó volt, egyértelmű vonatkozásba kerül egy konkrét céllal. Ez általában akkor van, amikor sikerül szavakba önteni a gondolatot, vagy akkor, amikor nem verbálisan sikerül közölni a gondolatot, tehát egy jelenet megszületik. Ezután természetesen még sok módosulás történik.

Egy táncelőadás alkotói folyamatánál a próbatermi folyamat tekinthető a kivitelezési szakasznak. Tehát ha az alkotó pályázik, akkor a pályázat megírás után újra kezdődnek a Wallas-féle szakaszok, amelyek a dolgozatban leírtak alapján is tisztán látszanak, hogy nem követik egymást sorrendben, hanem inkább kölcsönhatásba kerülnek egymással, és erősen átfedik egymást. Tehát ha az írásba foglaláskor az egyén már átment az előkészítés, a lappangás, a felismerés és az értékelés szakaszain, a terembe belépve ezek a stádiumok újra kezdődnek és egy újabb végeredmény születik. Ez eredményezi elsősorban az eltérést a kezdeti terv és az előadás között.

Az írásba foglalás vagy előre tervezés keretet ad a munkafolyamatnak. Egy pályázat megírásával egyidejűleg általában próbatervet is készítek, és ahogy már említettem a dolgozatban, a vízióim megvalósítása érdekében gyakran készítek feladatokat még az előkészítés szakaszban. Nagyon fontosnak tartom, hogy úgy kezdjek el egy munkafolyamatot, hogy rengeteg ötletem legyen, akár technikai, akár képi és ehhez társuló átgondolt feladatok.

³² Halász László, *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 172-173.

Azért gondolom lényegesnek, mert ha időközben elveszíteném a fonalat, ezekhez mindig vissza tudok térni. A feladatok nálam a keretek a próbafolyamatnál. Például a Takeovernél a munkafolyamat közben bár vissza-vissza tértünk a kiinduló ponthoz, mégis annyi más inspiráló tényező jelent meg, hogy hiba lett volna nem észre venni. (Lappangás, spontaneitás részben található példa rá.) Kijelenthetem, hogy annak ellenére, hogy elkalandozott a fókusz a darab alkotói folyamata közben, a megjelenő jelenségek szervesen kapcsolódnak a témához. Ha egy feladat feldolgozása közben másfelé vezet az út mint, azt eredetileg elképzeltem (és alapvetően az alaptémához előre gyártott feladat váltja ki) akkor hinnem kell benne, hogy ha még más is a végeredmény, mint amivel számoltam, az ugyanolyan jó megoldás lesz. Ha sok kidolgozott ötlet vagy kísérleti jellegű feladat van a tarsolyomban, akkor megvan rá az esély, hogy tudjak szemezgetni. Míg az Insertnél az idő hiányában is nagyrészt, de nem sok olyan jelenet született, amit aztán később újra tudtam gondolni, vagy úgy dönteni, hogy még sincs helye a darabban, addig a Takoverre a folyamatos felülírások voltak a jellemzőek.

Az Insert folyamatnál annyi hiányzott, hogy nem tudtam kellő rugalmassággal kezelni a saját magam által adott vázat. Ami biztos, hogy akkor lesz korlát a vázból, ha nem tudjuk újraértelmezni, elengedni, tágítani ezeket. Ha tudjuk adaptívan használni, akkor hasznossá válik a munkafolyamat alatt. A Takeover alkotói munkafolyamat tapasztalatai alapján leszögezhetem, hogy az ösztönnek teret kell hagyni egy alkotói folyamat kivitelezési szakaszában is. Ugyanis ahogy megállapítottam az előbb, a tánc alkotói folyamatnál a kivitelezésnél előlről kezdők a folyamat. Tehát az Insertnél például nem vettem figyelembe, hogy attól, hogy a kivitelezés szakaszban jár a darab „hivatalosan” még ugyanúgy történhet lappangás, felismerés, értékelés illetve még anyaggyűjtés is.

A Takeovernél a darab bizonyos részei spontánabb módon jöttek létre, mint más részei. Ezt az Insertnél nem így éreztem. Ott inkább ez a tulajdonság még a próbafolyamatot megelőző, a próbákat előkészítő fázisban volt jellemző. A kivitelezés már szigorúan azon tervek mentén történt.

