

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

Belső képek mint alkotói eszköz
használata a táncban

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Bitó Katalin

Témavezető: Cuhorka Emese

Budapest, 2020

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	2
BEVEZETÉS.....	4
1. KOMMUNIKÁCIÓ ÉS ÖNKIFEJEZÉS	6
1.1. Kommunikáció	6
1.2. A belső, szubjektív valóság.....	7
2. A BELSŐ KÉP MEGHATÁROZÁSA A PSZICHOLÓGIÁBAN	9
2.1. Érzékelés, észlelés	10
2.2. Képzelet: a megismerés egy módja	11
2.3. A mentális-, vagy belső kép.....	12
2.4. Összefoglalás.....	14
3. BELSŐ KÉPEK ÉS A TEST KAPCSOLATA.....	14
3.1. Szomatika	14
3.2. Az Ideokinézis.....	16
3.3. Franklin method.....	17
4. „A TEST KIÜRÍTÉSE”- BELSŐ KÉPEK HASZNÁLATA A TESSTUDAT ÉS A MOZGÁS FEJLESZTÉSÉBEN.....	18
4.1. Balett.....	19
4.2. Néptánc.....	20
4.3. Egyéni munka.....	21
4.4. Összefoglalás.....	22
5. „A TEST MEGTÖLTÉSE” – BELSŐ KÉPEK HASZNÁLATA A KREATÍV MUNKÁIMBAN	23
5.1. Draftbook	24
5.2. Gazdátlan szigetek	27
5.3. Red ants are running in my veins.....	30
5.4. Öleb.....	33
6. ÖSSZEGZÉS	36
7. IRODALOMJEGYZÉK.....	37
8. VIDEÓ MELLÉKETEK LISTÁJA	38

“ Mindez a képzelet szülötte, tehát szóról szóra igaz.”

Esterházy Péter
Egy kékharisnya följegyzéseiből

BEVEZETÉS

Mielőtt elhatároztam volna, hogy kortárs tánccal szeretnék foglalkozni, éveken át grafikusnak készültem. Az önkifejezés első számú eszközét számomra a képek jelentették. Éveken át minden napomat az elképzelt, majd lerajzolt képek világában töltöttem. Velük keltem, velük feküdtem, velük álmodtam. A képeim által alkotott világban éltem, ahol otthon éreztem magam, mindig el tudtam igazodni. A rajzolás során nem csupán a mesterséget gyakoroltam, hanem az összpontosítást, egy kép pontos felidézését és megélését: hozzárendelek más vizuális képzeteket, érzéseket, benyomásokat és ezeknek az együttese az, amit a rajzban kifejezek. Ebből a szempontból pedig rokonságot találok a vizuális művészetek és a tánc között. Mind a kettő megjelenít, vizuálisan/látvánnyal kommunikál. De ameddig a képzőművészetben az alkotás mint médium mindig is a művész és a közönsége között áll, a táncban közvetlen, szemtől szemben lévő ez a kapcsolat. Ez az, ami a tánchoz vezetett engem: a tárgyi médiumok elhagyása, a gondolatok (a bennem lévő képek) kiterjesztése a testben. Ez az útkeresés a testbe, valamint a test általi önkifejezéssel való kísérletezés a legmeghatározóbb része a Budapest Kortárstánc Főiskolán töltött éveimnek, ugyanúgy a technikai fejlődés, mint a kreatív munkák tekintetében. Ez egy hosszú és sok türelmet igénylő, belülről építkező folyamat. A napközbeni technikai órákat és a délutáni kreatív munkák próbáit két komponensként, folytonos kölcsönhatásban használhattam a keresésben és a fejlődésben. Éppen ezért a témám tárgyalásában is megtartom ezt a két komponenst, igaz, kicsit más viszonyban, az objektívtől a szubjektív tapasztalatok felé haladás sorrendjében.

Szakedolgozatomban azzal az állítással foglalkozok, miszerint *belső képek segítségével a táncos az adott képhez kapcsolódó mozgásminőségeket és mintázatokat képes megvalósítani*. A céloom amellet érvelni, hogy képek inspirációja által olyan táncok jöhetnek létre, amiknek értéke a tánc forrásában és a táncos jelenlétében rejlik. Részletesebben fogalmazva: a képek a táncosban olyan érzeteket, emlékeket ébresztenek fel, amikhez személyesen tud kötődni, ez pedig inspirálttá, érdekeltté és elkötelezetté teszi a táncost. Ettől válik a tánc érzékivé és autentikussá. Mindez táplálja a táncos jelenlétét, ami táplálja a táncot, ami pedig ismét táplálja a jelenlétet. Ez a láncreakció organikus, változó és elmélyülő munkát eredményez.

A magam példáját és tapasztalatait véve tudom talán a leginkább megfogalmazni, hogy miért is tartom fontosnak a belső képek használatát. Ha a tánc során az alapvető figyelmi

pont valamilyen kép, ahhoz rögtön tudok kapcsolni különböző érzeteket és a képet egy nagyobb rendszerben tudom érzékelni, érezni és értelmezni. Ebben a rendszerben pedig egységgé tudnak összeállni a részek. Valahogy a helyükre kerülnek a dolgok. Nem kell külön végig gondolnom az egyes részeket, mert azok értelmet adnak egymásnak. Ha nem tudom kinyitni ezt a belső szemet, akkor szétesnek a mozdulataim, instabillá, remegő picivé válok, nem tudom értelmezni sem az időt, sem a teret. A belső szemem nélkül hiába nézek körül, nem látok semmit. Céлом, hogy ezt a tapasztalatot képes legyek tudatosan, eszközként használni a táncban. Erről a tudatosodási folyamatról és az alkotói eszköz keresésének folyamatáról szól a szakdolgozatom.

Elemzésemet alapfogalmak tisztázásával kezdem, tudományos meghatározásokkal, és a saját tapasztalataim megfogalmazásával. Ezután a szomatikus gyakorlatokról írok és arról, hogyan változott a testről való gondolkozás és a testtel való munka a múlt században, valamint arról, hogyan hatottak a különböző szomatikus technikák a táncra, majd pedig kitérek olyan szomatikus gyakorlatokra, amik kifejezetten belső képek használatával foglalkoznak. Ezt követően a saját tapasztalataimat elemzem. Először a technikai fejlődésemről és a gyakorlási módszereimről írok. Utána pedig a saját kutatásaimból és alkotói próbálkozásaimból veszek példákat. Minden esetben a belső képek használata szempontjából vizsgálom a munkáimat.

Az elemzések célja értelmezni, hogyan használok kutatás és alkotás során belső képeket, mik a sikerebb és a kevésbé sikeres módszerek. Ezen kívül kapcsolódási pontokat, párhuzamokat vonni a saját munkáim szubjektív tapasztalatai és az előzőleg tárgyalt területek (pszichológia, Ideokinézis, technikai órák) objektív(ebb) tanulságai között. Mindezzel arra keresem a választ, *hogyan alakíthatok ki egy tudatosan használható alkotói módszert, ami a belső látáson és belső képeken alapul.*

1. KOMMUNIKÁCIÓ ÉS ÖNKIFEJEZÉS

1.1. Kommunikáció

Az érzékszerveink által érzékeljük, ami körülöttünk van, nevezzük úgy, hogy az objektív valóságot. Az érzékelésünk által közvetített jelek tudatosulása az észlelés folyamata, ami során az objektív külső valóság tapasztalatait saját rendszerbe rakjuk újra össze, belső szubjektív valóságot alakítunk ki. A kommunikáció során mindig a belső valóságunkat fejezzük ki különböző eszközökkel. A legáltalánosabb a verbális kifejezőmód, amit mindannyian nap mint nap használunk. A belső valóságot, belső képeinket viszont nem csak szavak, hanem képek, hangok és mozgás által is kifejezhetjük. Ráadásul az érzékeink és az észlelésünk úgy működik, hogy annak ellenére, hogy – tegyük fel – van egy fő kifejezési forma, például verbális, amivel az egyik fél kifejezi magát, a másik fél (a befogadó) minden érzékszerve aktívan részt vesz az érzékelésben, észlelésben. Sőt már maga a kifejezőmód, ebben az esetben a szöveg, a használt szavak, szókapcsolatok apellálnak minél több érzékszerv stimulálására, ezzel próbálva a lehető legpontosabban kifejezni a kívánt belső tartalmat. Ezért használunk például a nyelvben annyi hasonlatot és metaforát. Ehhez pedig ugyanakkora információértékként járul hozzá az, ahogyan beszélünk. A hangszínünk, a hanglejtésünk, a beszédtempónk, sőt a testtartásunk, a mozdulataink, minden apró rezdülésünk.

Öt fajta érzékelési módot különböztetünk meg: látás, hallás, szaglás, ízlelés, bőrérzékelés. Ahogy már említettem, az érzékelés során az érzékszervek felfogják a külvilágból érkező fizikai és kémiai ingereket. Ezek a fizikai, kémiai ingerek az agyba már átalakítva, elektrokémiai kódoként érkeznek meg. Ezeket a kódokat dolgozza fel az agy és alakít ki belőlük egy rendszert. Ezt a folyamatot nevezzük észlelésnek. Az észlelés folyamata során minden egyén különböző módon rendezi el a kapott információkat, így alakulnak ki a szubjektív belső képek, összességükben pedig a szubjektív belső valóság.

A művészetek, legyen szó zenéről, irodalomról, festészetről vagy éppen táncról, alapvetően ugyanerre a kommunikációs rendszerre épülnek. A belső valóságot fejezik ki valamelyik modalitás által. Ugyanúgy, ahogy a hétköznapi beszéd során, ebben az esetben is igaz, hogy több érzékelés is szerepet játszik a kifejezésben és a befogadásban

egyaránt, viszont mindig van a kifejezésnek egy (esetleg több) eszköze. Szakdolgozatomban a tánc kifejezési lehetőségeiről, ezen belül pedig a saját kutató folyamatomról írok, ami során azt kerestem (keresem), hogyan lehet a mozgással, vagyis kinesztetikusan kifejezni belső képeket, amik esetében a vizuális érzékelés és a verbalitás az elsődleges meghatározó elem.

Felmerülhet a kérdés, hogy vajon miért akarok valamit kifejezni mozgásban, amit ki tudok fejezni, pontosabban egyszer már kifejeztem képben, szóban? A szakdolgozat elsődleges „hogyan lehet?” kérdéséhez ez, vagyis a „miért?” kérdése a kutatás során természetes módon társul.

1.2. A belső, szubjektív valóság

Egy spontán belső szemlélődés...

Becsukom a szemem, és várom, hogy megjelenjen egy kép.

Egy halványsárgás dombszerű valamit látok, olyan, mintha nagyon finom homokból lenne. De mintha nem is lenne kiterjedése, egészen síkszerűnek hat. Világos, napsütötte az ég. Egészen közel van hozzám a homokdomb, apró fekete szemcsék tarkítják. Ezek az apró fekete- szemcsék magok, amik csírázni kezdenek, ha közelebb hajolok hozzájuk. Talán a leheletem párája keltette életre őket, mert egyébként minden nagyon száraz. Fű kezd nőni a dombon, aminek ettől ilyen furcsa, szőrösödő szeméremdomb hatása van. A domb mögött egy homokos út vezet egyenesen, ameddig a szem ellát. A horizonton az úttól balra egy magányos öreg ház áll. Apró felhő jelenik meg az égen elfátyolozva egy kicsi szeletet a ragyogó naptól...

