

Budapest Kortárstánc Főiskola

# SZAKDOLGOZAT

Bokor Felícia

2016

Budapest Kortárstánc Főiskola  
Táncművész BA szak

A jelen mint teremtő forrás  
A színpadi jelenlét természete

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Bokor Felícia

Témavezető: Rosner Krisztina

Budapest, 2016

|  |    |
|--|----|
| Tartalom   |    |
| Bevezető .....   | 1  |
| Jelenlét.....  | 3  |
| Figyelem.....  | 5  |
| Figyelmünk kapcsolata a térrel és az idővel.....                       | 8  |
| Színpadi jelenlét .....  | 10 |
| Sztanyiszlavszkij .....  | 10 |
| A Test fontossága.....   | 11 |
| Figyelmi körök.....  | 13 |
| Vszevolod Mejerhold .....  | 15 |
| Biomechanika .....   | 16 |
| Marco Torrice.....   | 18 |
| Anne Bogart – Mary Overlie .....                                       | 19 |
| A jelen tudatossága, a jelen figyelme (Awareness of the present) ..... | 22 |
| Közvetítés .....   | 28 |
| Összefoglalás.....   | 30 |
| Irodalomjegyzék.....   | 32 |
| Melléklet.....   | 33 |

## Bevezető

*„Egy ember mozdulatlanul áll a színpadon, és magára vonja a figyelmünket. A másíknak nem sikerül ugyanez. Nekem csak ez a különbség számít. Mi ez a különbség? Mit jelent kémiaailag, pszichikailag, fizikailag? A sztár kézjegyet? Egyéniséget? Nem. Ez így túl egyszerű lenne. Nem ez a válasz. Nem tudom, mi a válasz. De azt tudom, hogy itt, az előbbi kérdésre adott válaszban találhatjuk meg egész művészetünk kiindulópontját.”<sup>1</sup>*

Peter Brook

2013-ban kezdtem el a Budapest KortársTánc Főiskolára járni. Előtte a Vörösmarty Mihály Gimnázium drámatagozatán érettségiztem. A színészet, a színházművészet életem fontos részét képezi, képezte, melynek alapjait a gimnáziumban tanultam. Keresztúri József, Vidovszky György, Golden Dániel, Papp Dániel drámapedagógusoknál találkoztam először Sztanyiszlavszkij nevével, akinek a színházi eszméje, felfogása még a mai napon is talán a legmeghatározóbb a világon.

2015 szeptemberében, illetve 2016 januárjában Marco Torrice olasz táncművész kéthetes kurzusán vehettem részt a Budapest KortársTánc Főiskola keretein belül. Az órái nagyon nagy hatással voltak rám. Figyelemmel, jelenléttel foglalkoztunk táncos környezetben. Az órákon megélt tapasztalataimat automatikusan csatoltam ahhoz az eszméhez, emberhez, névhez, akit ismertem, akihez kötöttem a jelenlét módszertanát: Sztanyiszlavszkijhoz. Így elkezdett furdalni a kíváncsiság, hogy vajon vannak-e hasonlóságok az órán tanultak és az orosz színházcsináló eszméje között. Sztanyiszlavszkij elsősorban színészi munkáról írt, ahol sok más aspektus – például a szöveg használata – is felmerül, melyek egy táncosi jelenlét kérdését nem feltétlen érintik. Kutatás után találtam rá Mejerholdra, aki Sztanyiszlavszkij tanítványa volt, de ellentétet képezve mesterével, ő mindent a testből, a mozdulatból indított, az ő rendszerében a mozdulatból születik az állapot, a jelenlét.

Így jutottam el Mejerhold és Sztanyiszlavszkij nevéhez, akiket tanulmányaim alapján csatolni tudok egy teljesen más környezetből érkező aktív táncos, illetve tánctanár Marco Torrice munkájához, aki a táncosi jelenlét mibenlétét kutatja.

---

<sup>1</sup> Peter Brook, idézi Rosner Krisztina, *A színészi jelenlét és a csend dramatikuss-teátrális játéka*, L'Harmattan, Bp., 2012, 25.

Tanulmányaim során nem egyszer kérdeztem meg magamtól, hogy vajon mi tesz valakit jó táncosná? Mikor mondom egy táncosra, hogy jó? Talán akkor, ha látok egy ügyes, intelligens testet, mely elképesztő dolgokat tud megcsinálni? Nem hiszem. Ennél többről van szó. A jelenlét tesz valakit előadóművésszé. Amikor az előadó a jelent közvetíteni tudja. Amikor a táncos tér és idő mágusa. Kérdés, hogy ez tanulható, vagy csak fejleszthető?

Mit nevezek jelenlétnek?

A néző mint befogadó, az előadó mint közvetítő jelenik meg az előadóművészetben. Előadóművészet nem létezik közönség nélkül, úgy, ahogy közönség sem létezik előadó nélkül. A közvetítés a néző felé irányul, aki ezt figyelemmel honorálja. A közvetítés a jelenlét egyik fontos eleme. A közvetítés az, amely összeköti a nézőt az előadóval. Egyfajta híd, melyen – több síkon (értelmi, fizikális, érzelmi) – információk mozognak oda s vissza. A képesség, hogy hogyan fejezem ki magam, a szerepet, a darabot, a rendezőt, a költőt és folytathatnám akár az emberfelettiig is, valamint, hogy ezt milyen mértékben tudom átadni, közvetíteni a befogadónak. Ehhez a figyelem egy elengedhetetlen eszköz. A jelenlét másik fontos eleme a figyelem. A figyelmet egyfajta koncentrált észlelésnek tekintem. Annak a kommunikációnak a része – akár színházi akár köznapi –, melyben a közvetítés az adás, a figyelem pedig a befogadás maga. A jelenlét körvonalait a figyelem és közvetítés kettősében látom megjeleníteni.

Véleményem szerint a jelenlét tanulható, csakúgy, ahogy a test is fejleszthető. Tanulmányaim során a tréningtől a próbafolyamaton át az előadói gyakorlatig minden tapasztalatom ezt bizonyítja. Ebben a szakdolgozatban Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij és Vszevolod Mejerhold valamint Mary Overlie táncos, koreográfus és Anne Bogart kortárs amerikai rendező – írásokon át közvetített – módszereivel vetem össze Marco Torrice tanítási gyakorlatát, illetve saját tapasztalataim alapján vizsgálom a színpadi jelenlét természetét.<sup>2</sup>

## Jelenlét

Jel: Valamely cselekvésre, magatartásra felhívó mozdulat, cselekvés, ill. szándékosan előidézett jelenség.<sup>3</sup>

Jelen: Az éppen elhangzó vagy leírt közléssel egyidejű.<sup>4</sup>

Lét: Az a tény hogy valami illet, valaki van, létezik.<sup>5</sup>

Jelenlét: valakinek vagy valaminek a helyszínen való levése.<sup>6</sup>

A jelenlét a jelenben, a mostban zajló cselekvés, mely bizonyítja létezésünket. Jelenlét két alapvető határozóból jön létre. Az időből és a térből. Itt és most. Mind az időnek, mind a térnek különböző tulajdonságai vannak. A tér egy mérhető hely, melynek van szélessége, hosszúsága és magassága. Az idő a változások észlelésére szolgáló fogalom. Az időben megkülönböztetjük a múltat, a jelent, és jövőt. Jelenünk ebből a legrövidebb. A múlt és a jövő közötti pillanatnyi határ. (Pillanatnyi idő, mégis oly végtelen.)

A jelenlét időhöz és térhez kötött fogalom, az éppen folyó események és környezetünk, terünk észlelése, befogadása. Jelen lenni annyi, mint befogadni, megfigyelni mindazt, ami körülvesz minket, ami hatással van ránk.

„A *Lét és idő* ontológiája nyilvánvaló módon csak olyan megtestesült, testiként létező lényekre vonatkozhat, akiknek érzékszerveik (szemük, fülük) mozdulatokat végrehajtó testrészeik (karjuk, lábuk) stb. vannak. Csak ezeken a testiségünket hordozó szerveken keresztül tud megmutatkozni, kifejezésre jutni létünk. Nem szellemi létezők vagyunk csupán.”<sup>7</sup>

Ahogy P. Müller Péter is írja nem csak szellemi létezők vagyunk csupán. Emberi létezésünkéből adódva testi lények is vagyunk. Testünk adottságai mind a környezetünk és terünk érzékelésére lettek alkotva.

---

<sup>3</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 621.

<sup>4</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 622.

<sup>5</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 854.

<sup>6</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 622.

<sup>7</sup> P. Müller Péter, *Test és teatralitás*, Balassi kiadó, Bp., 2009, 29.

Fülünknek a hallás, szemünknek a látás, nyelvünknek az ízlelés, orrunknak a szaglás bőrünknek a tapintás a funkciója. Végtagjaink segítenek a mozgásban, hogy környezetünket változtatni tudjuk. Testünk fizikai anyagából adódóan, ugyanúgy mérhetőek vagyunk, akárcsak a tér. Van magasságunk, térfogatunk, és súlyunk. Testünk, fizikai létünk nem csak időhöz, hanem térhez is kötve van. A test mindenképpen a jelenben létezik és nem a múltban, vagy jövőben. „A test révén rendelkezünk az idő folyamatosságának tapasztalatával.”<sup>8</sup> Így jelenünk tér és idő metszete.

Jelen lenni mindennapos dolog, nem köthető valamely specifikus szakmához vagy tevékenységhez.