A szabadságnak mindvégig jelentős szerepe van, de a lappangási szakaszban van leginkább. A Lappangás ideje nem csak személyenként más, de ugyanannál az embernél alkotásonként is. Az hogy mennyi ideig tartja az ember magában a gondolatait, nagyon sok tényező befolyásolja. Például az Insertnél a rövid próbafolyamat miatt kevés idő jutott a lappangásra. Az Insertnél az alapgondolat megszületése után pár héttel elkezdtük a próbákat és a próbafolyamatra egy hónap állt rendelkezésünkre. A Takeovernél az alapgondolat után, a

pályázat megírását követően hat hónap múlva kezdtük el a négy hónapig tartó próbafolyamatot. A lappangás ideje alatt az alkotó egyén egy gondolatot vagy hangulatot hordoz magában, ami vissza-visszatér több-kevesebb módosulással, még ha valami teljesen mást csinál is az ember. Halász László Művészetpszichológia című könyvében olvashatjuk, hogy vannak művészek, akik azt állítják, hogy ezek a módosulások a tudatalatti munkának köszönhetőek. Mások szerint a "módosulás annak köszönhető, hogy az egyén közben leküzdötte a fáradtságot és jobban kezeli az anyagot."³³ Van olyan felfogás is, miszerint „az előkészületi periódusban a szükséges támpontok egy csomó irreleváns anyaggal együtt gyűltek össze, s ennek zavaró hatása van.”³⁴ Szerintem ezek a módosulások valóban az anyaggyűjtés szakaszából fakadnak, amikor a darab megszületésén egyedül gondolkodom. Azonban a kivitelezés szakaszban való lappangásnál, amikor már a próbateremben folyik az alkotói folyamat, itt a társaim is befolyásolják ezt a szakaszt illetve az egyes próbák produktumai is.

Ez a dolgozat azért volt fontos számomra, mint táncos- alkotó, mert azt gondolom, hogy „ha az ember megérti az alkotóképesség elveit, a megértés szintetizálódik a tapasztalattal, és csak gazdagíthatja az ember munkáját. Az is igaz, hogyha az ember tudatosan szem előtt tartja az alkotóképesség elveit akkor, amikor éppen alkotóképes akar lenni, fékezni fogja, pontosan úgy, ahogyan az ember nem tud elaludni, ha azt figyeli, hogy hogyan alszik el.”³⁵ Tehát fontosnak tartom, hogy tudatosítsuk alkotóként a folyamat részeit, de természetesen csak annyit kell felhasználni ebből, amennyi hozzásegít a következő folyamat megértéséhez.

³³ Halász László, Művészetpszichológia, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 194.

³⁴ Halász László, Művészetpszichológia, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 194.

³⁵ Halász László, Művészetpszichológia, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983, 248.

Felhasznált irodalom:

- Antal Klaudia: *Ezen az úton tovább* <http://www.tanckritika.hu/kategoriak/kritika/979-antal-klaudia-ezen-az-uton-tovabb> letöltve:2019.04.15.
- Csíkszentmihályi Mihály: *Kreativitás A Flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*, Budapest, Akadémiai kiadó, 2008.
- Halász László: *A freudi művészetpszichológia- Freud, az író*, Budapest, Gondolat Kiadó 2002.
- Halász László: *Művészetpszichológia*, Budapest, Gondolat Kiadó, 1983.
- Léc-tánc Workshop, Budapest Kortárs Tánc Főiskola <http://tanc.org.hu/wp/?p=8489&preview=true> letöltve:2019.04.15.
- Martin Schuster: *Művészetlélektan*, Panem Kiadó, Budapest, 2005.
- Maul Ágnes: *Megérinteni a közönséget* <http://szinhaz.net/2018/06/21/maul-agnes-megerinteni-a-kozonseget/> letöltve:2019.04.15.
- Newton I. törvény https://hu.wikipedia.org/wiki/Newton_t%C3%B6rv%C3%A9nyei letöltve:2019.04.15.