Ez a szöveg egy képzelődésem leírása. Úgy kezdtem, ahogy írva van: becsuktam a szemem és vártam, hogy jöjjön egy kép. Próbáltam minél pontosabban követni a szavaimmal, amit a képzeletemben látok. Végül is sikerült, de a szöveg megfogalmazása jócskán leegyszerűsített változata a képzeletemben megjelent dolgoknak. Ennek az lehet az oka, hogy szimultán és csukott szemmel próbáltam írni, ami korlátot jelentett, lassította a képek fejlődését. Most teszek egy újabb próbálkozást, ami során úgy szemlélődöm, hogy nem csukom be a szemem. Lássuk, hogyan tudom visszaadni a benyomásaimat. Az előző képhez térek vissza:

A homokrakás. Igen, érzem, ahogy felmelegszenek a homokszemek. Ráteszem az arcom, és már ahogy közelítek, érzem a hőmérséklet változását. Párolog a felhevült homok és a messzeségben délibáb látszik. Igen, dél van. A nap pontosan fölöttem. A szempillák kerítései egészen szűk utat hagynak csak maguk között. Az izzadság és a könny nedvessége láthatatlanul gyűlik össze a szem sarkából induló pici árokban. A hőségben minden részlet óriásivá válik. Az árnyék fülledtséget ígér csak, enyhét már nem ad.

Ebben a második esetben már inkább érzékibbek, mint szimbólumszerűek a képek. Szeretek így képzelődni, szemlélődni magamban. Gyakorlom a figyelem összpontosítását és irányítását, miközben szabaddá teszem a képzeletem. Ezt és ehhez hasonló gyakorlatokat tánc improvizációban is szoktam használni, ami során nem csak mentálisan fedezem föl a bennem lévő dolgokat, hanem a testtel, a testben is. Ezeknek az improvizációknak a célja a mozgásom, a táncom felfedezése, megtapasztalása és fejlesztése a gondolattal és az érzékekkel egységben. Vekerdy Tamás így ír a figyelem összpontosításáról: „(...) visszavonulunk, csendet teremtünk magunk körül és magunkban, valamiféle képzetet idézünk fel képzeletünkben, s ezt gondolatainkkal boncolni kezdjük: mindent elgondolunk, ami erről a képről, képzetről, fogalomról okszerűen eszünkbe jut – tehát nem engedjük kalandozni gondolatainkat, erőteljesen a tárgynál tartjuk, de ennek körében kérlelhetetlen következetességgel űzzük előre (...).”¹ Vekerdy azt állítja, hogy az erős figyelem hatására egy, az alvás és az ébrenlét közötti állapotba kerülünk. Ez úgy történhet meg, hogy az agykéregben egyetlen éber pont van, amire összpontosítunk, a többi rész pedig ezáltal gátolt állapotba kerül— a külvilággal kapcsolatos funkciói korlátozódnak— éppen úgy, mint az alvás során.

Amikor belső képekről beszélek, nem egy-egy fényképszerű kimerevített képre gondolok, hanem egy belső, folyton változásban lévő világ mozzanataira. Egy képzeleti világ, ami az ébrenlét valóságát kiegészíti, vele egyenrangú és folyton kölcsönhatásban van. A lélek, a szellem és a test is hiányos e nélkül. Érzéketlenné válnak az emberek, ha hagyják elszorvadni a képzeletüket. „(...) ha a tudat – az éber gondolkodás – nem képes felszabadítani a teremtő, őszinte, érzelemteli jobb féltekei, sőt kéreg alatti részek működését, hanem egyre jobban elnyomja – ez a tudat teljes kiszikkadásához, a

¹ Vekerdy Tamás: *A színészi hatás eszközei-Zeami mester művei szerint*, Gondolat kiadó, Budapest, 1988, 46.

*valóságtól való elszakadáshoz, a személyiség szétbomlásához vezet.”² A pszichológiában a képzeletet úgynevezett közvetett megismerési folyamatként határozzák meg, ami során az érzékelésünk és az észlelésünk által összegyűjtött tapasztalatok emlékanyagát *elemeire bontjuk és újrarendezzük*.*

Ez egy nagyon fontos tanulási folyamat, ami minden emberben kivétel nélkül működik, az alkotó tevékenységben pedig kiemelt szerepe van ennek a mechanizmusnak. Sőt, az alkotó művész számára nem csupán fontos az összpontosítás, a tudat és a tudatalatti együttes működése, hanem feladata, a fejlődésének része tudatosan gyakorolni a tudatalatti felszabadítását és a tudat-tudatalatti egyensúlyának, egységének megteremtését.

A gondolatmenetemben a tánc az önkifejezés eszköze, a táncos önálló alkotó, a testtel és testről gondolkodik, mestersége a test ismerete. Ebből az alaphelyzetből indul ki, vagyis belülről, a táncos szemszögéből.

Az önkifejezés során először a képzeletünkben teremtődik meg az, amit végül formába öntünk, bármi is legyen a forma. A kifejezés eszközétől és műfajától függetlenül ugyanúgy fog érződni, hogy a művész mit és milyen mélységben élt át az alkotás során, hogy sikerült-e megélnie, sikerült-e átváltoznia? Tényleg járt-e ott, tényleg megtörtént-e vele az, amiről a közönségnek „beszél”?

2. A BELSŐ KÉP MEGHATÁROZÁSA A PSZICHOLÓGIÁBAN

Ahhoz, hogy érthetővé váljon, miért gondolom azt, hogy a belső képek, a belső vizualizáció tudatosan – bárki által – használható eszköze lehet a táncban való alkotásnak, a pszichológia felől szeretném megközelíteni a belső képet, mint neurológiai jelenséget. Az alábbi alfejezeteket (1. Érzékelés és észlelés, 2. Képzelet: a megismerés egy módja, 3. A mentális-, vagy belső kép) a Bernáth László és Révész György által szerkesztett *A pszichológia alapjai* című felsőoktatási tankönyv II. része (*A megismerő folyamatok pszichológiája*) felhasználásával állítottam össze.³ A megismerés folyamatainak szakdolgozatom témájában releváns része röviden összefoglalva: *Az érzékelés és az*

² Vekerdy Tamás: *A színházi hatás eszközei-Zeami mester művei szerint*, Gondolat kiadó, Budapest, 1988, 44.

³ Bernáth László, Révész György: *A pszichológia alapjai*, Tertia kiadó, Budapest, 2000, 77-150.

észlelés megismerési folyamatai által összegyűjtött információt a képzeletünkkel elemeire bontjuk és újra rendezzük. E során az újrendezési, újraértelmezési folyamat során hozunk létre mentális, vagy más néven belső képeket.

Ezek a leírható és megmagyarázható folyamatok olyan szellemi tevékenységek alapjai, amik pontosan nem meghatározhatók és minden egyén esetében különbözőek. Ilyen például a fantázia, a kreativitás. Ezek pedig minden alkotó tevékenység nélkülözhetetlen feltételei.

Az alábbiakban tehát szakdolgozatom témájának kifejtésében lényeges szakkifejezéseket határozom meg, valamint minden meghatározáshoz hozzá rendelek egy-egy példát a technikai tanulmányaim és az alkotó-, kutató munkáim tapasztalataiból, amiket részletesebben a következő fejezetekben fogok tárgyalni.

2.1. Érzékelés, észlelés

Az érzékelés a megismerés analitikus, az észlelés pedig a szintetikus része, a személyiség külvilággal teremtett közvetlen kapcsolatának az alapja. Az érzékelés során a külvilág tárgyainak, jelenségeinek (érzéki) tulajdonságai visszatükröződnek a tudatunkban. Az érzékelés folyamata három lépésből áll. Az első az ingerlés, vagyis a környezet anyagi tárgyainak fizikai hatása. A második az ingerületvezetés: az idegrendszerben létrejövő elektrokémiai folyamatok az agy megfelelő részébe továbbítják az ingert. A harmadik pedig az érzéklet, az ingerület tudatosulása a kérgi központban. Az érzőpályák (a szaglópálya kivételével) áthaladnak a talamuszon. Az érzékelés ezen áthaladva érzelmi színezetet kap, ez pedig meghatározott vegetatív folyamatváltozásokkal jár.

Az észlelés (szintetikus megismerés) során a környezet érzékileg (analitikusan) már megismert jelenségeinek értelmezés általi tudatosulása megy végbe. Ez egy elemző, kiválasztó, összehasonlító, szervező folyamat. Az észlelő rendszernek alapvetően három feladata van: lokalizáció (tárgyak elkülönítése és elhelyezése a térben), felismerés (azonosítás és hozzárendelés egy kategóriához a tárgy tulajdonságai alapján), konstancia (állandónak látni egy tárgyat annak ellenére, hogy érzékelésünk folyton változik az adott tárgyról)

Például az Öleb című szülő kutatásom kiindulópontja az óbudai panelek alatt sétáló kis kutyusok voltak. A szemem által érzékelt látvány volt az inger, amit az idegrendszerem

az agyamba továbbított, ahol a kutyák látványa tudatosult, vagyis létrejött az érzéklet, ami már a talamuszon áthaladva megkapta a maga érzelmi színezetét. Esetemben ez a színezet a szimpátia és az unszimpátia keveréke volt. Az észlelés folyamata során ismertem fel, hogy ezek az élőlények tulajdonképpen kutyák és a konstancia által voltam képes összegezni egy általános képet a kutyákról a folyton változó látvány alapján.

2.2. Képzelet: a megismerés egy módja

A képzelet egy közvetett megismerési folyamat, amelynek során a meglévő emlékekanyagokat elemeire bontjuk, utána pedig újra rendezzük, új kombinációkat hozva létre a már meglévő tapasztalatok alapján. A képzelet lényege tehát az átalakítás, ellentétben az emlékezettel, aminek a felidézés a lényege. A képzelet számos jelenséget foglal magába. Ezek közül a témában a következők a relevánsak:

képzeleti kép: az összes tudatos, nem külső inger hatására kialakuló belső kép.

gondolati kép: szintén szenzoros inger nélküli, belső, a gondolkodás részeként megjelenő vizuális, akusztikus, verbális „kép”.

testkép: a test belső, mentális megjelenése, ami az „énként” való létezés alapját is jelenti.

A képzeleti működés lehet aktív vagy passzív. A passzív képzelet kategóriájába tartozik az álom, az ábránd és a hallucináció, vagyis a képek önkéntelenül való megjelenése. Az aktív képzelet szándékos tevékenység, ami lehet reprodukív, vagy produktív. A reprodukív képzelet során újra felépítjük mások már meglévő tapasztalatát, amit a másik fél valamilyen módon megoszt velünk, például elmond, vagy leír. A tanulás során is a reprodukív képzelet segítségével fogjuk fel azokat a már létező tapasztalatokat, amit a másik fél (a tanár) megoszt velünk.

Ezzel szemben a produktív képzelet egy már meglévő tapasztalathoz, ismerethez valamilyen többletet ad. A képzelet és az észlelés szorosan összefüggenek egymással, a megismerésben a képzeletnek is szerepe van.

Az Öleb példájánál maradva tehát, az emlékekanyagot, vagyis a kutyák látványát elemeire bontom. Kis méretű, aranyos kutya, ami néha agresszívan is viselkedhet, kissé természetellenes a megjelenése (számos olyan testi és viselkedésbeli tulajdonsággal rendelkezik, ami a vadonban gátolná a túlélésben). Ezeket az elemeket újrarendezem a magam logikájára alapján, például hogy amiatt, hogy a természetellenes tulajdonságai kiszolgáltatottá teszik, szorongás lakozik a kutyákban. Ebben az esetben például már

hozzárendelem a kutya tulajdonságaihoz azt az információt (szintén egy emlékmű), hogy ezek a kutyák nem a természetes evolúció, hanem az ember tenyésztése által váltak olyanná, amilyenek.