Jelen lenni egy mindennapos dolog. Valóban? Mindennapos dolognak gondoljuk, de a gyakorlatban nem ilyen egyszerű. A jelenben élünk, mégis sokszor kapjuk azon magukat, hogy nem is igazán éljük meg a jelent. Ritkán tudjuk igazán megélni a pillanatokat. Ezek a ritka esetek viszont nagyon meghatározóak az életünkben. Hol vagyunk, ha éppen nem a jelenben? Úgy gondolom, hogy ha az idő szempontjában maradunk, akkor mindenképp a múlt és a jövő kérdései, dolgai foglalnak le annyira, hogy elmegy mellettünk a jelen. Valaki a múltban ragad, a múlton töpreng, valaki a jövőben él, és jelenét csak a jövőnek, a jövő dolgainak szenteli. Egyik sem aktuális, nem vezet a jelen megéléshez, pedig a jelen az egyetlen, tényleges kapaszkodónk az időhöz. A múlt, a jelen, a jövő szoros kapcsolatban vannak egymással, kihatnak egymásra, épp ezért foglalkoznunk kell velük. Életünk részei. Hol vissza kell nyúlni valamihez, vagy épp előre kell nézni, és tervezni, a kiegyensúlyozottság, a boldogság érdekében. Mindennek megvan a maga ideje.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> P. Müller Péter, *Test és teatralitás*, Balassi kiadó, Bp., 2009, 31.

<sup>9</sup> Szent Biblia Károli Gáspár ford., Magyar Bibliatársulat, Bp., 2001, Prédikátorok könyve 3.1-8. 600.

## Figyelem

*„Amire odafigyelünk, annak tudatában vagyunk,  
amit éppen csinálni akarunk, arra odafigyelünk.”<sup>10</sup>*

Figyelem: Az a lelki tevékenység, amellyel tudatunk, észlelésünk határozottan valakire, valamire irányul, összpontosul.<sup>11</sup>

Fókusz: Központ, gócpont.

Észlel: Érzékel. Az érzékszerveinkre ható dolgoknak tudatunkban való visszatükröződése.<sup>12</sup>

A figyelem egyfajta befogadás, szelektálás a beáramló ingerek között. Külső és belső környezetünkből ingerek sokasága ér bennünket. Azt, hogy mit veszünk észre ezekből, mit tartunk fontosnak, illetve kevésbé fontos információnak, azt a figyelem határozza meg. A figyelem ad élt, pontosságot, fókuszáltságot az érzékelésünknek, észlelésünknek.

*„Az ember életében nincs egyetlen olyan perc sem, amikor ne figyelne valamire.”<sup>13</sup>*

Az ember figyelemre képes lény. Minden adottsága megvan arra, hogy figyeljen. Testünk olyan képességekkel rendelkezik, melyek magukban foglalják a figyelmet. Az érzékszerveink egyfolytában működésben vannak, figyelnek, és különböző információkat adnak számunkra a környezetünkről. Végtelen mennyiségű anyag van, amire figyelhetünk. Minőségi és mennyiségi eltérések vannak az információ befogadásban, illetve feldolgozásában. Ezen minőségi és mennyiségi határozók alapján állapíthatjuk meg, hogy milyen figyelemmel létezzük, milyen figyelmi fajták vannak.

---

<sup>10</sup> Czigler István, *Figyelem*, Scientia Humana, Bp., 1994, 8.

<sup>11</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 408.

<sup>12</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 340.

<sup>13</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária kiadó, Bp., 1998, 99.



Szándékos figyelem, más néven fókuszált figyelem minden fontos tevékenységhez szükséges. Döntés, tudatos irányítás szabályozza, melyhez mentális erőfeszítés kell.<sup>14</sup> Például egy unalmas jelenetet végigtáncolni, megpróbálni belemerülni és megtalálni benne a számomra értékes dolgokat, momentumokat. Ilyen helyzetben a legfontosabb az, hogy érdeklődésünket, a motivációnkat meg kell újítanunk magunkban. Ha van érdeklődés, akkor van motiváció is, és akkor a figyelem sokkal könnyebb, élvezhetőbb teret kap. A szándékos, fókuszált figyelem bizonyos helyzetekben automatikussá alakulhat, ekkor fókuszáltsága elveszik (rutin, megszokások). Például autóvezetés során.

Spontán figyelem, reflexszerű, melynek egy külső inger, ingerek a gyújtópontjai. Hirtelen zaj, villanás, mozgás, szag, mely kizökkent az adott helyzetből.<sup>15</sup> Ingernek a külső környezetből érkező hatást értem, melyet az érzékszerveink felfognak, és receptoraikkal ingerületté alakítanak. Az inger szó a magyar értelmező kéziszótár szerint az élő szervezetet érő, annak valamilyen válaszát keltő külső vagy belső hatás.<sup>16</sup> Zsigeri adottság.

A spontán, illetve a szándékos figyelem mellett én megkülönböztetek egy harmadik fajta figyelmi fajtát, az észlelést, mely nem reflexszerű és nem is fókuszált figyelemnek minősül. Talán a felsoroltak metszetében található. Külső hatások, ingerek megfigyelése. Az észlelés nem egy koncentrált figyelem. Épp csak tudom, hogy van ott valami, de a figyelmem nem fókuszál egy-egy pontra, hanem próbál minél több dolgot észrevenni és nagyjából behatárolni. Nem szándéka a részletek megfigyelése.

Figyelünk nem csak a külvilággal kapcsolatos hatásokra fókuszálhat. Ahogy a külső, úgy a belső világunkat is meg tudjuk figyelni.

Jelenünket, figyelünket rengeteg dolog kötheti le, a mi választásunk, hogy ezekből mit szűrünk ki és mit tartunk meg magunknak.

---

<sup>14</sup> Taskó Tünde (szerk.), Pszichológiai elméleti alapok, Eszterházy Károly Főiskola, [http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a\\_figyelem\\_fajti.html](http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a_figyelem_fajti.html), letöltve: 2016. 05. 08.

<sup>15</sup> Taskó Tünde (szerk.), Pszichológiai elméleti alapok, Eszterházy Károly Főiskola, [http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a\\_figyelem\\_fajti.html](http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a_figyelem_fajti.html), letöltve: 2016. 05. 08.

<sup>16</sup> Magyar értelmező kéziszótár szerk. Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós, Bp. Akadémia Kiadó, 1985, 569.

A figyelem köztudottan hatékonyabbá teszi a munkánkat, bármi is legyen az. Ez azért lehetséges, mert figyelmünket, érdeklődésünket egy dologra, vagy feladatra összpontosítjuk.

Próbálunk minden mást, a feladat szempontjából szükségtelen, felesleges dolgokat kizárni. Ilyenkor egy zárt rendszerben létezőnk. Vegyünk például egy matematikai egyenletet. Minden eddigi matematikával kapcsolatos tudásunkat előhívjuk, ami segíthet a feladat megoldásában.

Szabályok, logikai műveletek, matematikai igazságok, melyek alapján tudjuk csak megoldani az egyenletet. Kizárunk minden mást, ami ehhez nem szükséges. Egy matematikai egyenlet megoldásához nincs szükségünk az érzéseinkre, a belső gondolatainkra.

Nézzünk egy táncos példát is. Balett órai gyakorlatok. A klasszikus balett egy nagyon szigorú rendszeren alapuló tánctechnika. Minden mozdulatnak és póznak helye, ideje, mérete, célja van. E szabályok alapján mozdulunk meg az órákon. Tudom, mire kell figyelnem, hogy hol kell lennie a fejemnek, a karjaimnak, a lábaimnak. Hogyan vegyek levegőt, hogyan tartsam a központomat és a hátamat. Hogyan épülnek fel a mozdulatok és a pozíciók. Ezek segítenek abba, hogy kivitelezésem minél pontosabb és szebb legyen. A tanult szabályok, más néven figyelmi pontok határolják be a figyelmemet az órán.

Persze ez nem evidencia, hogy minél több a figyelmi pont, annál biztosabb a figyelem. A figyelem tőlünk függ. Egy döntés, mely fegyelmet követel tőlünk. A motiváció, az érdeklődés mértéke alapján dől el figyelmünk létrejötte, illetve annak minősége.

## Figyelmünk kapcsolata a térrel és az idővel

A figyelem és az idő arányosan mozognak, kapcsolódnak össze. Minél jobban figyelünk, koncentrálnunk, belemélyedünk figyelmünk tárgyába, annál gyorsabbnak érezzük az idő múlását. Minél kevesebb a figyelem, (ha nincs figyelem, nincs tevékenység, nincs mivel lekötöni magam) annál lassabbnak érezzük az idő múlását. A fókuszált figyelem az alanyán, vagy tárgyán kívül mindent és mindenkit kizár, emiatt megváltozik az idő érzékelése az objektív időhöz képest, ezért is érezzük olykor sokkal gyorsabbnak, illetve lassabbnak az idő múlását. Táncórákon egy nagyon jó visszajelzés magam számára, hogy óra közben ránézek-e az órára vagy sem. Lefoglalom az óra, lefoglalom-e magam vagy nem, tudok-e eléggé figyelni, koncentrálni, elmélyedni az adott anyagban. Az észlelés nem zár ki semmit, pont hogy minden felé nyit, ezért az idő érzékelése ebben az esetben közelít az objektív időtartamhoz és annak megéléséhez. Objektív időnek nevezem az érzékeléstől független időmúlást.

Figyelmünket belső, és külső dolgokra, pontokra tudjuk fordítani. A külső térrel az érzékszerveink által tartjuk a kapcsolatot. Ezek mind-mind a körülöttünk lévő teret, környezetet érzékelik pillanatról pillanatra. A környezetről adott információt az agy rakja össze egy képpé, érzetté. Egy térben nem feltétlen egy helyre tudunk figyelni. Figyelmünk vándorolni tud a térben, így a figyelmünk megoszthatóvá válik. A térbeli figyelem olyan, mint egy reflektor által megvilágított terület. A legvilágosabb részt látjuk a legjobban, és ahogy kifelé haladunk a reflektor szélei felé, egyre pontatlanabban érzékeljük a dolgokat.<sup>17</sup>

Belső terünk saját magunk vagyunk, saját testünk, lelkünk és szellemünk. Habár az utolsó két elemünk – lelkünk és szellemünk – nem térbeli formák, mégis lakhelyük a mi testünk, és termékeik, a mi gondolataink, érzéseink, melyek kisebb-nagyobb teret foglalnak el testünkben. Mindenkinek volt már olyan érzése, amikor egy gondolat vagy érzés az egész testében eluralkodott, például mérhetetlen öröm vagy szorongás.