A képzeleti kép itt az én ölemberről kialakított képem, ami megjelenik bennem akkor, ha rá gondolkodom. A gondolati kép a kutya általam megteremtett „története”, amit nem mondok végig magamban, de a kutyára gondolva, a kutya képével együtt jelenik meg egy „verbális csomagként” a képzeletemben. A testkép pedig az, amikor meg akarom a mozgással jeleníteni a bennem élő ölembert. Ilyenkor lép működésbe a testképem, vagyis a saját testem belső vizualizációja, amit egyeztetek a kutyáról kialakított képemmel és a mozgásomat ehhez próbálom igazítani. A testképem segítségével tudom eldönteni, hogy megfelel-e a mozgás az általam elképzeltnek. Ezen kívül a testkép abban is szerepet játszik, hogy azonosítom magam a kutyával, a mozgás során ölebként értelmezem magam.

A reprodukív képzelet abban játszik szerepet, amikor az ölembert témájú facebook csoport bejegyzéseit olvasom, amiben a gazdák a kutyáik szokásairól, viselkedéséről írnak. Ezeket a leírásokat az olvasás során a reprodukív képzeleti működés segítségével újraélem. A produktív képzeletem által pedig a reprodukívan átélt tapasztalatokhoz hozzárendelem az általam már kialakított képet az én ölemberről és ebben a rendszerben értelmezem „a saját szemüvegem által” az olvasott történetet.

2.3. A mentális-, vagy más néven belső kép

A képzeleti működés során *belső (mentális) képet* hozunk létre. A mentális kép megőrzi az elképzelt dolog tulajdonságait (alak, szín, tapintás stb), ugyanakkor kijelentésekké is alakítható. Ez azt jelenti, hogy a belső reprezentáció akár kép, akár leírás formájában lehetséges. A belső reprezentációnak három formája van: enaktív (cselekvéses), képi-képzeleti, nyelvi-szimbolikus. Az enaktív- és a képi-képzeleti reprezentáció a nem verbális, a nyelvi-szimbolikus reprezentáció pedig értelemszerűen a verbális képzeleti rendszer alkotója. Ezek a rendszerek egységekbe, sémákba rendeződnek és egymásra épülnek. Az emberi kommunikáció képes a nyelvi és nem nyelvi eseményeket együttesen kezelni, a nyelvi és a nem nyelvi feldolgozó rendszer együttesen alkot egy egészet. A nem verbális képzeleti rendszer az érzékelhető jellemzőket jeleníti meg (alak, tapintás, szín stb), ezt más néven *imágen rendszernek* is nevezzük, ez bármilyen modalitású információt, elsősorban képeket tartalmazhat. A

verbális reprezentáció formáit együttesen *logogén rendszernek* nevezzük, ami egy minden képzettársítási lehetőségre utaló asszociációs rendszer, (objektív) logikai struktúrákat és szubjektív asszociációs hálókat is magában foglal. A két rendszer között a *referenciális szint* teszi lehetővé az átjárhatóságot.

A bennem kialakult mentális kép megőrzi a kutya megjelenését: kicsi, puha szőre van, nagyon ápolt és általában van rajta valami, például egy szép nyakörv, vagy egy ruhácska. Mindez kijelentéssé alakítható. Azzal, hogy leírtam a megjelenését, kijelentéseket tettem a kutyáról, ami már magában hordozza, hogy számomra milyen tulajdonságjegyek a fontosak, vagyis ezekben a kijelentésekben már benne vannak a képzettársítások lehetőségei. Például a „ruhácska” megemlítése magában foglalja, hogy számomra fontos az ölebek kapcsán, hogy a gazdáik emberszerűvé próbálják tenni ezeket az állatokat.

Enaktív reprezentációnak számít például annak az emlékek a megjelenése, hogy hogyan kell a kutyához közelednem, ha az ölembe akarom venni, vagy az a bizonyos mozdulat, ahogy jutalomfalatot adok neki. A kutatásomban ez a vonatkozás közvetlenül nem jelent meg, hiszen a cél a kutya megjelenítése volt. A gazda megjelenítése nem volt része a munkának. Közvetve viszont megjelent, hiszen a gazda és a kisállat viselkedésükben egymást alakítják. Például a kutya megtanulja, hogy ahhoz, hogy szeretetet és figyelmet kapjon, fel kell magára hívnia a gazdi figyelmét. Tulajdonképpen ez is enaktív reprezentációnak számít, „felidézem” a kutya mozdulatainak motorikus emlékeit, viszont ebben az esetben az emlék nem valódi érzékleten alapul, hanem szenzoros ingerek nélküli képzeleti működés eredménye. A kutya viselkedésének enaktív megjelenítése fontos szerepet játszott a kutatásomban, ahogy az a későbbi, ide vonatkozó fejezetből ki fog derülni.

A képi-képzeleti reprezentációt is az előbbi példához tudom hozzáfűzni. A nyelvi, vagyis verbális reprezentáció a fentebb említett akusztikus képzeleti kép „szócsomagjához” tartozik, ami a képi reprezentációtól elválaszthatatlanul jelenik meg a tudatban. Az Imagén rendszer tehát a kutyával kapcsolatos érzéki vonatkozásokat jeleníti meg, a logogén rendszer pedig ezeknek az érzelmi vonatkozásoknak az értemezését, összefüggéseit, és ez a kettő alkotja azt a belső képet, ami számomra az ölebet jelenti.

2.4. Összefoglalás

A felsorolt definíciók és a velük kapcsolatba hozott példák a belső kép működésének megértésén kívül azt a célt szolgálják, hogy értelmezést adjanak a szakdolgozat utolsó fejezetében tárgyaltakhoz, vagyis a saját kutató munkáim és alkotói próbálkozásaim elemzéséhez. Ezek a definíciók és a képzeleti működés részletesebb megértése fontos szerepet játszott a munkáim elemzési szempontjainak kialakítása során. Az elemzések leírásában fontosnak találtam a személyesebb hangvétel megütését, mert úgy éreztem, ez segít a munkafolyamatok hű és részletes leírásában. A személyes hangvétel viszont nem tette lehetővé, a tudományos meghatározások direkt módon való megnevezését és kifejtését a munkaleírásokban. Ezért döntöttem úgy, hogy ebben a fejezetben fejtek ki a definíciókhoz kapcsolódó, a saját tapasztalataimból kiemelt példákat. Szakdolgozatomban ugyan négy különböző munkámmal foglalkozok, terjedelmi okok miatt úgy döntöttem, hogy ebben a fejezetben egyetlen munka példáját veszem csak és ezt az egy példát viszem végig, így téve érthetőbbé és követhetőbbé a képzeleti folyamatok működésének összefüggéseit.

3. BELSŐ KÉPEK ÉS A TEST KAPCSOLATA

Az eddigi fejezetekben sorra vettem a belső képek olyan leírási és magyarázási lehetőségeit, amik nem testi vonatkozásúak. Most rátérek arra, milyen kapcsolat van a belső képeink, belső valóságunk és a testünk között. Ennek a kapcsolatnak a felderítéséhez először a szomatikáról írok röviden, valamint arról, hogyan változott a testről való felfogás a 19. század végétől kezdve. Ezután külön kitérek az Ideokinézisre, valamint a Franklin Method-ra, mint olyan szomatikus gyakorlatokra, amik belső képekkel, vizualizációval fejlesztik a testtudatot, a mozgást.

3.1. Szomatika

Számos olyan módszer és elem létezik a táncképzésben, ami ma már szinte magától értetődőnek mondható, viszont egy évszázaddal ezelőtt alig ismertek és forradalmian újak voltak. Ilyenek például a test felszabadítása, a benne rejlő képességek felfedezése, a

testben való egészséges és harmonikus lét, a test és a szellem egy egészként való értelmezése, vagy a saját érzetek és tapasztalatok fontossága. A szomatikus képzésben az alap gondolat a szellem és a test dualizmusának feloldása, ezáltal az öntudatosság, az önkontroll és az akarat aktív alkalmazása a fejlődés folyamatában.

A 19. század végétől kezdve, több, egymástól független kezdeményezés jelent meg Európa- és Amerika-szerte, amiknek a mozgatója a testhez való viszony megváltoztatása volt. „Szükség volt a viktoriánus szabályok alóli felszabadulásra, de ugyanakkor arra is, hogy megtestesüljön a pozitívizmus, ami szintén ennek a kornak a jellemzője volt.”⁴ Alapvetően két fő területre lehet osztani ezeket a kezdeményezéseket. Az egyikbe azok tartoznak, amik terapeutikus céllal jöttek létre és nem a tánc vagy a művészi kifejezés a vizsgálatuk területe, hanem általában véve az emberi test és a testben való lét. Ezeket a gyógyító célú gyakorlatokat nevezte el az 1970-es években Thomas Hanna szomatikus gyakorlatoknak (somatic practices).⁵ Első képviselői például Frederick Matthias Alexander, Moshe Feldenkrais vagy Mabel Todd.

A másik terület az úgynevezett modern tánc mozgalmak összessége. A 19. és 20. század fordulóján több „balettelenes” mozgalom jelent meg. A balett kötött, merev technikájával szemben a természetességet és a kifejező erőt tartották fontosnak a táncban. A sok esetben nők által kezdeményezett táncújító mozgalmak célja általában véve a test és a lélek harmóniájának megteremtése volt a test felszabadítása által. Ezekből a táncújító mozgalmakból fejlődött ki például Amerikában a szabad tánc, Európában (Németországban) pedig a mozdulatművészet, vagy az expresszionista tánc.⁶ Képviselő például Lábán Rudolf, Isadora Duncan, Mary Wigman.

⁴ Eddy, Martha: *A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and its relationship to dance* In: Journal of Dance and Somatic Practices Volume 1 Number 1, 2009, https://www.researchgate.net/publication/249920030_A_Brief_History_of_Somatic_Practices_and_Dance_Historical_Development_of_the_Field_of_Somatic_Education_and_its_Relationship_to_Dance Letöltve: 2020.04.01. (ford. Bitó Katalin)

⁵ <https://essentialsomatics.com/clinical-somatics-articles-case-studies/about-thomas-hanna>

⁶ Kaán Zsuzsa: A mozdulatművészet in Kollega Tarsoly István (főszerk.): *Kultúra, művészet, sport és szórakozás* (III. kötet) in *Magyarország a XX. században*, Babits Kiadó, Szekszárd, 1996-2000, Magyar Elektronikus Könyvtár-Országos Széchenyi Könyvtár: <https://mek.oszk.hu/02100/02185/html/546.html>

Az 1980-as években megnőtt az érdeklődés a szomatikus képzés iránt a tánc területén. Ebben az időszakban az Amerikai Tánc Fesztivál (American Dance Festival) keretében lehetőség nyílt arra, hogy a tánc, a tudomány és a szomatika területéről érkező emberek megtapasztaljanak és megvitassanak különböző testterápiás módszereket, például a Sweigard-féle Ideokinézis, az Alexander-technika, vagy a Feldenkrais-módszer alapjait. A vezetett kutató gyakorlatok, a koordináció fejlesztésére szolgáló és az anatómiai összefüggésekre irányuló érzéki figyelmet használó mozgásórák elkezdtek bekerülni a táncképzésbe. Ezen kívül a kontakt improvizáció, vagy a release technika különböző formái is hatással voltak a táncoképzésre. Mindez új lehetőségeit nyitotta meg a test vizsgálatának.⁷

3.2. Az Ideokinézis

„Ami Ideokinézisként ismertté vált, az egy olyan gyakorlat, ami a képeket használja eszközként izommintázatok fejlesztésére. Ez az egyik legrégebbi testi-szellemi (body-mind) gyakorlat, amit Mabel E. Todd fejlesztett ki.”⁸

Az Ideokinézis szerint ahhoz, hogy megértsük, miért a képek segítenek abban, hogy az izommintázatok megváltoztassuk, meg kell érteni, hogy mi az a mozdulat. A mozdulat meghatározható úgy, mint egy *ideg–izom–csont esemény* (neuromusculoskeletal event). Ahhoz, hogy egy mozdulat megtörténjen, az idegrendszernek, az izomzatnak és a csontvázrendszernek együttesen kell működnie. Mindhárom rendszernek megvan a maga külön szerepe ebben. Az idegrendszer az üzenet továbbításáért felelős, az izomzat az utasítás végrehajtásáért – összehúzóadás vagy elernyedés (contraction or release) –, a csontvázrendszer pedig a támogatásért és a megtartásért. A képek szerepének szempontjából a legfontosabb pont az idegrendszer szerepének megértése. Ez ugyanis nem egyszerűen üzenetek továbbítását jelenti az izmoknak, hanem tudatalatti szinten az izomműködés mintázataiért is felelős. Mi is pontosan az izommintázat (muscle pattern)? Izmok együttese, ami végrehajt egy kívánt mozdulatot. Amit tudatosan végzünk az, hogy figyelünk a mozdulatainkra. Az idegrendszer – tudatalatti szinten – arra reagál, hogy

⁷ Batson, Glenna : *Resource paper: Somatic studies and dance*, <https://www.iadms.org/page/248#note>,

⁸ Bernard, André; Steinmüller, Wolfgang; Stricker, Ursula;: *Ideokinesis-A creative approach to human movement and body alignment*, North Atlantic Books Berkeley, California, 2006, 3. (ford. Bitó Katalin)

mennyire világos a mozdulat koncepciója, az elképzelés a mozdulatról. Ha egy mozdulat „nem jó”, az azt jelenti, hogy az izommintázat szegény, mégpedig a mozdulat koncepciójának hiányossága miatt. A kulcs megváltoztatni az üzenetet, vagyis újragondolni a mozdulatot az izommintázat megváltoztatása érdekében.

A mozdulat újragondolásának folyamata van *képpé* formálva, a kép pedig eszközként használva a változás eléréséhez. Ha pedig a kép az eszköz, akkor nagyon fontos a kép kiválasztása, meghatározása az elérni kívánt cél alapján. Erről André Bernard a következőt írja: „Ahhoz, hogy egy kép használható legyen, erős hatással kell lennie az idegrendszerre, ehhez pedig szokatlannak kell lennie. Nem lehet unalmas, fel kell keltenie az érdeklődést. Ezt el lehet érni, ha felháborító, nevetséges, gyönyörű, vagy bármilyen egyéb olyan képet használunk, ami túlzó, annak érdekében, hogy megragadjuk az idegrendszer figyelmét.”⁹ Ebben az esetben már tudjuk, hogy mit szeretnénk elérni, mire akarjuk használni a képet, a kérdés pedig az, mi lenne a legmegfelelőbb az adott célra.

3.3. Franklin method

Az Erik Franklin által kifejlesztett Franklin Method az Ideokinézis és a Body-Mind-Centering módszerein alapul, eszköze az úgynevezett "Dinamic Neuro-cognitive Imagery" (dinamikus neuro-kognitív vizualizáció). Ez a gyakorlat kifejezetten táncosoknak lett kifejlesztve, hogy a technikai fejlődésüket segítse, később terjedt el a mindennapi terápiás gyakorlata. Azért gondolom fontosnak megemlíteni a szakdolgozatomban ezt a gyakorlatot, mert azon túl, hogy kifejezetten a tánctechnikai fejlesztés a célja és ehhez képeket és vizuális képzeletet használ eszközként, a gyakorlatok konkrét tánctechnikai elemekre és gyakorlatokra vannak alkalmazva. Nagyon jól egyesíti az anatómiai információk tudományos megközelítését a felkínált képek inspiráló, figyelemfelkeltő hatásával, valamint a szomatika szemléletmódját a táncban alapvetőnek mondható technikai elemekkel, amiket főként a balett mozgásnyelvéből vesz (például plié, tendu). A technikai fejlődésben hangsúlyt fektet az egyéni testi adottságokkal való munkára és lehetőséget ad az egyéni megoldásokra is.

⁹ Bernard, André; Steinmüller, Wolfgang; Stricker, Ursula;: *Ideokinesis-A creative approach to human movement and body alignment*, North Atlantic Books Berkeley, California, 2006, 23. (ford.: Bitó Katalin)

4. „A TEST KIÜRÍTÉSE”- BELSŐ KÉPEK HASZNÁLATA A TESSTUDAT ÉS A MOZGÁS FEJLESZTÉSÉBEN

Ahogy azt André Bernard is levezeti az Ideokinézis metodikáját magyarázva, a képek használatának kulcsa az izommintázatban, az izommintázatok működésének természetében rejlik. Még egyszer összefoglalva: az izomcsoportok működését nem tudatosan irányítjuk. A tudatos figyelem hatásköre a mozdulat koncepciójának kialakítására vonatkozik. Ezeket az információkat továbbítja az idegrendszer tudat alatt a megfelelő izomcsoportoknak. A képek használata kapcsán Bernard a *hal és a horog* metaforáját hozza föl: a hal az idegrendszer és a figyelem, a horog pedig a „bedobott” kép.¹⁰ A jól megválasztott kép magával ragadja a figyelmet, mint ahogy a hal bekapja a horgot, ha tetszik neki a csali. A tudatos figyelem ettől kezdve a képnek megfelelő mozgáskonceptiókat fog kialakítani és ezek a – kép által meghatározott – információk fognak továbbbővíteni az izomcsoportokba. Ebben a fejezetben olyan tanulási és gyakorlási módszerekről írok, amik belső képek használatán alapulnak.

Vannak olyan táncok, amiknek alapvetően letisztult, kötött (lejegyzett, vagy lejegyezhető) formanyelvük van. Ilyen például a néptánc és a balett. Azt tapasztaltam, hogy ezeket a táncokat a folyamat során először „kívülről”, azaz a forma, a tánc látványa alapján próbáltam meg értelmezni. Pontosabban – és ez nagyon fontos – a látvány alapján először is utánozni próbáltam a mozdulatokat, és a kezdeti utánzás, másolás segítségével jutottam közelebb a mozdulat megértéséhez, megérzéséhez. Ehhez képest a különböző improvizációk a belső tapasztalaton alapuló, önálló megismerésen, felfedezésen alapulnak. Erre a kétféle irányra szeretnék példákat hozni a tanulmányaimból: hogyan tanulok táncnyelveket belső vizualizáció segítségével, és hogyan használok belső képeket improvizációkban a mozgásom fejlesztésére, valamint hogyan memorizálok táncanyagokat. A szakdolgozat terjedelme nem engedi sajnos, hogy teljes egészében ki tudjam fejteni a felhozott példák tapasztalatait. Ehelyett igyekszem a lényegét megragadva felvázolni egy képet a tanulás különböző lehetőségeiről.

¹⁰ Bernard, André; Steinmüller, Wolfgang; Stricker, Ursula.; *Ideokinesis-A creative approach to human movement and body alignment*, North Atlantic Books Berkeley, California, 2006, 23.

4.1. Balett

A főiskola előtt sosem foglalkoztam komolyabban balettel, nem voltak olyan emlékek, berögződések az izmaimban, amire építkezhettem volna. Ugyanígy nem volt bennem semmilyen határozott elképzelés sem a mozdulatokról. Eleinte egyáltalán nem tudtam eldönteni, hogy a mozdulat, amit csináltam, mennyiben felelt meg, vagy sem a kívántnak. A balett egy formailag nagyon letisztult és szimmetrikus mozgásrendszer. Az első kapaszkodó számomra éppen ez a letisztultság volt, a test szerkezetének geometrikus értelmezése. Ezeket a formákat könnyű volt elképzelni és nagyjából elhelyezni a testemben. Formák alatt értem például a tengelyt, a törzs vállak és medence által bezárt négyszögét, vagy a karok íves pozícióit. Ez volt az első lépés, valóban *megtalálni és megérezni* ezeket a szimmetriákat a testben. Ez még nem mozdulatok, inkább pozíciók keresését jelentette. A test, vagyis pontosabban talán a csontváz szerkezetének tudatosítását, a test belső vizualizációját. A balett geometrikus rendszeréhez könnyű kapcsolódni, pontosan meghatározható iránymutatást ad formailag és jól használható keretet a test szisztematikus végigpásztázására.

A következő lépés, amikor a pozíciók szerkezeti elemei már nem csak geometriai formákként, hanem irányokként, vektorokként értelmezhetők. A tanulásnak ezen a szintjén elsősorban az *irányok izommunkára való hatásán* volt a figyelmem. A vektorokra irányuló figyelem először nem azt jelenti, hogy egyből képes vagyok megindulni a térben. Ahhoz, hogy erre képessé váljak, először rá kell éreznem a mozdulatok belső forrására. Ezek a testi tapasztalatok teszik lehetővé, hogy később el tudjam képzelni a mozdulatot, pontos, részletes mozdulatkonceptiót tudjak kialakítani, ami által aztán egyre jobban tudom végrehajtani azt. Emellett ugyanakkor a térben is kell értelmeznem a mozdulatokat, hiszen ez határozza meg az izmok munkáját, vagyis a térben való mozgás alapja a test térben való érzékelése. Ez a térben való érzékelés kell hogy belülről, vagyis a saját testem összefüggéseiből induljon ki. Nem úgy határozom meg tehát például a tendu különböző irányait, hogy megnézem, hol vannak a próbaterem sarkai, hanem a függőleges tengelyem és a váll-csípő négyszögéhez képest.

Ez pedig már az izomhasználat tudatosításához vezet. Először ugyanúgy, ahogy a test szerkezetének és pozícióinak vizualizációja során, ebben az esetben a használni kívánt izmokat próbálom meg elképzelni: hol helyezkedik el az adott izom a testben, milyen irányban húzódik össze, feszül meg.

4.2. Néptánc

A néptánc kapcsán két belső képpel kapcsolatos tapasztalatomat emelem ki. Az egyik a zene és a ritmus vizualizációja, a másik pedig az emlékképek használata.

Miféle emlékeket és hogyan használok? Emlékek alatt ebben az esetben olyan, a múltban átélt táncsal (néptáncsal) kapcsolatos élményekről van szó, amelyek az órákon automatikusan aktiválódnak bennem a zene, a mozgásanyag és közösségekben táncolás hatására. (Az órákon sokat táncolunk körben, ami fokozza számomra a közösségi élményt.) Például ha cigány táncot táncolunk, rögtön megmozdulnak bennem emlékek szászcsávási¹¹ táncokból, ahogy mulatunk a kultúrházban a helyiekkel, és nekem is felforr a vérem, pláne miután iszok egy pálinkát és mindenkit elvarázsolok a tánccal. Az ilyen emlékekben nem is maga a konkrét esemény a lényeg, az csak úgy mellékesen megjelenik bennem, hanem az érzés, ami nagyon mélyről, belülről eltölt. Ez egy olyan érzés, mint valami belső tűz, tele van élvezettel de valahogy könnyek is keverednek belé és azt érzem, hogy sugározok és mindenkibe bele tudom sugározni az érzéseimet.