Belső énkünk megfigyelése nem könnyű feladat. Sok tréning és gyakorlat létezik belső énkünk feltárására. Meditáció, relaxáció. A figyelem és a jelenlét szoros összefüggésben okozati kapcsolatban állnak egymással.

---

<sup>17</sup> Czigler István, *Figyelem*, Scientia Humana, Bp., 1994, 34.

Figyelem nélkül nincs jelen. Pontosabban, figyelem nélkül lemaradunk a jelenről. A jelen megtapasztalásához figyelem szükséges. A figyelem szükségszerűen mindennapi társunk kell, hogy legyen. Így tudjuk csak megtapasztalni életünk minden egyes pillanatát. A jelenlét nem köthető egy specifikus szakmához sem, de a színház mégis felfedezte és megértette a jelen és a lét fontosságát. A színház a jelen művészete. A jelenben való létezés a fő eszköze és mozgatórugója. Itt és most alapon működik. A színház jelenidejűségét nem csak a szituációból adott itt és mostra értem – ami a néző és a színész találkozásánál jön létre –, hanem az előadók játékmódjára is. Hisz ha a színpadon történik valami, akkor a nézőben is megtörténik. A színház egy külön világot, dimenziót hozhat létre, szubjektív idővel és térrel.

Itt a jelenlét egy olyan formájával találkozunk, mely tudatosan előre megszerkesztett szituációkat tesz jelenidejűvé. Az előadó újra és újra megéli, megteremti a helyzeteket egy szigorú dramaturgia alapján, miközben őt nézik. Ez fontos, és meghatározó minőséget ad a jelenlétnek.

A jelenlét e formáját színpadi jelenlétnek nevezem. A jelenlét és a színpadi jelenlét között a néző szeme, a néző létezése áll. Jelen lenni egy mindennapi, hétköznapi környezetben, illetve jelen lenni egy mesterségesen létrehozott közegben, melyben nem vagy egyedül. A színház a jelenlét egy olyan formájával dolgozik, melyben a jelenlét összes jellemvonása megjelenik, majd beleengedi egy olyan mesterséges közegbe, ahol a színész kiteszi magát a figyelemnek magának, a nézőnek.

A színház a jelenlét jellemzőit felhasználva megalkotta saját specifikus jelenlétét, a színpadi jelenlétet, ami csak a színházi, előadói közegben fordul elő. Így, ha a jelenlét nem is, de a színpadi jelenlét a színházi szakma elválaszthatatlan része.

## Színpadi jelenlét

A színpadi jelenlét kifejezést a színházművészet terén halljuk legtöbbször. De mit is jelent ez valójában? A színház története során már sokan megpróbálták megfejteni, miről is szól, mi a mibenléte a színpadi jelenlétnek. A színészi játék eddigi rendszerei – belső átélés, beleélés, kívülről való építkezés – bár lényegüket tekintve egy és ugyanazt jelentik, más-más módszer eredményeképpen jöttek létre.

„Ha valamilyen szerkezet segítségével megláthatnánk azt a kétirányú sugárzást, amely az alkotói hevület percében a színpad és a nézőtér között zajlik, csodálkoznánk azon, hogyan bírnak ki az idegeink ekkora terhelést: azt az áramot, amelyet mi, színészek küldünk a nézőtérre, és melyet a zsöllyékben ülő ezernyi élő organizmusból visszafogadunk! Mennyi energiánkba kerül, hogy a kisugárzásainkkal megtöltsünk egy óriási helyiséget, akkorát, mint a Nagy Színház! Felfoghatatlan! Szegény színész! Ahhoz, hogy birtokba vehesse az egész hatalmas nézőteret, fel kell tölteni saját érzéseinek, akaratának láthatatlan hullámaival... Miért nehéz tágas térben játszani? Egyáltalán nem azért, mert meg kell erőltetni a hangunkat és felfokozott cselekvéseket kell végeznünk. Nem! Ez nem számít. Aki elsajátította a színpadi beszédet, az ettől nem fél. A kisugárzás a nehéz!”<sup>18</sup>

## Sztanyiszlavszkij

Konsztantyin Szergejevics Sztanyiszlavszkij a XX. század egyik legkiemelkedőbb színházi alakja. Módszeréről *A színész munkája* című könyvben olvashatunk. Az orosz alkotó a színész testét, mozgását, beszédét, figyelmét, gondolatait, egyszóval egész lényét felhasználja, hogy létrejöjjön az a fajta állapot, amit színpadi jelenlétnek tudunk nevezni.

A módszer a színész érzelmi memóriáján, múltbeli érzelmein, érzésein alapszik. Ezeket felhasználva helyezkedik bele az adott karakterbe és éli meg újra a helyzeteket. Sztanyiszlavszkij úgy gondolja, hogy a beleélés, az átélés, a belülről való építkezés juttat el a kívánt állapotba. A test ebben az esetben egy porhüvely, melyet meg kell tölteni gondolatokkal, érzésekkel, célokkal, fel kell ruházni tulajdonságokkal, jellemvonásokkal, hogy életre keljen.

---

<sup>18</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 255.

Ez egyáltalán nem jelenti azt, hogy a test, a fizikum haszontalan lenne, vagy nem lenne fontos. Ellenkezőleg. Sztanyiszlavszkij nagyon is kiemeli a test fontosságát és feladatát.

Három, számomra fontos részt emeltem ki ebből a hatalmas és összetett színészi rendszerből, melyet Sztanyiszlavszkij megalkotott. Táncosként a test fontosságát, azon belül is a tudatos mozgást és a lazítást tartom fontosnak és érdekesnek, illetve a mindenhez szükséges és kihagyhatatlan alapanyagot, a figyelmet.

## **A Test fontossága**

Sztanyiszlavszkij véleménye szerint az emberek egyáltalán nem tudják használni, nincsenek birtokában saját fizikumuknak, fizikai adottságuknak. Az embereknek nincs elmélyült, igazi tudásuk, illetve képük saját testükről. Az olyan legalapvetőbb funkciókat használják, mint az ülés, állás, gyaloglás, futás, de ezeket is nagyrészt rossz tartással, nem megfelelően alkalmazzák. A testtudat nemcsak a mindennapi életben fontos, de a színpadon – ahol minden gesztus a többszörösére növekszik – elengedhetetlen, hogy a saját testünkkel tisztában legyünk.

Mint már dolgozatomban említettem, emberi létezésünk saját fizikai és lelki összességünkéből tevődik össze. Testünk és lelkünk szoros kapcsolatban vannak egymással. Egyik sem létezik a másik nélkül. Mihail Csehov Leonardo Da Vincit idézi meg könyve egyik mottójában: „A lélek vágyik a test után, mert nélküle sem létezni, sem cselekedni, sem érezni nem képes.”<sup>19</sup>

Ugyanígy gondolkodom a testről is. A test is vágyik a lélek után, mert nélküle sem létezni sem cselekedni, sem érezni nem képes. A test önmagában nem képes az életre, ahogy a lélek sem. Test és lélek alkotják meg az életet. Egymáshoz való viszonyuk miatt hatással vannak egymásra. A testi görcsök kihatnak a lelki fejlődésre, ahogy a lelki feszültségek is megjelennek a testben, megmutatkoznak a mozgásban. Test és lélek nemcsak negatív irányba, a görcsök és a feszültségek felé húzhatják egymást, összekötöttségük miatt ugyanúgy megvan a lehetőség arra, hogy az egyik építése során a másik is épül vele együtt. Sztanyiszlavszkij ezt az evidenciát – ami sokszor nem is tudatos – tudatossá tette munkájában. A test szabadságára törekedett, mely a természetességet veszi alapul. A természetességet, mely test és lélek összehangoltságát jelenti.

---

<sup>19</sup> idézi Mihail Csehov, *A színészhez*, Polgár, Bp., 1997, 71.

Sztanyiszlavszkij rendszerében a test szabadsága két dologból tevődik össze. A tudatos mozgás és annak fejlesztése (tánccal, vívással, bárminemű mozgással), illetve a lazítás. Mindkét esetben a testnek szabadnak kell lennie minden fölösleges izomfeszültségtől, melyek nemcsak a színpadon, de a mindennapi életben is megkötik a testet, ezzel akadályozva a lelki folyamatok megnyilvánulását.

A cél, hogy elérjük, hogy minden fölösleges izomfeszültség megszűnjön, eltávolítva alkotói tevékenységünk legnagyobb korlátját. Éppen annyi izomfeszültséget kell használni, amennyi szükséges, nem többet, nem kevesebbet. Sztanyiszlavszkij szerint a tánc, a plasztikus mozgás nagyban segíti a tudatos testhasználatot.