Ez az emlékekkel való tapasztalat azért nagyon fontos, mert valóban megmutatkozik a tánc minőségében az én belső élményem és meghatottságom. Ha bekapcsol egy ilyen emlék, megváltozik a rekeszizom alaptónusa. De nem csak a rekeszizomé, hanem a medencefenéké, a rágóizomé és alapvetően az egész test mintha egy másik frekvenciára kapcsolna, megváltozik a szívverés. Ezen a „másik frekvencián” pedig a mozdulatok kifinomultabbá és pontosabbá válnak. Enélkül az állapot nélkül például nem tudnék elég gyorsan mozogni a lábammal.

Most áttérek a zene és a ritmus vizualizációjára: új figurák tanulásakor a mozdulat elsajátításában nekem mindig az segít a leginkább, ha elképzelem a zenét, pontosabban a zenét és a lábam mozdulatainak ritmusát együttesen. Úgy jelenik ez meg előttem, mint egy térbeli kottarajz, ami pontokból és vonalokból áll. Mikor új anyagot tanulok, először mindig nagyon nézem a lábat és hallgatom a zenét, hogy ezek alapján megrajzoljam magamban a kottát, ami alapján aztán eltáncolom a figurát. A mozdulataimnak és a

¹¹ Szászcsávás: falu, Maros megye, Románia

zenének ez az együttes elképzelése később is megmarad, nem csak a tanulás során fontos. A későbbiekben aztán inkább élvezetet nyújt a motívum mintázatának szépsége. Tánc közben ugyanúgy nézem a mozdulataimat, mintha egy népi hímzés mintázatának szépségét csodálnám.

4.3. Egyéni munka

Az egyéni munkában¹² is használok olyan gyakorlatokat, amik belső vizualizáción alapulnak, vagy azzal segítik a gyakorlást.

Két improvizációs gyakorlatot említek, amiket a testtudat és az irányok érzékelésének fejlesztésére használtam. Az egyik improvizációs gyakorlat feladata, hogy lassan, de folyamatosan kell mozogni és mindvégig a lehető legpontosabban figyelemmel kell követni a mozdulatokat, vagyis a test helyzetének változásait és ezt minél pontosabban vizualizálni kell. A folytonos mozgás nem azt jelenti feltétlenül, hogy szó szerint minden testrészemmel mozogok minden pillanatban, inkább egy folytonos készenlétet és éberséget jelent. Ez egy nagyon nehéz, de nagyon hasznos feladat. A nehézsége az, hogy az egész testet látni kell. Egy-egy testrészt szépen követni lehet, vagy egy-egy nagyobb zónát (például vállöv és fej), de az egész testre folyton kiterjedő és minél részletesebb figyelem fenntartása nagyon nehéz. Van, hogy felgyorsítom a mozgást. Ilyenkor lehet, hogy nem tudok mindent olyan részletesen vizualizálni, de az általános figyelem, a test általános elképzelése sokszor könnyebben megy, mint a lassú mozgásnál. Olyan, mintha a figyelmemnek azért, hogy időt spóroljon és ne maradjon le, szelektálnia kellene, hogy mit jelenít meg. Ezáltal a mozdulataim lényege, fő irányai sokkal tisztábban jelennek meg előttem.

A másik improvizációs gyakorlatot *belső képfolyamnak*¹³ nevezem. Ennek az a lényege és a célja, hogy új mozdulatokat és testi érzeteket fedezzek föl. Ezt a szakdolgozat elején levő „homokdomb” szöveg példájához tudom hasonlítani. Elképzelek valamit, például a homokdombot és megragadok rajta valamit a figyelmemmel, például, hogy nagyon finoman szemcsés, ezért végül is puha, folyik és száll a szélben, de mivel mégiscsak a

¹² Egyéni munka: a Budapest Kortárástánc Főiskola tantervének része a mindennapos egyéni gyakorlás. A reggeli technikai órák után a délután kilencven perc gyakorlóidővel kezdődik, ami következőket érinti: napi anyag gyakorlása, képességfejlesztés (például állóképesség), felkészülés a délutáni próbákra, szabad tánc. A tanulók ebben a kilencven percben egyedül gyakorolnak, innen az egyéni munka megnevezés.

¹³ A gyakorlatról készült videó ezen a linken érhető el: <https://www.youtube.com/watch?v=gkwtDksKlQ0>

homokszemek mind apró ásványok, nagy mennyiségben tömörek és kemények. Amikor ezt a részt kiragadtam, hagyom, hogy megmozdítsa a testem, a mozgás által pedig újabb képek és újabb részletek tárulnak elém megállás nélkül és ezt mind követem a mozdulataimmal. Mivel nem magára a mozgásra koncentrálok közvetlenül, hanem a folyton változó képekre, elég sok információval látom el magam ahhoz, hogy kikapcsoljam a ítélező gondolataimat és a kételyeimet. Eközben a gyakorlat közben sosem gondolok arra, hogy egy mozdulat szép-e, vagy jó-e. Sőt, nemcsak hogy nem ítélezem a mozdulataim fölött, de figyelni is csak „távoli megfigyelőként” lesem meg őket, hiszen a közeli, erős figyelmem a képeken van. A távoli figyelmem inkább csak az emlékezetem anyagait gyűjti össze.

Harmadikként arra hozok példát, hogyan segítenek a belső képek kötött anyagok memorizálásában. A néptáncsal ellentétben más táncokat viszonylag lassan tanulok, mert nincs még jártasságom az adott mozgásnyelvben, vagy nincs még gyakorlatom bizonyos mozdulatok megvalósításában. A gyakorlat hiánya azért lassítja a tanulást, mert sokszor nincs olyan emlék az izmaimban, amihez kapcsolni tudnám, amit látok. (Az izmokról és a bennük lévő emlékekről már írtam a balettről szóló részben.) Ebben segít az, ha megnevezem a mozdulatot, mert ezzel lesz már egy kampó, amire az újabb információkat akaszthatom. A megnevezéseknél az vált be jobban, amikor valamilyen fantázianevet adtam a mozdulatnak. Például Joe Alegadonak van egy forgó mozdulata, amiben a láb elől sur le cou-de-pied pozícióba kerül, a fej és a vállak előre hajolnak és a karok oldalra kitérve körívet formáznak lefelé. Ezt a forgást például sokkal könnyebben meg tudtam csinálni az órai kombináció részeként, amikor elneveztem „forgó sasnak”. Onnantól kezdve, hogy volt egy neve, amiről rögtön beugrott az egész mozdulat, nem kellett egyenként végigszaladnom az összes információn fejemben, hogy megcsináljam a mozdulatot. Ez a fajta „névadás” tehát nem csak a memorizálásban segít, hanem a kivitelezésben is.

4.4. Összefoglalás

Tanulási és gyakorlási tapasztalataimat összegve a felhozott példák alapján a fő megállapításom, hogy képzeletet, belső képeket számos különböző módon és sokrétűen használtam ösztönösen, vagy tudatosan. Kezdetben főleg ösztönös, automatikus

használatról volt szó, amiket az évek során egyre inkább felfedeztem és tudatosítottam. Ez nem jelenti azt, hogy mára már lenne egy biztos, kidolgozott módszerem a gyakorlásra. A leírásom arról ad képet, hogy hol tartok az ehhez vezető úton. Ennek megfelelően választottam ki a kifejtett példákat is. Azokat válogattam össze, amiknek van megalapozottsága és valóban hasznosnak találom. Ezen gyakorló módszerek mindegyike olyan számomra, amit apránként fejlesztettem a főiskolai tanulmányaim évei során és amiket a jövőben is szeretnék tovább fejleszteni és használni.

5. „A TEST MEGTÖLTÉSE” – BELSŐ KÉPEK HASZNÁLATA A KREATÍV MUNKÁIMBAN

Ebben a fejezetben az iskolai kreatív munkáim¹⁴ közül négy példáján vizsgálom, hogyan próbálkoztam belső képek használatával az alkotásban. A munkafolyamatokról jegyzetek, videók és az emlékeim alapján próbálok minél részletesebb leírást adni. A célom a leírással, hogy megmutassam a főiskolás éveim kísérleteit arra, hogy egy alkotói módszert, egy alkotói nyelvet teremtsék és találjak. A leírásokban a következőkre világítok rá:

Hogyan használtam belső képeket a munkában? (Például a mozgásanyag létrehozásában, a mozgás minőségének kidolgozásában és fejlesztésében, a jelenlét kialakításában, vagy a kompozíció és a dramaturgia kialakításában)

Milyen a szöveg és a kép viszonya?

Mi volt a munka alapvető célkitűzése és fókusza?

Duett esetében hogyan működtem együtt a partneremmel, hogyan vezetem őt?

Milyen következtetésekkel zártam akkor a munkafolyamatot és hogyan gondolok rá most?

¹⁴ Kreatív munka: a Budapest Kortárs Tánc Főiskola tantervének része, hogy a tanulóknak saját saját, úgynevezett kreatív munkákon kell dolgozniuk. Ezek lehetnek egyéni, vagy csoportos munkák, a tanulók pedig gazdaként, vagy résztvevőként vehetnek részt a munkában. A kreatív munka lehet kutatás, vagy alkotó munka.

5.1. Draftbook

Egyéni kutatómunka a testtel a térben való rajzolásról.

2017, második periódus¹⁵

„Vázlatokat, apró kis firkákat sohasem komponálunk meg tudatosan. Ezek az első, legfrissebb lenyomatai a gondolatnak, intímek és tökéletlenek. A projekt részei két szempont alapján alakulnak ki: 1. Miért rajzolok? Pótcselekvés, hogy elmeneküljek valami elől? Vagy egy emléket, egy vágyat szeretnék valóssá tenni? 2. Mit ábrázol a rajz? Egy arcot, egy tájat? Vagy az egész csak egy értelmetlennek tűnő, kaotikus firka?”¹⁶

A kutatómunka témája a rajzolás mint tevékenység, vagyis olyasmi, aminek cselekvésbeli és képzeletbeli vonatkozása is van, méghozzá a cselekvés (a rajzolás) alakítja ki a képet. Másként megfogalmazva, a testemet használva, de a levegőbe (képzeletben) rajzolok, a ténylegesen látható rajz szerepét így a „rajzolás” során létrejövő képzeleti kép veszi át. Ennek a minél pontosabb belső megjelenítése tud olyan jellegű visszacsatolást adni, mint egyébként a rajz a papíron. A belső megjelenítés sikeressége a tánc minőségén, érzékiségén, megjelenítő képességén mutatkozik meg.

A kutatás során hosszú időt töltöttem azzal, hogy különböző vonalminőségeket próbálgattam ki a papírra lerajzolva és megvizsgálva, hogy melyik fajta vonal milyen kézmozdulatokat igényel. Utána a különböző vonalakat mozdulattá próbáltam lefordítani. Az volt az elképzelésem, hogy ha ez sikerül, akkor a vonalakat kottaként használhatom a tánchoz. Ez egy elég lassú és nem túl eredményes munka volt. Pontosabban azt mondanám, hogy ennek a munkának közvetlen nézhető/látható, táncként értelmezhető és értékelhető eredménye nem volt. Viszont a tapasztalatok, amiket gyűjtöttem és a gyakorlat, amit a koncentrációban és az elképzelésben szereztem, segítségemre volt a munka második felében, amikor túlléptem a vonalak lefordításán, ehelyett rajz műfajokat vettem, mint különböző lehetőségeket a téma megközelítésére. A „rajz műfajok” tágabb lehetőséget adtak a rajzolás cselekményének testi interpretációjára, ezen kívül már nem csak önmagukért való vonalakkal foglalkoztam, hanem a képzeletemben megjelenő,

¹⁵ Periódus: a Budapest Kortárástánc Főiskolán egy tanév öt szakaszból, azaz periódusból áll. A periódusok elején lehet jelentkezni a kreatív munka tervével. Amennyiben a terv el van fogadva, a periódus végén, a házi bemutatón van lehetőség bemutatni azt.