„A tánc nemcsak a testet és a tartást korrigálja, hanem a mozdulatokat is megnyitja, kiszélesíti, határozottá és kidolgozottá teszi őket, ami nagyon fontos, ugyanis a rövidre fojtott, csonka gesztus nem színpadra való!”<sup>20</sup>

Saját tapasztalataim is ugyanezt mutatják. A test azonnal leleplezi önmagát, amint nincs irányítva. Ez egy színésznél szembetűnő, de egy táncosnál a legszembetűnőbb. Sztanyiszlavszkij alapvetően színészeknek, színészekről beszél, de egy táncos számára ez ugyanolyan fontosságú. Egy táncosnak fontos, hogy tisztában legyen a testével, mozdulataival. Egy tánc akkor válik kifejezővé, ha a mozdulatok pontosan meg vannak formálva, van helyük, irányuk, erejük, minőségük, kezdetük és végük. Minőségnek nevezem a mozgás milyenségét, melynek magja lehet fizikai törvényszerűség, mint például az ejtés, dobás, lendítés, de lehet érzeti alapú is, melyeknek meg kell találni a fizikai szabályait is. Ezek összességével lesz teljes és kifejező a mozgás, legyen az hétköznapi vagy absztrakt. A tudatos mozgás magában foglalja azt, amiről Sztanyiszlavszkij is beszél az izmok feszítése kapcsán. Mennyire fontos, hogy pont annyi izomfeszítést használjunk, amennyi a mozdulathoz szükséges. Ehhez nem elég a feszítést megtanulnunk, fontos, hogy ellazítani is megtanuljuk a testünket, az izmainkat.

A lazítás izmaink elernyedését, pihenését segíti elő, ilyenkor észlelhetjük, hol vannak felesleges feszültségek a testünkben. A feszültséget, görcsöket ki tudjuk lazítani, meg tudjuk szüntetni. Akár egy relaxációban.

---

<sup>20</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 383.

A relaxáció lényege – saját tapasztalataim alapján –, hogy egy nyugalmi helyzetben, például fekvésben vizsgáljuk meg magunkat, különböző szempontok alapján. Így ki tudjuk szűrni azokat a testrészeinket, pontjainkat, ahol valami gát vagy görcs jelent meg. Ezekre a pontokra vagy testrészekre fókuszálva ellazítjuk az ottani izmokat, izomcsoportokat. Sokszor csak annyi is elég, hogy csak rá gondolunk, és figyelünk rá.

Ahhoz, hogy testünkben kialakuljon és automatikussá váljon a tudatos mozgás, a lazítás vagy a relaxáció mindennapi gyakorlása szükséges.

Ahogy ezt Sztanyiszlavszkij is megírta: „Az izmokat lazítani kell, méghozzá állandóan, mind a színpadon, mind az életben. Enélkül a feszültség és a görcsök a végletekig fokozódhatnak, s az alkotás pillanatában elnyomják az eleven érzések csíráit.”<sup>21</sup>

Cél, hogy izmaink feszítése és elernyesztése tudatosság alapján automatikussá váljon. Minél jobban birtokunkban tudjuk saját testünket, annál jobban tudjuk használni az életben és a színpadon. Ehhez nagyfokú figyelem, koncentrálttság szükségeltetik.

### **Figyelmi körök**

Sztanyiszlavszkij módszerének elemei közül a test fontossága – a szabad mozgás és a lazítás – mellett még a figyelem szerepét emelem ki dolgozatomban, mivel a koncentrálttság és a figyelmi fókusz fontos szerepet játszanak a jelenlét létrehozásában.

Az alkotói figyelem meghatározó alapköve Sztanyiszlavszkij metodikájának. „Ahhoz, hogy megfeledezzünk a nézőtérrel, annak kell lekötnie minket, ami a színpadon van.”<sup>22</sup>

A színész a nézőteret –színpadi nyílást – fekete űrnek tekinti, mely megzavarja abban, hogy normálisan, természetesen viselkedjen a színpadon. Ahhoz, hogy a közönség ne legyen nyomasztó hatással a színészre, a színésznek a saját figyelmét nem a nézőre, hanem a színpadra, az ottani történésekre kell fordítania. Az erre kialakított gyakorlatban a figyelem kap központi szerepet. Ez a gyakorlat Sztanyiszlavszkijtól a figyelmi körök elnevezést kapta.

„A figyelem köre olyan kisebb méretű részterületet jelent, amely több önálló tárgyat is magában foglal. Tekintetünk egyikről a másikra siklik, de nem lépi át a figyelem köre által meghúzott határvonalat.”<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 130.

<sup>22</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 98.



A figyelmi köröknek három mérete van: kis, közepes és nagy kör. A gyakorlat e három méret variációival játszik, hogy a színészen kialakuljon egy automatikus készség a folyamatos észlelésre környezetére és saját maga felé.

Kimeríthetetlen mennyiségű anyag, dolog van, amire figyelni tudunk. Miért ne próbálnánk meg mindet befogadni?

Ahogy Sztanyiszlavszkij is mondja: „Az emberi figyelem többsíkú, és egyik sem zavarja a másikat.”<sup>24</sup>

A figyelmi körök gyakorlatnak a lényege, hogy az előadó a figyelmét vezetni tudja, tágítani és szűkíteni, épp amire szüksége van egy adott helyzetben. Az adott helyzetben a lehető legtöbb dolgot észrevenni, és a figyelem által uralni a teret, a szerepet és a helyzetet.

A legkisebb figyelmi kör a nyilvános egyedüllét. A nyilvános egyedüllét egy olyan állapot, melyben a színész otthon érzi magát, nem ismer félelmet és szégyent. Így a cselekvés olyan állapotban tud megszületni, ami egy ingerből származik egy valós történés eredményeként. Minden szituáció a nyilvános egyedülléten alapszik. Innen indul, majd nyitja, tágítja saját magát, figyelmét, és ide érkezik vissza.

A figyelmi körök gyakorlat során a színész megtanulja a figyelem és az észlelés oly fokát, amelyben színpadi környezetének egészére szabadon tud reagálni. Teljes fizikai és lelki összpontosítás, testi és lelki képességeinek teljes mértékű részvétele hozza létre a jelenlétet. Végző soron el kell érnie, hogy a figyelme teljesen átjárja testét és mozdulatait. Kisugárzó ereje magával ragadja partnereit és nézőit egyaránt.

Sztanyiszlavszkij e három (tudatos mozgás, lazítás, figyelem) általam kiemelt szempontja fontos egy táncos számára is. Számomra biztosan, hisz táncosként tudatában kell legyek a testemnek, és figyelmemet úgy kell irányítanom, hogy mozgásom pontos és kifejező legyen, vagy azzá váljon.

---

<sup>23</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 106.

<sup>24</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 119.

## Vszevolod Mejerhold

A test fontosságát a színházban nem csak Sztanyiszlavszkij fedezte fel és írta le, hanem sokan mások is, köztük egyik kortársa, Vszevolod Mejerhold is. Mejerhold és Sztanyiszlavszkij nagy ellenpólust képeznek metodikájuk alapján.

Mejerhold szerint Sztanyiszlavszkij rendszerében annyira dominálnak az érzések, az érzelmek, hogy a színész nem tud felelni önmagáért. Nem tudja uralni saját magát, tetteit. Nincs tisztában hangjával, a mozdulataival. A színész kiszámíthatatlanná válik, ami veszélyeztetheti a darab végkimenetelét, illetve magát az előadást. Véleménye szerint a szerephez nem belülről kifelé – ahogyan Sztanyiszlavszkij gondolta –, hanem éppen fordítva, kívülről befelé kell közelíteni.

„A pszichológia számos kérdésben nem képes határozott megoldásra jutni. A pszichológia tételeire alapozott színház ugyanolyan lenne, mint a homokra épített ház: elkerülhetetlenül összedőlné. A pszichikai állapotok mindegyike valamely fiziológiai folyamat következménye. Ha a színésznek megfelelő a fizikai állapota, eljut abba a helyzetbe, amikor jelentkezik az »ingerelhetőség«, amely átragad a nézőre, bevonja a színészi játékba, és amely játéknak lényegét képi.”<sup>25</sup>

A pszichológia (lélektan) az ember belső világával foglalkozó tudomány. A belső világ teli van érzésekkel, érzelmekkel, gondolatokkal, emlékekkel. Az érzelmek világa szabálytalan és kiszámíthatatlan. Mejerhold – úgy hiszem – emiatt gondolja azt, hogy nem lehet érzelmekre alapozni. Érzések jönnek és mennek. Érzésekre építeni olyan, mintha homokra építenéd a házad, bármikor megnyílhat alattad a föld és összedől minden. Azt gondolom, kell egy alap biztonság, amiből az egekig nyúlhatunk. Lehet, hogy az egekben való létezés a végcél és a meghatározó momentum, de kell, hogy valami engem oda felvigyen, kell egy biztos alap, ahonnan elindulhatok. Az érzéseink az egekbe és mélységbe tudnak fel- és letaszítani, de maga a cél nem lehet a kiindulópont. Az egyetlen biztos alap ebben az esetben a test.

Emberként nem csak lelkünk van, hanem testünk is. Testünk egy fizikai anyag, érzékelhető, megfogható. Fizikai anyagként az érzékelhetősége, fizikai valósága miatt ad egy biztonságot számunkra. A test van, így lehet rá építeni.

---

<sup>25</sup>Vszevolod Mejerhold, A jövő színésze és a biomechanika (ford. Páll Erna) in Jákfalvi Magdolna (szerk.), *Színházi antológia XX. sz.*, Balassi kiadó, Bp., 2000, 94.

Mejerhold színháza ezen az elven alapult, egyszóval testközpontú. A test legapróbb mozdulatait is táncnak minősíti, akár csak a japán nó színházi hagyomány. A kivitelezés pontossága és hangsúlya teszi a mindennapi mozgást egy szintre a táncsal. Bármely mozdulat, ami tiszta és megformált, az tánc. Színészeinek mind nagy testkultúrával kellett rendelkezniük.

„A színész üzenete nem más, mint a maga anyagának helyes megszerzése, azaz arra való képesség, hogy testét, mint kifejező eszközt helyesen használja.”<sup>26</sup>

Olyan képesség kifejlesztésére törekedett, melyben a színész rá tud tekinteni önmagára, megfigyelve testét-kifejezőeszközét és annak erősségét, kialakítva az egyszerűséget, a természetességet mozgásában és a jelenlétében. Ez a fajta testtudat, amiről Mejerhold az előbb idézett szövegben beszél, táncosi felfogásra utal, hisz egész színháza a testen, és annak tudatos használatán alapszik.