¹⁶ A kutatómunkám prezentációjának bevezető szövege.

valamit konkrétan ábrázoló képpel. Ezeket a dolgokat papírra sosem rajzoltam le, csak a képzeleti képre és a cselekedetre alapoztam.

A kutatást négy kis jelenetben foglaltam össze: A vonal, Kis képek, Karikatúra, Tájkép. A mozgásanyagok létrehozásában mind az négy részben másként játszottak szerepet a belső képek, ezért ezeket most külön-külön részletezem.

A vonal: A mutatóujjamat magam elé kinyújtva és a térben egy kört lejárva képzeletbeli vonalat húzok. Ez a jelenet egy gesztus, ami a kutatás témájának (Draftbook, vagyis vázlatfüzet) az alaphelyzetét teremti meg. A ceruza – a rajzeszköz – a testem, a füzet, amibe rajzolok, a háromdimenziós tér, amit pedig lerajzolok, vagyis a testemmel megjelenítek a térben, azok a belső képzeitem.

Kis képek: Képek alapján megalkotott *mozdulatmotívumok* gyűjteménye. Ebben a részben belső képekből indultam ki, ezek alapján alkottam meg a mozgásanyagot a következőképp: laza, álló pozícióban megvártam, hogy egy kép tisztán láthatóan megjelenjen előttem, utána pedig- minden megérteni akarás, magyarázás, elemzés és hasonló kommentár nélkül- hagytam, hogy a kép megmozdítson. Nem improvizáltam hosszasan egy-egy képpel, sőt, minden esetben meg is tartottam azt a rövid mozdulatsort, amit az adott kép generált bennem. Olyan kiinduló képeket használtam, mint például kenyér, borostyán, hajó, madár, hal. Megragadtam a figyelmemmel egy-egy ilyen egyszerű képet. Egyszerű, mert egy darab tárgyat, vagy egy állatot, növényt jelent, nincs környezetbe, kontextusba helyezve. Ez az „egyszerűség” nem véletlen, a fókusz megválasztásán múlik: ebben az esetben az volt a szándékom, hogy minél jobban „rázoomoljak” valamire, minél inkább leszűkítsem a figyelmem tárgyát. Ugyanakkor ez a leszűkítés, leegyszerűsítés nem jelenti azt, hogy ezek a képek mozdulatlan, megmerevedett szimbólumként jelennének meg előttem. Egyáltalán nem, hiszen egyik képet sem fogalmi oldalról közelítettem meg, hanem az érzékeim által. Nagyon közelről látom a képet, annyira, hogy nem is látom egyszerre az egészet. Olyan, mintha közvetlen az orrom előtt lenne, ezért nagyon apró részleteket is meg tudok figyelni: látom, ahogy a tollak kis szálai egymásba kapaszkodnak a galamb fehér szárnytollain. Nem csak a látvány (forma, szín) hat rám, hanem mindegyik kép valójában egy komplex érzékelés-együttes, minden érzékszervemre hat. Érzem a tapintását, az illatát, a levegőt körülötte, hangokat hallok... Ez a képhez kapcsolódó, vagyis inkább abból kibomló képzettársítás – nevezhetjük akár szinesztéziának is – alakít ki bennem egy „mozdulat-koncepciót”. A végeredmény, vagyis az előadott tánc szempontjából azonban mindegy, hogy micsoda is

pontosan a kép, ahogy az is mindegy, hogy ebből a szempontból, hogy bennem miért épp olyan mozdulat jön létre, amilyen az adott kép kapcsán. Azért mindegy, mert amit a mozdulataim által, a mozdulataim formájába öntve kifejezek, az érzéseim a kép iránt, a saját belső reakcióm arra, amit látok/érezek/hallok a belső kép kapcsán.

Karikatúra: Az előzővel ellentétben itt egy-egy emberi alak (kislány, részeges ember) általánosabb benyomását igyekeztem megragadni a mozdulataimmal. Fontos, hogy ezeket az alakokat lerajzolt karikatúrák formájában képzeltem el, nem egy „valós” részeg ember alakot láttam. Minden alak rajzánál a hullámzó vonalvezetés volt a meghatározó, sőt kizárólag vonalokból épültek fel a rajzok, nem volt egyiknél sem fény-árnyék hatás, tónusozás. Ez azt jelenti, hogy mindegyik alaknál hasonló volt a mozgásminőség, viszont a mozdulatok más és más motívumokat alakítottak ki.

Tájkép: Ez volt az egyetlen olyan rész, amit teljesen improvizációnak hagytam. Az volt a lényege, hogy az adott pillanatban elképzelek egy tájat magam körül. És ahogy ezt a tájat látom, elkezdem a tájat a testemmel lerajzolni a térben. Ezt a lerajzolást nem úgy kell elképzelni, mint valami szóról-szóra való lefordítását annak, amit látok. Inkább a bennem létrejövő benyomások kifejezéséről van szó. Hasonlóan, mint a *Kis képek* esetében: végül mindegy, hogy pontosan mi az a kép, amit én magamban látok. Itt is a táj levegőjét, lendületét fejezem ki a tánccal, vagyis azt fejezem ki, ahogy én érzem magam ebben a tájban. A lerajzolás ebben az esetben egy kapaszkodó, egy szabály, ami segít formába, táncba önteni a benyomásaimat. Ha például az lenne a szabályom, hogy táncoljam el a tájat, nem pedig az, hogy rajzoljam le, valószínűleg más lenne a végeredmény, pedig mindkét esetben végül egy tánc fog megszületni.

A házi bemutató¹⁷ tapasztalata az volt számomra egyrészt, hogy a rövid, könnyen értelmezhető, egymást különböző, mégis egy témához kapcsolódó jelenetek egyrészt szórakoztatóak voltak, másrészt olyan hatásuk volt, mintha egy rövid kis darabvázlatot mutattam volna be. Talán ebben az is számított, hogy minden jelenet előtt, mint valami cím, elmondtam, hogy mi következik: Vonal, Firka –stb. Az egésznek végül lett egy kis szarkasztikus íze és geg-szerűvé vált. Tehát a kottaépítés eredeti elképzeléséhez képest egészen más végeredményre jutottam. Volt köze a kottához, de annál sokkal organikusabbá és élőbbé vált végül a kutatás.

¹⁷ Házi bemutató: a kreatív munkákat minden periódus végén (egy tanév öt periódusból áll), ezeken az alkalmakon mutatjuk be egymásnak. A bemutatók után egy közös beszélgetés során értékeljük egymás munkáját.

Ebben a munkában rábukkantam olyan egyszerű eszközökre vagy kapaszkodókra, amik könnyen érthetőek és jól használhatók belső képek táncban való feldolgozásához.

5.2. Gazdátlan szigetek

Duett

Táncosok: Jacsó Anna, Bitó Katalin

2018. február

Három kép alapján három etűdöt alkottunk.

A három kép: A rajzszöges nejlonzacskó, Teknősök útjai, Galambok és puncik.

Ennek a munkának az alapelgondolása tulajdonképpen a véletlenből fakadt. Azzal a szándékkal, hogy szeretnék egy új kreatív munkába kezdeni, egy könyvből véletlenszerűen, becsukott szemmel kiválasztottam szavakat. A szavakat felírtam egy papírra és elkezdtem párba rendezgetni. Akadt benne néhány, ami nagyon megtetszett, mert olyan volt, mint egy mini vers, vagy egy inspiráló cím, amitől rögtön megindul az ember fantáziája. Elhatároztam, hogy a címek alapján rövid etűdöket szeretnék alkotni. Mivel nem láttam még igazán, hogy mi is születhet ebből és hogyan, inkább kutatásként fogtam föl ezt a munkát, mint egy darab alkotásaként. Utólag azt kell mondanom, hogy érdekesebb lett volna alkotásként értelmezni ezt a munkát egyszerűen azért, mert a létrehozás volt benne a fontos elsősorban.

A képek szerepe a kezdeti inspirációban a figyelemfelkeltés. Mindhárom kép egy-egy szókapcsolatból áll. A szókapcsolatok szokatlansága és szépsége ragadja magával a figyelmet és indítja be a fantáziát. A képeket a mozgásanyag létrehozásához és az etűdök kompozíciójának kialakításához használtuk fel. A képeket, vagyis a címeket megosztottuk a közönséggel, tehát ebben a munkában a képek nem csak eszközként szolgálnak, hanem a darab témái is egyben.

A munkafolyamat a következő volt: mielőtt elkezdtünk volna próbálni, külön szántam időt arra, hogy elgondolkozzak a címeken, elképzeljem őket, és az asszociációim alapján kialakítsak egy irányt, elképzelést arról, hogy mit szeretnék velük kezdeni. Kollázsokat készítettem a címek illusztrációjaként, így erősítettem meg a saját képzetem. Ez segített tisztázni, hogy hogyan szeretnék dolgozni a mozgáson és segített abban, hogy kialakítsak

magamban egy dramaturgiai elképzelést. Először egyénileg dolgoztam a mozgáson, hogy legyen egy alapvető tapasztalatom az etűdök mozgásanyagáról. A közös próbákat ezekkel a körvonalazott elképzelésekkel kezdtük el, de Annával közösen is gyűjtöttünk szavakat, ő is talált ki mozdulatokat, amik belekerültek végül az etűdbe és a dramaturgiával kapcsolatban is végül közösen hoztunk döntéseket és együtt ötleteltünk az általam felvázolt keretek között. A közös próbákat azzal kezdtük, hogy szavakat gyűjtöttünk egy-egy címhez kapcsolódóan a mozgásra fókuszálva. Az összegyűjtött jelzők támpontot jelentettek az improvizációkhoz. Az improvizáció mindhárom etűd esetében különböző volt, nem ugyanazt a módszert használtuk. A módszert a kép és az asszociációk határozták meg.

Például a *Rajzsöges nejlonzacskó* esetében ez a következő volt:

Ebben a címben a legfontosabb számomra az ellentétes minőségek együttműködése. A cím hatására az jelenik meg előttem, hogy a súlytalan, színtelen, ide-oda szálló zacskóba beleraknak egy marék rajzsöveget, hogy azok ne guruljanak szét. A szögek a zacskóba kerülve együtt maradnak, de rögvest ki is lukasztják, szétszakítják a zacskót, így a zacskó megszűnik, a szögek pedig szétgurulnak. Szóval ebben az esetben az improvizáció tárgya egyrészt a könnyed, légies minőség volt, másrészt pedig az ezzel ellentétes, kemény, szúrós. A mozdulatokat nem kötöttük le, csupán annyira, amennyire a dramaturgia megkívánta. Az elsődleges cél a minőség és a karakter megtalálása és kidolgozása volt. A dramaturgiát ez az egymást kioltó egyesülés (a zacskó és a rajzsög találkozásának története) határozta meg. Egyikünk volt tehát a zacskó, másikunk a rajzsög(ek). A zacskó, könnyedén, légiesen mozog ide-oda, megközelíti a rajzsög, hogy belé jusson, a zacskó szétomlik a földön a szög pedig tovább gurul.

A *Teknősök útjai* című rész munkafolyamata¹⁸:

¹⁸ A *Teknősök útjai* mozgásanyagának próbáiról készült videók ezeken a linkeken érhetők el:

<https://www.youtube.com/watch?v=zUfAYGWsFvI&t=68s>

<https://www.youtube.com/watch?v=4bcce3E8mwo>

Ennél a résznél a lassúság, a teknősök mozdulatainak geometrikussága volt a fő irányadó a mozgásban. A dramaturgia azon alapult, hogy a teknősök külön járják az útjukat és előfordul, hogy azok keresztezik egymást. A legfontosabb jellemző, amire támaszkodtunk a mozgásban és a dramaturgiában is, a geometrikus mintázat volt. A geometrikusság és a lassúság alapelvein túl ugyanakkor tartalmat is kerestünk, amivel megtölthetjük a formákat. A tartalom azt jelentette ebben az etűdben, hogy mi is a két teknős találkozásának története. Ehhez inspirációként számos teknősökről készült videót megnéztünk az interneten. Például családi videókat ékszerteknősökről, rövid dokumentumfilmet a Galápagos-szigeteken élő teknősök párzási szokásairól és hasonlókat. Végül arra jutottunk, hogy a teknősök, akik alapvetően magányos állatok, főleg párzás céljából találkoznak (keresztezik egymás útját), tehát ezt a vonalat vittük tovább tartalmi szempontból. A másik tartalomhoz köthető része a munkának a lassúság és a geometrikusság nehézkességének és szigorúságának feloldása volt. Ezen úgy dolgoztunk, hogy a duett kidolgozása és gyakorlása során vicces, úgynevezett fail videók zenéjét tettük be, hogy ennek a hangulatát használjuk fel. (Ezeknek a videóknak olyan zenéjük van általában, ami kiemeli a videóban szereplő helyzetek – sokszor akár fájdalommal járó balesetek – komikus, néha már abszurd oldalát. Ez által pedig olyan érzelmi színezetet nyernek a képsorok, amik felszabadítóan hatnak a nézőre.) A zene csak a munkafolyamat során kapott szerepet, a bemutatón nem használtunk zenét.

Galambok és puncik:

A másik két etűdhöz képest ezen egy kicsit másképp dolgoztunk. Ennél is először egyedül dolgoztam a mozgáson, de az eredmény nem az volt, mint a többinél, hogy meghatároztam a mozgás és a dramaturgia alapvető kereteit, hanem konkrét mozdulatokat gyűjtöttem és kötöttem le, utána pedig a közös próbákon ezt folytattuk együtt. A dramaturgiai keretek ugyanígy nem lettek előre meghatározva, hanem közösen találtuk ki azokat a mozgások és akciók alapján, amiket kitaláltunk. Azért működött jobban ennek az etűdnek az esetében, hogy a kitalált mozdulatok és akciók alapján alakítjuk ki a dramaturgiát, mert a címek közül ez az, ami a legtöbb cselekvést és interakciót hordozza magában. (A rajzszög és a zacskó élettelen dolgok, a teknősök élőlények ugyan, de lassúak és magányosak. A galamb és a puncik viszont mindkettő élettel teli.) A *Teknősök útjaihoz* hasonlóan ebben a munkafolyamatban is használtunk zenét a kutatásban inspirációként. Itt két különböző hatást próbáltunk kiváltani a zenével. Az egyik a

kifinomultság és elegancia, a másik pedig ennek a groteszk oldala. A kifinomultság és elegancia minőségéhez barokk zenét, főleg Jean-Baptiste Lully szerzeményeit használtuk. A groteszk oldal inspirációját pedig a Miss Universe szépségverseny zenéje adta. A zene ebben az esetben is csak a munkafolyamat egy bizonyos szakaszában játszott szerepet.

A házi bemutatón, mint kutatómunka lett bemutatva a projekt, viszont – hasonlóan a Draftbook-hoz – ennek is olyan hangulata volt, mintha egy darab vázlatát mutattuk volna meg. Hasonlóan is prezentáltuk: a három etűdöt egymástól elválasztva egyenként bemutattuk, mindegyik előtt elmondtuk a címét. Hasonlók voltak a tapasztalataim, mint a Draftbook esetében, hogy a prezentációnak ez a módja nagyon jó a nézőkkel való kapcsolatteremtésre (legalább is egy zártkörű házi bemutató közegében). Olyan, mintha egy könnyen értelmezhető keretet adna annak, amit csinálunk. Talán ezzel sikerült mindkét esetben – akaratomon kívül – elérni azt, hogy a prezentációnak könnyed, közvetlen előadás-szerű hangulata legyen.

5.3. Red ants are running in my veins

Duett

Táncosok: Franziska Doffin, Bitó Katalin

Koreográfus: Bitó Katalin

2018.október

A föld apró teremtményei

milyen összehangoltan élnek

apró csendes életük a világ nagy történései mellett

Össze vagyunk hangolva és értjük egymást. Végrehajtjuk a feladatainkat.

Gyönyörű látni a pontos és folyékony együttes mozgást. De még ebben az egységben sem vagyunk ugyanazok.

Kérdések, megfigyelések, érzések, vélemények támadnak, megpróbáljuk elérni egymást.

És végül? Csak megyünk tovább a mindennapjaink szokásaival falak között, a

„megfelelő” úton,

de az egység látszatában egyedül vagyunk.¹⁹

¹⁹ A 2018 novemberében a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán megrendezett *Open Act* című esemény alkalmából készült bevezető leírás a darabról. Az *Open Act* olyan, mint egy házi bemutató, viszont

Ebben a munkában egy olyan képet használtam fel, ami véletlenszerűen, a természetet járva fogalmazódott meg bennem. Ahogy az előző munka, a *Gazdátlan szigetek* esetében is, a projekt kiinduló képe szövegben van megfogalmazva. A munka előzménye egy szóló volt, amit Franziskának csináltam a 2018-as alkotókertben²⁰ ugyanezzel a címmel, ugyanebből az inspirációból kiindulva. A szóló szerkezetét és kompozíciós elemeit vettük át a duettben, ezt bővítettük és egészítettük ki más elemekkel.

Kétféleképpen tudom értékelni ezt munkát. Az egyik értékelésem abból indul ki, hogy azzal a szándékkal kezdtem el, hogy felépítsek egy kerek egésznek mondható kompozíciós és dramaturgiai szerkezetet, másképpen fogalmazva megkomponáljak egy darabot. Az egésze való törekvésem addig terjedt, hogy zenét is szerkesztettem a munkához és a ruhákat is gondosan megválasztottam. Ez a része sikerült. Ha viszont a kép, vagyis a téma megközelítéséről és az azzal való munkáról van szó, akkor már kevésbé volt sikeres. Ez alatt pontosan azt értem, hogy a jelenlét és a mozgásanyag kidolgozottságában nem sikerült olyan mélységekig és kidolgozottságig jutnunk, ami a szépen megkomponált rendszer hasonlóan kidolgozott tartalmát adhatta volna.

A darab felépítése:

1. Nyitány, a „szertartás”

A hangyák egyedeinek összehangoltsága, egyöntetűsége. Van benne valami szertartásosság, azt az érzetet keltik, hogy a kívülálló számára nem érthető ugyan, mit is csinálnak, de egyértelműen az látszik, hogy ők pontosan tudják, mi a mozdulataik, a táncuk értelme. Olyan, mintha valami napi rutint végeznének.

2. Átlendülés

„Ingázó” futás együtt (a felső testtel indítva mindig egymás mellett futnak a térben egy egyenesen, minden egyenes végén irányt váltanak).

nyitottabb, színházi est-szerű. A munka házi bemutatójáról készült videó ezen a linken érhető el:

<https://www.youtube.com/watch?v=grM8Mi-s2xw>

²⁰ Alkotókert: Minden tanév megkezdése előtt augusztusban megrendezett egy hetes iskolai tábor, aminek célja az egymásra hangolódás, az éves program és célkitűzések megvitatása. A mindennapos közös tevékenységek, mint például a reggeli Tai-chi gyakorlatok, vagy a napközbeni táncórák mellett önállóan, vagy kisebb csoportokban dolgozunk kreatív munkákon, amiket a tábor végén mutatunk be egymásnak.

Ebben még mindig ugyanúgy benne van az együttes mozgás és az összehangoltság, de a lendületvétel és az előre-hátra futás átvitt értelemben kilendít, átrendít valahova máshova, ahol már nem a megszokott szertartások irányítanak.

3. Eltévedt hangyák a fűben

Apró, kíváncsi, kereső mozdulatok, amikkel reagálnak egymásra, de nincs bennük igazán összehangoltság. Néha próbálnak felvenni és ismételtetni valamit, de nem sikerül rutint kialakítani semmiből, azért sem, mert nem is akarnak igazán beleragadni semmibe.

4. Más világ

Rábukkannak valami másra, valami felszabadultabb, levegősebb és szabadabb érzésre, amivel megindulnak, kicsit olyan, mintha megbolondulnának. Az összhangot, ami a kötöttségükben volt közöttük, ebben a szabadabb valamiben nem találják egymás között.

5. Ideges sietség

Ehelyett visszacsöppenek egy kötött világba, de olyanba, amiben már nincs összhang és semmilyen kötődés egymáshoz.

Ahogy a darab rövid leírásán is látszik, megmarad ugyan a kapcsolat a hangyákkal, mint témával, de a címhez (Red ants are running in my veins/ Vöröshangyák szaladgálnak az ereimben) nem kapcsolódik olyan szorosán már a darab, valahogy eltávolodik a cím által sugallt érzékiségtől. Illetve, visszatérve a fentebbi gondolatmenethez a felépítésről és a tartalomról, a mozdulatokban és a jelenlétben pont erre az érzéki szintre nem sikerült eljutnunk a próbafolyamat során.

Tehát a munkafolyamat a következő volt:

Már a legelején tudtam, hogy szeretném belerakni az ideges járást és egy „szép és érdekes” mozdulatokból álló unisonot, valamint, hogy a történet valahogyan a kötöttségek önként való elhagyásáról fog szólni. Az unisonot egyedül alkottam meg és nem határoztam meg magamnak semmilyen fókuszot a címhez, vagy abból kiindulva bármilyen konkrét képhez kapcsolódóan, csupán annyit, hogy legyen benne egy kicsit ilyen szertartásos merevség. A darab többi szerkezeti elemét is egyedül dolgoztam ki és már nagyjából kész elképzelésekkel mentem a próbákra. Amin együtt dolgoztunk, az a harmadik és a negyedik rész anyaga. A harmadik részhez az volt az ötlet, hogy nagyon kicsi és szögletes mozdulatokat csinálunk, egymásnak válaszolgatva és figyelve a mozdulataink ritmusára, az egész pedig olyan, mintha minden kis mozdulattal felvinnék egy újabb pozíciót. Ehhez jött az a szabály, hogy ha az egyikünk elkezd ismétetni a

mozdulatot, akkor a másinak is be kell állnia az ismétlésbe, így merevítve ki az apró mozdulatok által folyton változó képet. Végül a repetíciókat lekötöttük és elhelyeztük a térben, ezen kívül meghagytuk improvizációnak a jelenetet. Egyedül a térben való mozgás iránya volt megszabva, hogy milyen sorrendben kell elérnünk a repetitív pontokhoz. Azzal, hogy meghagytuk az improvizációt, az volt a célunk, hogy megmaradjon benne a kiszámíthatatlanság (számunkra, a táncosok számára), ezáltal maradjon benne egy kis bizonytalanság és nagyon arra legyünk utalva, hogy figyelünk egymásra. Instrukció volt az is, hogy nagyon közel kell maradnunk egymáshoz, mintha egy puzzle két darabja lennénk, viszont sosem érintkezhetünk. E között és a következő rész között nincs különösebb átkötés, véletlenszerűen és alig észrevehetően kerülünk át a következő részbe. Ennek a mozgásanyaga tulajdonképpen az elején látható unisono anyag annyira megváltoztatva, eltorzítva, hogy a mozgás már szinte egy „akármilyen” és esetleges, kissé eszelős kapálózásnak hat. Ugyanúgy egymás mellett, hasonló érzésekkel táncolunk, továbbra sem érünk egymáshoz. Az egyikünk megpróbál kontaktusba lépni a másikkal, de az nem reagál. Ezután csöppenünk bele a járkálásba. Ebben a két részben hiányzik a sok improvizáció és kutató jellegű próba tapasztalata. Ez egy következő lépcsőfok lett volna, hogy a kész szerkezeten belül kezdjünk el ásni. Improvizáljunk sokat a kétfajta mozgással, tapasztaljuk ki, hogy milyen érzések vannak bennünk, mi a kapcsolat közöttünk és hasonló. Ezen kívül az is a következő lépcsőfok része lett volna, hogy megtaláljuk a valódi (nem csak konceptuális) viszonyunkat a témához.