Testkultúrán alapuló metodikáját biomechanikának nevezte.

## **Biomechanika**

A biomechanika strukturálisan a Taylor rendszeren alapszik. A XIX. századi mérnököt, Frederick Winslow Taylort tekintik a szervezéstudomány megalapítójának. Taylor rendszere azon alapszik, hogy egy munkafolyamat struktúráját megtekintve tökéletesítse a munka folyamatát. Minden apró részletre figyelni kell. Minden felesleges mozdulatot ki kell szedni a rendszerből. A legoptimálisabb testtartással és mozdulatokkal kell dolgozni. Mindennek a munka előnyére kell válnia. A dolgozónak, a környezetnek, az eszköznek mindig elő kell segítenie a munka folyamatát.

Lélektani szempontból Mejerhold William James amerikai pszichológus elméletére támaszkodik, aminek a tézismondata: A reflex megelőzi az érzelmet, az érzelem a reflex következménye („futásnak eredtem és megijedtem”). A mozgás megelőzi az érzelmet. Sztanyiszlavszkijjal ellentétben, Mejerhold módszere elválasztja a testet a lélektől.

---

<sup>26</sup> Vszevolod Mejerhold, A jövő színésze és a biomechanika, (ford. Páll Erna) in Jákfalvi Magdolna (szerk.), *Színházi antológia XX.sz.*, Balassi kiadó, Bp., 2000, 93.

„A mozgás önmagában véve mechanikus mozzanat, és csupán meghatározott izommozgásokra korlátozódik. Egészen más dolog a fizikai cselekvés. Utóbbinak feltétlenül van pszichikai oldala is, mert végrehajtásának folyamatában önkéntelenül belefolyik, belekapcsolódik az akarat, a gondolat, a képzelet és végezetül az érzelem.”<sup>27</sup>

A gyakorlatban hétköznapi mozdulatokat elemeztek és gyakoroltak ki, mint például egymás emelgetése vagy a partner pofonvágása. Ezek a gyakorlatok elősegítették a testkoordinációt, a szemmérték használatát, a plasztikus mozgást. Lényegük, hogy az előadáson, a színpadon az előadók mozgása szabadabb, természetesebb, kifejezőbb, és célszerűbb legyen. Egy olyan módszer, mely Sztanyiszlavszkijjal rendszerével ellentétben nem belülről kifelé, hanem kívülről befelé dolgozik. A színésznek az ideg- és mozgásrendszerén kell dolgoznia, nem pedig a beleélő képességén.

A tiszta, tudatos mozgás elemi ingereket hoz létre a testben, melyek kihatnak a lelki állapotra. Az előadónak nem a belső lelki folyamatokkal kell foglalkoznia, hanem azzal, ami biztos alapként szolgál számára, a testével.<sup>28</sup> Minden onnan indul ki és oda tér vissza.

---

<sup>27</sup> Peterdi Nagy László (válogatta és szerkesztette), *Mejerhold műhelye*, Gondolat, Bp., 1981 114.

<sup>28</sup> Peterdi Nagy László (válogatta és szerkesztette), *Mejerhold műhelye*, Gondolat, Bp., 1981, 116.

## Marco Torrice

Marco Torrice olasz kortárástánc művész és tánctanár. Marco a Budapest Kortárástánc Főiskola egyik állandó vendégtanára, aki negyedévente, félévente, évente tart a főiskola diákjainak 1-2 hetes kurzusokat. 2015 szeptemberében és 2016 januárjában, kétszer két hetet dolgozott velünk. Órájának bemutatását Marco jegyzetei alapján írtam, fordítottam, mely a mellékletben eredeti nyelven, angolul megtalálható.

Ez alatt a kétszer két hét alatt két különböző területtel foglalkoztunk. Egyrészt az ízületek izolálásával, és az ebből kialakuló mozdulatok átfedésével foglalkoztunk, melynek célja a tudatos mozgás és a koordináció fejlesztése volt. A másik terület egy mozgásgyakorlat, aminek az alapja az improvizáció.

Az improvizáció szó jelentése a magyar értelmező kéziszótár szerint: rögtönöz. Rögtönzött mozdulatok. Az improvizációt egy olyan táncformának nevezem, melyben magunk vagyunk, mindenünk, amink van, fizikális és mentális adottságok, egyveleget alkotnak, igazodva pillanatnyi létünkhöz.

A Marco által vezetett improvizációs gyakorlatnak a célja a jelen tudatosítása, a jelenre való figyelem, mint kreatív forrás, ami gazdagítja mozgásunkat azáltal, hogy felismerjük és leküzdjük saját megszokásainkat. Marco szerint a személyes mozgástendenciák ugyanúgy, mint a képességek, adottságok, alapvető eszköztárunkba tartoznak. Ezeket tudnunk kell használni, és birtokolni, hogy tudattalanul ne ők birtokoljanak minket. Ha ezek a tendenciák és eszközök nem tudatosak, akadályokká válnak mozgásunk gazdagításában. Ha nem vagyunk tisztában velük, nem vagyunk szabadok arra, hogy döntsünk, mikor használjuk őket és mikor nem. Kapcsolatba lépve saját személyes tulajdonságainkkal, eszközeinkkel, nem csak megértjük, milyen módon tudjuk őket használni, de azt is el tudjuk dönteni, hogy nem használjuk őket, hogy helyettük valami mást vizsgálunk meg, ezzel gazdagítva saját táncunkat. Ez az egyszerűnek tűnő munka, amibe beemeljük a figyelmet, a tudatosságot mozgásunk közben, szabaddá tesz minket.

Ez a fajta megfigyelése a szokásainknak egy nagyon erős és fontos eszköze annak, hogy megerősítsük a már meglévő készségeinket, és felfedezzünk egy olyan univerzumot, amiben olyan döntések vannak, amit soha nem hozunk meg. Nem azért, mert nem vagyunk rá képesek, hanem mert nem vagyunk ezek tudatában.<sup>29</sup>

## **Anne Bogart – Mary Overlie**

Sztanyiszlavszkij és Mejerhold metodikájából kiindulva világszerte sok színházi ember alkotta meg saját egyéni módszerét, melynek központjában, a jelenlét, a színpadi jelenlét létrehozása áll. Mary Overlie táncos, koreográfus, illetve Anne Bogart kortárs amerikai rendező is hasonló gondolatokkal, dolgokkal foglalkozott, mint két orosz kollégája.

Mary Overlie és Anne Bogart szempontrendszerei és Marco Torrice alap gondolata véleményem szerint azonos gondolatmaggal rendelkeznek. Mary Overlie amerikai táncos, koreográfushoz köthető a "Six Viewpoints" tréning. Six Viewpoints egy improvizációs alapú mozgásgyakorlat, mely a tér és az idő összefüggésén alapszik. A hat szempont: a tér (space), a forma (shape), az idő (time), az érzelem (emotion), a mozgás (movement) és a történet (story). Overlie ezeket az elveket nem csak munkáiban használta, de tanította is. Munkássága az őt követő művészgenerációra nagy hatással volt.

Bogart alapvetően a Sztanyiszlavszkij-módszer amerikanizált formájából építkezett. Sokat merített a hagyományokból, viszont újragondolta Sztanyiszlavszkij metodikáját. Visszament az alapokig, a mozgásig. Egy olyan tréninget hozott létre, mely a színpadi jelenlétet, a kreativitást és a testtudatot erősíti. "Szempontok"-nak (Viewpoints) nevezett rendszerét Mary Overlie amerikai táncos, koreográfustól tanulta, majd fejlesztette tovább a 70-es években.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup>Torrice Marco, *Class description*, Budapest Kortáránc Főiskola, kézirat, 2015.

<sup>30</sup>Overlie, Mary, *The SSTEMS – The Six Viewpoints*  
[http://www.sixviewpoints.com/Theory\\_3.html](http://www.sixviewpoints.com/Theory_3.html), letöltve: 2016. 05. 08.

A Szempontok tréning Bogart szerint „olyan technikába fordított filozófia, amely előadókat képez, társulatot épít, segít a színpadi mozgás elsajátításában; olyan elnevezések sora, amelyek a térben és időben kivitelezett mozgás bizonyos alapelveit fedik, és amelynek segítségével megfogalmazhatók a színpadi események; a figyelem pontjai, amelyeket az előadó felhasználhat a kreatív folyamatban”<sup>31</sup>

Bogart szempontjai a mozgás nyelvén élő, improvizációs technika, mely idő és tér összefüggésein alapszik. Overlie tréningjét 6-ról 9 szempontra bővítette ki, melyek figyelmi pontoknak felelnek meg az improvizáció során. Bogartnál ez a tréning főleg a színészeknek szól, Overlie főleg tánccal, mozgással foglalkozó személyeknek tanította.

Bogart kilenc szempontja a következő:

1. kinetikai reagálás - a test közvetlen reakciója valamilyen külső ingerre.
2. tempó - színpadi mozgás gyorsaságát és dinamikáját fejezi ki.
3. időtartam - meddig tart egy adott cselekvés végrehajtása
4. térbeli viszony-a testek és/vagy tárgyak térbeli elrendezése egy adott térben
5. architektúra – a fizikai tér minősége
6. gesztus- kifejező mozdulat, testbeszéd
7. ismétlés- mozdulatok, gondolatok repetíciója
8. forma - test térbeli körvonalai, mozgásának minősége
9. padlóséma vagy topográfia - az adott tér lehetséges bejárta.

A tréning egyik alapelve a fokozott tudatosság önmagunk valamint a körülöttünk lévő történések és tér felé. Felébreszti érzékszerveinket és az önmagunkra való tudatos viszonyra összpontosít.

A tréningnek nem célja, hogy a résztvevők folytonosan törekedjenek arra, hogy valami történjen. Célja, hogy a résztvevők a tudatosság magasabb szintjére lépjenek, ahol ösztönösen történik valami izgalmas.<sup>32</sup>

---

<sup>31</sup> Bogart-Landau 2005,7, idézi Rosner Krisztina, *A színészi jelenlét és a csend dramatikusság- teátrális játéka*, L'Harmattan, Bp., 2012, 62.

<sup>32</sup> Barbara Lanciers, Egy Amerikai klasszikus: Anne Bogart, ford.: Szántó Judit, [http://old.szinhasz.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2](http://old.szinhasz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2), letöltve: 2016. 04. 30.

„A szempontok megerősítik a bizalmunkat, hogy valami tőlünk függetlenül is megtörténik majd a színpadon, fölösleges azt előidézni. A szempontok tudatosabbá tesznek, ha tudatosak vagyunk, bővülnek a választási lehetőségeink; és ha választhatunk, szabadabbak leszünk. Mihelyst tudatosodik bennünk a teljes színekép, nem kell folyton választanunk belőle, de a választás is jogunkban áll, mert nem béklyóz többé az öntudatlanság”<sup>33</sup>

Bogart laza fókuszának nevezi azt az állapotot, amit én észlelésnek hívok. Az észlelés nem egy koncentrált figyelem. Épp csak tudom, hogy van ott valami, de a figyelmem nem fókuszál egy-egy pontra, hanem próbál minél több dolgot észrevenni és behatárolni. Nem szándéka a részletek megfigyelése. Egy aktív készenléti figyelmi állapot, melyben nincsen ítélet vagy bármilyenfajta minősítés.

A szempontok bizalmat adnak, és felkészítenek arra, hogy magabiztosan, mindennek az idejét kivárva és nem kapkodva létezz a színpadon. Overlie és Bogart szempont rendszere megkísérli mélyreható egyensúlyba hozni a belső és a külső figyelmet. Ebben az állapotban úgy lehetünk együtt önmagunkkal, hogy közben környezetünket is tudatosan és elkötelezetten éljük meg.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Anna Bogart, idézi Barbara Lanciers, Egy Amerikai klasszikus: Anne Bogart, ford.: Szántó Judit, [http://old.szhaz.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2](http://old.szhaz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2), letöltve:2016. 04. 30.

<sup>34</sup> Barbara Lanciers, Egy Amerikai klasszikus: Anne Bogart, ford.: Szántó Judit, [http://old.szhaz.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2](http://old.szhaz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2), letöltve:2016. 04. 30.



## **A jelen tudatossága, a jelen figyelme (Awareness of the present)**

Marco Torrice óráin a figyelem síkjaival, rétegéivel, fokozataival foglalkoztunk. Az órai tapasztalataim alapján többféle figyelmi típust tudtam megkülönböztetni: észlelés, fókuszált figyelem, megfigyelés. A figyelmet, az észlelést a mozgás nyelvére fordítottuk. Ezt fizikai érzékenységnek neveztük el, ami annyit jelent, hogy észlelésünket mozgásba vezetjük át.<sup>35</sup>

*Csak figyelj, figyeld meg, a mi van körülötted, mi van benned, mi történik benned és veled. Helyezkedj el a térben, olyan pozícióban, ahogy jól esik. Feküdj, állj, ülj, és csak kezd el hallgatni a lélegzetvételedet. Figyeld meg, milyen mélyen veszel levegőt, milyen ritmusban, milyen fázisai vannak, hova veszed a levegőt, hideg vagy meleg levegőt szívsz be.*

*Lassan kezd el megfigyelni magad, a tested, hogy állsz, ülsz, fekszel. Hogy tartod a testrészeidet. Kényelmetlen-e a pozíció, amiben éppen elhelyezkedtél. Majd szépen lassan kezd el kitágítani a figyelmedet a környezetedre. Mit látsz, hallasz, érzel, gondolsz? Milyen vágyak, testi, fizikai ingerek születnek meg benned?<sup>36</sup>*

A feladat során érzékszerveink felébrednek. Egyfajta fizikai érzékenység alakul ki, melyben az egész testünk észleli a körülöttünk lévő teret, történéseket. Olyan érzés, mintha minden érzékszerved kinyílna, és mindent látnál, hallanál, éreznél. Mintha a tested egész felületén a kis, apró receptorok mind kitágulnának, és az összes információt beszívnák magukba, ami csak éri őket. Ezt az érzetet mindig egy polip tapogatóihoz hasonlítom. Mindent érzékelsz a legapróbbtól a legnagyobbig. Mintha egy organizmus része lennél, bekapcsolódsz a körforgásba. Minden fontos lesz és egyben semmi sem lesz fontos. Anne Bogart is hasonló dolgot fogalmaz meg a saját rendszeréről:

„A szempontok valamennyi érzékszervünket felébresztik és rávilágítanak, mennyire és milyen gyakran éljük meg a dolgokat csak a fejünkön át, milyen gyakran látunk egyedül a szemünkkel. A szempontok segítségével megtanuljuk, hogy egész testünkkel figyeljünk, és egy hatodik érzékkel lássunk. Olyan szintekről kapjuk az információt; amelyeknek addig a létezésről sem tudtunk, és ugyanilyen mélyen igyekszünk reagálni és visszacsatolni.”<sup>37</sup>

---

<sup>35</sup> Torrice Marco, *Class description*, Budapest Kortárs Tánc Főiskola, kézirat, 2015.

<sup>36</sup> A dőlt betűvel szedett részek a saját órai jegyzeteim. B.F

<sup>37</sup> Anne Bogart, idézi Barbara Lanciers, *Egy Amerikai klasszikus: Anne Bogart*, ford.: Szántó Judit, [http://old.szinhasz.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2](http://old.szinhasz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2), letöltve: 2016. 04. 30.

Táncosként nem a beszédet használjuk kifejező-eszközünként (bár napjainkban egyre többször lehet látni, hogy táncelőadásokban már a beszédet is használják, mint kommunikációs eszközt), hanem saját testünket. Ha a belső megélésekből kiindulva építkezünk, lelki folyamatainkat vetítjük ki, ahogy Sztanyiszlavszkij tette, mégis hogyan tudjuk átvezetni saját testünkbe és annak mozgásába, ami a beszédnél sokkal formátlanabb elvontabb eszköz?

A kurzuson megélt tapasztalataim mindezt a kérdést feszegetik.

Jelen esetben nem kell egy karaktert megszemélyesítenem, bemutatnom, hanem saját magamat kell feltérképeznem fizikai és lelki síkon is. Hogyan tudom magamat, akár mint karaktert, szerepet, megjeleníteni? Ahogy Sztanyiszlavszkij a testet egy porhüvelyként használja, melyet megtölt személyiséggel, jellemvonásokkal, célokkal stb. Saját léteimből, individuumból adódóan ezekkel mind rendelkezem. Hogyan tudom a jelent megjeleníteni saját személyiségemen, szűrőmon keresztül? Véleményem szerint, Sztanyiszlavszkij figyelmi körök gyakorlata és az órán megélt fizikai érzékenység ugyanazon a síkon működnek, zajlanak. Külső és belső környezetünk észlelésén. Marco óráját akár Sztanyiszlavszkij figyelemi köreivel – figyelem tágítása és szűkítése, a nyilvános egyedülléttől egészen a színpadi tér teljes észleléséig – is meg lehet ragadni. Az órán nagyon egyszerű dolgokat figyeltünk meg: a légzésünket, a járásunkat, különböző ízületek mozgás logikáját és mozgásterét.

*Sétálással kezdtek... megfigyelni a testrészeket külön-külön: boka, térd, csípő kar, váll, könyök, csukló, ujjak. Egyesével és egészben való megfigyelés.*<sup>38</sup>

Marco óráján mozgunk, táncolunk, de a nem feltétlen a táncon van a hangsúly, hanem a megfigyelésen, az észlelésen, és annak következményén. A következmény mindenképp mozgás lesz, de nem mindegy, hogy a mozgás az első, vagy a mozgás reakcióként, valamely érzékelés kivetüléseként jön létre. A táncos könnyen beleeshet abba a hibába, hogy csak szabadon improvizál, és mozgása nem az általa észlelt dolgoknak a kivetülése. Az improvizáció minden esetben köthető valamihez, mindig valaminek a kivetülése, mely az adott pillanatban hat ránk. A különbség a tudatosság, a figyelem megjelenése.

---

<sup>38</sup> Saját órai jegyzetem Marco Torrice óráiról, 2015-2016. B.F.

Véleményem szerint Marco erre érti azt, hogy használjuk mi a képességeinket, és ne azok használjanak minket. Megfigyelésen azt értem, amikor egy külső, "idegen" szemként nézel rá egy tárgyra, dologra. Mintegy teljes egészében meg tudod tekinteni az anyagot, annak minőségét, a környezetét, hogy hogyan helyezkedik el benne. A megfigyelésnek van egy személytelensége, egy érintetlensége. A megfigyelés tartalmaz egyfajta távolságtartást, melyből arra következtettek, hogy a látott, megfigyelt dolog fölött nincsen ítélet. Nincs semmilyen minőségű ítélet, vélemény, sem negatív, sem pozitív. Nem ezen van hangsúly, hanem a minél részletesebb, több síkon való figyelmen. Ahogy Overlienél majd Bogartnál, Marco óráin is megjelennek különböző szempontok, melyek ugyanúgy tér és idő összefüggéseiből tevődnek össze. Overlie Six Viewpoints tréningje és a belőle épülő Bogart-féle szempontok tréning, illetve a Marco-féle workshop ugyanazzal a maggal, lényeggel rendelkeznek: a figyelem, az észlelés mozgás közben. Megegyezést találok a tér és idő összefüggésének alapelvében is, hisz a szempontok e két fogalom metszetét érintik.