5.4. Öleb

Szóló kutatás²¹

2019. február

A kutatás kiindulópontja az öleb, ami egy számomra nagyon különös lény. Reggelente iskolába menet mindig láttam a panelok körül az ölebeiket sétáltató embereket és mindig nagyon megragadták a figyelmem ezek a kutyák. Alapvetően kétfajta érzést keltettek bennem. Az egyik: bájos, játékos, ragaszkodó és az ember gondoskodását nagyon igénylő

²¹ A kutatás egyik próbájáról készült videó ezen a linken érhető el:

<https://www.youtube.com/watch?v=ztXsMzfnkJe>

állatok. Annyira ragaszkodnak az emberhez, mintha maguk is emberek, még hozzá gondoskodást és felügyeletet igénylő kisgyerekek lennének. A másik: frusztrált és agresszív, elkényeztetett és nem túl barátságos lények, akikről sosem lehet tudni, mikor bújik elő a bájos (és egyben groteszk) külső mögül az agresszív oldal. Kiszolgáltatottak, viszont önzőek, nem jó partnerek, nem taníthatók igazán.

Az „én ölebem” története az, hogy éli a gondtalan, bájos burok-életét, aztán megszökik otthonról, mert előtör benne a vágy a függetlenség iránt és ki akarja élni a benne lakozó vadságot.

A kutatásom célja az volt, hogy megtaláljam és megteremtsem ezt a kétféle karaktert a mozdulataimban és a jelenlétemben. A korábbi kutatásaimmal ellentétben nem dolgoztam külön a képzetem pontosításán szavak gyűjtésével, vagy képi megfogalmazással (mint például a kollázs készítés a *Gazdátlan szigetek* esetében). Gyűjtöttem ugyan képeket ölebekről, néztem videókat az interneten és a munkafolyamat alatt beléptem egy öleb témakörű facebook csoportba, hogy inspirációt gyűjtsek arról, hogyan is látják a gazdáik ezeket a kutyusokat. (Például vannak olyan gazdák, akik születésnapra zsúrt rendeznek a kutyáiknak.) Szóval volt egy inspiráció gyűjteményem, de arra nem fektettem hangsúlyt, hogy ezeket a benyomásokat feldolgozzam a mozgástól eltérő módon.

Az volt az elképzelésem, hogy a mozgásanyagon és a jelenlétemen egyszerre dolgozok úgy, hogy azok egymást építik, együtt fejlődnek. Nem fektettem le semmilyen szabályt a mozgásban. Az egyedüli előre meghatározott dolog az volt, hogy először aranyos kiskutya vagyok, utána váratlanul elő-elő törnek belőlem hirtelen és nagyobb, vadabb mozdulatok. Ezek a kitörések egyre fokozódnak végül pedig kiszabadulok és a ki-ki törő feszültség nagy és lendületes mozgásban és futásban oldódik fel. Ez alapján indultam el és határoztam meg apránként egyre inkább, hogyan festenek ezek az állapotok. A próbák során ebben a kutatásban is volt, hogy használtam zenét inspirációként.

Az aranyos kutyus állapota:

Elég passzív, nem mozog sokat. Kényelmesen és puhán fekszik a földön. Sokat simogatja magát, élvezzi a saját puhaságát. Ide-oda fordul, néha játékosan arrébb ugrál. Incelkedően keresi a figyelmet, szeretné, hogy őt nézzék, kelletti magát azt tetteve, hogy mit sem tud erről, sem arról, hogy mennyire szép és bájos.

A kitörő agresszió:

Váratlanul a bájos lény mintha neki akarna rontani az őt körülvevőknek és meg akarná támadni őket. Támadóan feléjük kap, vagy feléjük ugrik. A kerek csodálkozó és mosolygó arc feszültté és gyanakvóvá válik. Ezek az állapotváltozások nagyon rövidek és olyanok, mintha ki-be kapcsolnák őket.

A felszabadulás:

A kutya kitör és szabaddá válik, egyedül van, nem akar már sem tetszeni, sem támadni. Élvezi a teret és a mozgást.

Most szeretnék ennek a munkának a nehézségeiről írni, mert úgy gondolom, ezek adták számomra a leghasznosabb tapasztalatokat.

Az egyik nehézség például az volt, hogy rádöbbenjek, mennyire fontos szerepe van a jelenlét, a karakter kialakításában, hogy nézve legyek. Erre akkor döbbsentem rá, amikor egy idő után úgy éreztem, megrekedtem, és kezd ellaposodni bennem a figyelem, az inspiráció és csak önmagam ismétlem. Végig kellett szenvednem néhány próbát, mire rájöttem, hogy mivel a három állapotból kettőnél elemi fontosságú a közönséggel való kommunikáció (tetszeni akarok neki, meg akarom támadni), nehézkessé vált valós külső szem jelenléte nélkül beleélnem magam ezekbe a helyzetekbe. Utána volt, hogy megkértem valakit a diákok közül, hogy jöjjön be a próbámra, de ez nem volt rendszeres. Igazából már az, hogy erre rájöttem és tudomásul vettem, át tudott lendíteni.

A másik nehézség a felszabadulás állapotának értelmezése és megvalósítása volt. Ezzel kapcsolatban azzal kellett szembesülnöm, hogy az előző két állapothoz képest ez elég elvont és megfoghatatlan. Ehhez a részhez érve azon kaptam magam, hogy nem felszabadult kutyaként, hanem felszabadult emberként képzelem el magam. A mai eszemmel úgy gondolom, járható lett volna ez az út, hogy egy viszonylag realiztikusan megjelenített karaktert átvisek egy elvontabb valamibe. (Hiszen ha belegondolunk, maga a felszabadulás, kiszabadulás is elég fikatív. Nem hinném, hogy egy öleb megtalálná a maga szabad vadállat énjét és élete végéig élne egy erdőben mondjuk.) Én viszont akkor mindenáron szerettem volna megtalálni, hogyan illeszthetem bele ezt a felszabadult állapotot az öleb karakterébe. Az eredmény végül is az lett, hogy megragadtam vele valahol félúton, nem voltam sem öleb, sem ember, semmi sem igazán.

A házi bemutatón arra kértem az embereket, hogy körben üljenek le, mert úgy éreztem, ez segít a velük való kapcsolatteremtésben. Valóban, az első két állapot megteremtésében segített ez az elrendezés, viszont a harmadikban ez sem jött ki jól, és ezzel ott, a házi

bemutatón kellett szembesülnöm. Hiába változtak meg a mozdulataim, az energiám, továbbra is egy körben mozogtam a tekintetek keresztüzében. Ezt az ellentmondást pedig nem tudtam ott a pillanatban feloldani magamban, az utolsó állapot tehát kicsúszott a kezem közül.

6. ÖSSZEGZÉS

A belső/mentális képek, és azok használatának témáját igyekeztem minél több oldalról megközelíteni. Célom volt rávilágítani, hogy egyrészt a belső képek használata a mozgás fejlesztésében és tudatosításában olyan mechanizmusra épül, amit a neuropszichológia szakkifejezéseivel definiálni lehet, másrészt pedig, hogy a táncképzésben már van ennek egy hagyománya, amiből merítkezni lehet.

A saját tapasztalataim tárgyalása során igyekeztem minél részletesebb képet adni a fejlődésemről és a kutatásaimról. Ezekkel a leírásokkal azt volt szándékom bemutatni, hogy a tanulmányaim során milyen ösztönös alkotói próbálkozásaim voltak és hogy mennyire kulcsfontosságú szerepe van számomra a belső képeknek a kutatásban és az alkotásban. A munkáim elemzésének tanulságaként pedig a következőre jutottam: mindegyik munka módszerében találtam olyan elemet, ami egy működő alkotói módszer alapját képezheti számomra a későbbi táncos-alkotói pályafutásom során.

7. IRODALOMJEGYZÉK

Batson, Glenna: *Resource paper: Somatic studies and dance*,

<https://www.iadms.org/page/248#note>.

Bernard, André; Steinmüller, Wolfgang; Stricker, Ursula;: *Ideokinesis-A creative approach to human movement and body alignment*, North Atlantic Books Berkeley, California, 2006.

Bernáth László, Révész György: *A pszichológia alapjai*, Tertia kiadó, Budapest, 2000.

Eddy, Martha: *A brief history of somatic practices and dance: historical development of the field of somatic education and it's relationship to dance* In: *Journal of Dance and Somatic Practices* Volume 1 Number 1, 2009,

[https://www.researchgate.net/publication/249920030 'A Brief History of Somatic Practices and Dance Historical Development of the Field of Somatic Education and its Relationship to Dance](https://www.researchgate.net/publication/249920030_A_Brief_History_of_Somatic_Practices_and_Dance_Historical_Development_of_the_Field_of_Somatic_Education_and_its_Relationship_to_Dance) Letöltve: 2020.04.01.

Franklin, Eric: *Dance imagery for technique and performance-second edition*, Human Kinetics, 2014.

Kaán Zsuzsa: A mozdulatművészet in Kollega Tarsoly István (főszerk.): *Kultúra, művészet, sport és szórakozás* (III. kötet) in *Magyarország a XX. században*, Babits Kiadó, Szekszárd, 1996-2000, Magyar Elektronikus Könyvtár-Országos Széchenyi Könyvtár: <https://mek.oszk.hu/02100/02185/html/546.html>.

Vekerdy Tamás: *A színészi hatás eszközei-Zeami mester művei szerint*, Gondolat kiadó, Budapest, 1988.

8. VIDEÓ MELLÉKETEK LISTÁJA

1. *Belső képfolyam*, saját improvizációs gyakorlat, 2020. március
<https://www.youtube.com/watch?v=gkwtDksKIQ0>
2. *Gazdátlan szigetek – Teknősök útjai*, próba, 2018. január
<https://www.youtube.com/watch?v=zUfAYGWSFvI&t=68s>
3. *Gazdátlan szigetek – Teknősök útjai*, próba, 2018. január
<https://www.youtube.com/watch?v=4bcce3E8mwo>
4. *Red ants are running in my veins*, házi bemutató, 2018. október
<https://www.youtube.com/watch?v=grM8Mi-s2xw>
5. *Öleb*, próba, 2019. március
<https://www.youtube.com/watch?v=ztXsMznfkJc>