Marco óráin szerzett tapasztalataim alapján a térrel kapcsolatban két dolgot különböztetek meg. A külső és a belső teret.

Belső térnek hívom a belső világomat, mely tele van érzésekkel, gondolatokkal, emlékekkel, egyszóval lelkem (pszichém) részei, melyek hatással vannak létezésemre. Belső tér alatt értem még a fizikailag bennem játszódó folyamatokat is, melyek kiindulópontja nem egy külső inger. Például fejfájás, korgó gyomor, szomatikus hatások. Táncosként a fizikai terhelést és a határfeszítéseket jobban bírom, mint a gondolataim, érzéseim kordában tartását. Ezen az órán biztosan. Gondolatainkat kordában tartani, vagy éppen szabadjára eresztetni sokkal nehezebb, mint a testet rábírnivalamire. Mejerhold állítása ebből a szempontból nagyon pontos, és egy táncos számára biztos, hogy igaz, hogy a test érzékelhetőségéből, tapinthatóságából adódóan sokkal jobban irányítható, vezethető, mint a megformálatlan érzelmek, gondolatok. Egy táncos biztonságát a teste adja, nem a lelki világa.

A belső terünkben forgó érzelmeket és gondolatokat mi megkülönböztetjük, de vajon a tréning, a feladat szempontjából lényeges-e ez a különbség? Máshogy kezelem az érzelmet, mint a gondolatot? Máshogy közvetítem, vagy formálom meg a belső világomban elválasztott dolgokat? Belső világunk egyben van, minden ugyanúgy hat ránk, mi döntjük el, melyiket erősítjük és melyiket tompítjuk el.

Az órán cél volt, hogy minden ingert egy hőfokon, egy szinten kezeljük. Ne építsünk fel hierarchiát. A belső világom impulzusaiból megjelenő mozgásminőséget, azt, hogy a test milyen állapotban és hogyan hozza létre vonalait, formáit, Bogart és Overlie egyaránt formának nevezi.

A külső tér a körülöttem, körülöttünk lévő környezet, melyet érzékszerveinkkel tapasztalunk meg. Mit látunk, hallunk, tapintunk, szagolunk, ízlelünk a külső világból. Ezek elsődlegesen a testünkre vannak hatással, mivel ott kapjuk meg az információkat. Másodlagosan hatnak belső létünkre, érzelmi világunkra, gondolatainkra.

Reakciónak tekintem, mikor egy inger közvetlen a testre van hatással és egy hirtelen kapott behatásként jelenik meg. Például egy ütközés esetében a test automatikusan védi saját magát, amikor az utolsó pillanatban kikerülsz egy rúgást vagy egy ütközést.

Asszociációnak pedig azt nevezem, mikor a külső térből érkező ingerek hatással lesznek belső világunkra. Például egy szagról eszünkbe jut valaki vagy valami, egy érintéstől feljön bennünk egy érzés.

Figyelmünket a külső világra fordítjuk. Megfigyeljük a teret, amiben éppen tartózkodunk, megfigyeljük a társainkat, akikkel együtt létezzük ugyanabban a térben. Az órán nem csak egyedül dolgoztunk, hanem csoporttársainkkal is. A térhasználat megfigyelésével, az egymáshoz való viszonyunkkal és annak térbeli megnyilvánulásával, illetve a kompozícióval, mely a tér tudatos használatát jelenti. Overlie a "Space" szempontjában foglalkozik a térhasználattal és annak megfigyelésével. Bogartnál ezzel a "Spatial relationship" és a "Topography" padlósémánál találkozunk.

A külső és belső ingerek mind hatással vannak fizikai és mentális, lelki létünkre egyaránt. Sztanyiszlavszkij szerint testünk és pszichénk szorosan összekapcsolódik. Egyikük sem létezik a másik nélkül. Ezt erősíti Marco tréningje is. Jelenünket csak e két létünk kapcsolatából, együttműködéséből tudjuk megjeleníteni mozgásban.

Az idő szempontjából természetesen a jelen volt meghatározó időszék. A jelen megélésében talán a legfontosabb kérdés, észrevétel az, hogy hogyan gazdálkodok az idővel. Mennyi időt töltök el egy dologgal, egy figyelmi ponttal, és hogy ez az időérzet hogyan viszonyul az objektív időtartamhoz. Megfigyelni, hogyan döntök, mennyi idő alatt milyen döntéseket hozok, illetve ami ehhez kapcsolódik: a reakcióidő hosszúsága.

*Figyelmi pontok fókuszáltsága és szerteágazása.*

- gondolatok, érzések, érzelmek, emlékek
- fizikai észlelések (látás, hallás, tapintás, ízlelés, szaglás)
- az idő, amíg benne vagy valamiben (mennyi idő telik el a valóságban?)
- megfigyelni, hogy hogyan döntök, mennyi idő alatt milyen döntéseket hozok<sup>39</sup>

Az idő fontos szerepet játszik az ilyen fajta tréningekben. Egyfajta végtelenített idő, időtlenség tud kialakulni a folyamat során. A figyelemhez idő kell. A testnek idő kell, míg megérti, mit kell csinálnia, mit kell figyelnie. Az idő hozza el a változást számunkra. Érdeklődés időtartama valami felé.

A mozgás dinamikájának és tempójának megfigyelése, azaz milyen dinamikával dolgozunk, mekkora tempóink spektruma. Az egész lassútól az egész gyorsig.

A reakcióidő megfigyelése: mire milyen gyorsan vagy lassan reagálunk, mennyi idő alatt veszünk észre dolgokat. Ideje van mindennek. Minden egyes dolognak ideje van. Az időtlenségben nem az idő változik, hanem az érdeklődés minősége. Ahogy Marco is írja „not only the movement itself is making a difference in our dancing but more the quality of awareness that we can carry on within the dancing.”<sup>40</sup> Nem csak maga a mozdulat az, ami által megkülönböztethető két tánc, hanem inkább a táncolás közbeni figyelem minősége szerint.<sup>41</sup>

„Nincsenek fontosabb, jelentősebb részletek, folyamatok, minden egy adott esztétikai választás eredménye, az adott környezet, pillanat pedig bármikor értelmezhető műalkotásként. Ahelyett hogy az improvizációban részt vevő színész ragaszkodna egy adott mozgássor megvalósításához, inkább az állandó készenlét állapotát és reakciókészséget kell előhívnia. Figyelnie kell, mi történik körülötte az adott pillanatban, és reagálnia arra.”<sup>42</sup>

---

<sup>39</sup> Saját órai jegyzetem Marco Torrice óráiról, 2015-2016. B.F.

<sup>40</sup> Torrice Marco, *Class description*, Budapest KortársTánc Főiskola, kézirat, 2015.

<sup>41</sup> Szemessy Kinga fordítása alapján

<sup>42</sup> Rosner Krisztina, *A színészi jelenlét és csend dramatikusság- teátrális játéka*, L' Harmattan, Bp., 2012, 64.

Mennyi mindenre lehet figyelni, és mennyi mindenre képes a testünk figyelni anélkül, hogy analizálnánk, tudatosítanánk minden egyes reakciót. Ahogy Sztanyiszlavszkij mondja, végtelen mennyiségű pont van, amire figyelni tudunk. Az ember több síkon képes figyelni, és ezek a síkok nem akadályozzák egymást.<sup>43</sup> A tudatosság, az érdeklődés tágítja ki lehetőségeinket, a lehetőségek meg szabaddá tesznek minket.

*Összezavar, mennyi mindenre lehet/kell figyelni és mégis semmire. Mikor megáll az információ az agyban, mintha az egy állomás lenne (analizálás) és mikor csak átfut rajta, egyszerűen csak átfut rajta... Csak tudod, de nem fókuszálsz rá. Megfigyeled, mintha egy külső szem lennél, miközben benne vagy a történések sűrűjében.*<sup>44</sup>

Idő és tér mind változó fogalmak, egyetlen állandó változónk számunkra saját létünk. Egy folytonos áramlásban veszünk részt. Az idő és a tér, a test és a lélek találkozásában. Marco Torrice óráján a Sztanyiszlavszkij-féle belső világból való táplálkozás és Mejerhold testközpontú módszere is megjelenik. Szerintem az, hogy ki honnan indítja el az építkezést a jelenlét felé, felfogás és habitus kérdése. A végeredmény ugyanaz. Véleményem szerint Marco tréningje Sztanyiszlavszkij alapmethodikája alapján a figyelmi körök fókuszában történik meg, melyben keveredik a fókuszált figyelem, illetve az észlelés.

Bogart szerint az erős jelenlét a figyelemnek egy könnyed, nem erőltetett állapota – ami az én olvasatom szerint az észlelés –, amely a személyes érdeklődés és az adott helyzetre való reakció eredménye, melyet Bogart laza fókuszának nevez.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 119.

<sup>44</sup> Saját órai jegyzetem. B. F.

<sup>45</sup> Anna Bogart, idézi Barbara Lanciers, *Egy Amerikai klasszikus: Anne Bogart*, ford.: Szántó Judit, [http://old.szinhasz.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2](http://old.szinhasz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2), letöltve:2016. 04. 30.

## Közvetítés

*„Közönség nélkül játszani ugyanolyan, mint egy rezonancia nélküli, puha bútorokkal és szőnyegekkel telerakott szobában énekelni. Zsúfolásig telt, együtt érző nézőtér előtt játszani pedig ugyanolyan, mint egy pompás akusztikájú helyiségben énekelni. A néző, hogy úgy mondjam, lelki akusztikát teremt. Befogad belőlünk valamit, és – akár a rezonátor – visszaadja nekünk saját eleven emberi érzéseit.”<sup>46</sup>*

Marco Torrice mozgásgyakorlata folyamán egy számomra nagyon fontos dologgal kezdtünk el foglalkozni, a nézhetőséggel, melyre Marco a "watchable" kifejezést használta. A nézhetőség alatt azt a nyitottságot értem, illetve tapasztaltam meg, amikor meghívod a nézőt, hogy figyeljen, betekintést nyerjen a te létezésedbe. Amikor a figyelmed arra is kiterjed, hogy a tested kitedd a nézői figyelemnek. Ez egy nagyon fontos része a színpadi jelenlétnek. Nem mindegy, hogy magadnak táncolsz, vagy ezt megosztod valakivel, jelen esetben a nézővel. Számomra ez a közvetítés. A közvetítés a kapocs az előadó és a néző között. A közvetítést a színpadi jelenlét egyik alkotóelemének gondolom. A közvetítés különbözteti meg a jelenlétet a színpadi jelenléttől.

### Közvetít/Köz-vetít

A köznek, a környezetnek vetít, mutat, sugároz valamit. A közvetítés szóban benne foglaltatik, hogy a közvetítés valakitől valaki felé irányul. Van egy vevő és van egy fogadó. Valaki vagy valami valamely információt átad, közvetít valakinek vagy valaminek. Az információ a tudatosságon alapszik. Az adó célzatosan, szánt szándékkal adja át a mondanivalóját.

Nonverbális kommunikáció, közvetítés a tánc, a mozgás is. A mozgás közvetítése általában nem az értelmi síkon alapszik. A tánc sokkal ősbibb, ösztönösebb szinten próbál kommunikálni. Érzelmi, érzeti világunkat használja kommunikációs eszközként. A testet, a mozdulatokat, a gesztusokat, a tekintetet használjuk mint közvetítő felületet.

---

<sup>46</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 241.

Számomra a közvetítés egy felület, melyből mint a nedvesség a földből párolog el a térbe és folytatja körforgását. Az a testi felület, melyből mindenhonnan sugárzik az az energia, vagy információ, melyet a néző fogadni tud.

„A publikummal nem szabad kapcsolatba lépni! Semmi szín alatt! Az előadásokon közvetlen kapcsolatot teremteni nem szabad, de a közvetett kapcsolat elengedhetetlen. A színpadi kapcsolatok nehézsége és különössége éppen abban áll, hogy egyidejűleg zajlanak a partnerrel és a nézővel. Az előbbivel közvetlenül, tudatosan, az utóbbival közvetve, a partneren keresztül, öntudatlanul. Az a csodálatos, hogy a kapcsolat mindkét esetben kölcsönös.”<sup>47</sup>

Sztanyiszlavszkij a kapcsolatot emeli ki előadó és néző között, mely közvetett alapon jön létre. Létrehozza azt a helyzetet, ahol a néző betekintést nyerhet a történések folyamába, de nem avatkozhat bele, csak figyelmével követheti az eseményeket. A Sztanyiszlavszkij-féle módszer a nézőteret fekete lyukként említi. Kizárja figyelméből és arra fókuszál, ami vagy aki a színpadon, saját terében van. A nézővel nincsen közvetlen kapcsolata.

*Párokba álltunk - 15 perc szóló. Párodát meghívod a táncba... watchable állapot (meghívod a tekinteteket - nézzetek!)*

*Mindenki megfigyel... a néző és a mozgó között nincs különbség, mindenki ugyanabban az állapotban van, csak az egyik fél ezt lereagálja mozgásban.*<sup>48</sup>

Marco óráin a jelen figyelme, a jelen tudatosítása magában foglalja a néző és az előadó kapcsolatát. A néző, akit nem csak meghívunk, de be is vonunk saját táncunkba, saját létünkbe, és jelenünk által őt is használjuk, inspirálódunk belőle.

A közvetítés a jelenlét meghatározó eleme. Annak a kommunikációnak része – akár színházi akár köznapi –, melyben a közvetítés az adás, a figyelem pedig a befogadás maga.

---

<sup>47</sup> K. Sz. Sztanyiszlavszkij, *A színész munkája*, Hungária Kiadó, Bp., 1998, 240.

<sup>48</sup> Saját órai jegyzetem Marco Torrice óráiról, 2015-2016. B.F.



## Összefoglalás

Dolgozatomban a színpadi jelenlét természetét, összetevőit fejtegettem Sztanyiszlavszkij, Mejerhold XX. századi orosz színházalkotók metodikája alapján, Mary Overlie táncos, koreográfus és a belőle építkező Anne Bogart kortárs amerikai rendező módszere, majd saját tánctanárom, Marco Torrice olasz táncos, tánctanár és saját tapasztalataim alapján.

A színpadi jelenlét egy mesterséges közegben megteremtett jelenlét. Tér és idő, illetve test és lélek kapcsolatán alapszik, melyben a közvetítés, mint felület hozza létre az előadói és nézői helyzetet.

Dolgozatom előrehaladtával arra lettem figyelmes, hogy e négy dolog kapcsolata mindenhol megjelenik. Tér és idő összefüggése a jelenlét természetéből adódóan, test és lélek összefüggése emberi mivoltunkból fakadóan, bár Mejerhold biomechanikája a testet és a pszichét elválasztja, de csak figyelmi szempontból. Sztanyiszlavszkij, Overlie, Bogart, Torrice és saját tapasztalataim is azt igazolják, hogy test és lélek együttesében tud igazán megszületni jelenlétünk. A szakdolgozatomban idézett szakemberek módszerei, technikai megtanítják a test és a lélek tudatos kezelését, mely a színpadon való létezésre készít fel.

Dolgozatomban a figyelem központi szerepet tölt be, hisz minden módszernek, tréningnek az alapjaként szerepel. Sztanyiszlavszkij, Mejerhold, Overlie, Bogart és Torrice tréningjeinek alapeszköze a figyelem. Figyelem a testre, a lélekre, a környezetre. A figyelem figyelmet követel.

Az ítékezés nélküli figyelem, mely nem szab határt a külső és belső szemlélődésnek. Az ítékezés nélküli figyelem – amit dolgozatomban észlelésnek nevezek – a kívülről, illetve a belülről való figyelem határmezsgyéjén táncol. Anne Bogart nagyon jól kifejezi, hogy „Minél többet tudsz, annál többet tudsz elképzelni.”<sup>49</sup> Új világok nyílnak meg előttünk, ha képesek vagyunk elsajátítani az érzékelés képességét.

---

<sup>49</sup>Bogart-Landau 2005, 7, idézi Rosner Krisztina, *A színészi jelenlét és a csend dramatikus- teátrális játéka*, L'Harmattan, Bp., 2012, 62.

Táncosként színpadi jelenlétem a tudatosságban rejlik. A tudatosságban lévő szabadságban. Tudatos testhasználat, képességeink birtokbavétele és tudatos használata. A tiszta megformált mozdulatok, a jelen figyelme, a jelen inspiráló közege által tudok eljutni én is és testem is a jelen közvetítésébe. A jelen nem mint egy külön személyt képzelem el. Egyek vagyunk, ekképpen a jelen része vagyok, és a jelen az én részem.

Ha ezt meg tudom tapasztalni és tudatosítani, akkor kapcsolódom be a természetes körforgásba, ami mindenképp nyomot hagy maga után a nézőkben.

## Irodalomjegyzék

- Czigler István, *Figyelem*, Scientia Humana, Budapest, 1994.
- Csehov, Mihail, *A színészhez a színjátszás technikájáról*, Polgár, Budapest, 1997.
- Juhász József, Szőke István, O. Nagy Gábor, Kovalovszky Miklós (szerk.) *Magyar értelmező kéziszótár*, Akadémia Kiadó, Budapest, 1985.
- Lanciers, Barbara, *Egy Amerikai klasszikus: Anne Bogart*, ford.: Szántó Judit. [http://old.szhaz.net/index.php?option=com\\_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2](http://old.szhaz.net/index.php?option=com_content&view=article&id=33851&catid=1:archivum&Itemid=2). letöltve: 2016. 04. 30.
- Mejerhold, Vsevolod, A jövő színésze és a biomechanika (ford. Páll Erna) in Jákfalvi Magdolna (szerk.), *Színházi antológia XX. század*, Balassi kiadó, Budapest, 2000.
- Overlie, Mary, *The SSTEMS – The Six Viewpoints* [http://www.sixviewpoints.com/Theory\\_3.html](http://www.sixviewpoints.com/Theory_3.html), letöltve: 2016. 05. 08.
- P. Müller Péter, *Test és teatralitás*, Balassi kiadó, Budapest, 2009.
- Peterdi Nagy László, *Mejerhold műhelye*, Gondolat, Budapest, 1981.
- Rosner Krisztina, *A színészi jelenlét és a csend dramatikusan-teátrális játéka*, L' Harmattan, Budapest, 2012.
- *Szent Biblia* Károli Gáspár (ford.) Magyar Bibliatársulat, Budapest, 2001.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz. *A színész munkája*, Hungária kiadó, Budapest, 1998.
- Taskó Tünde (szerk.), *Pszichológiai elméleti alapok*, Eszterházy Károly Főiskola, [http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a\\_figyelem\\_fajti.html](http://old.ektf.hu/hefoppalyazat/pszielmal/a_figyelem_fajti.html). letöltve: 2016. 05. 08.
- Torrice Marco, *Class description*, Budapest Kortárstánc Főiskola, kézirat, 2015.

## **Melléklet**

### **Marco Torrice Group B – September 2015**

#### **Class description**

During the two weeks I carried on a work on two different interchangeable areas.

On one side there was a work on joints isolation and movements overlapping, which aimed to improve movement awareness and train more combinations of movement patterns and co-ordinations.

On the other, I proposed a movement practice, I've been developing since approximately six years, which is based on improvisation and aim to stimulate the awareness of the Present as a creative source, to enrich movement vocabulary through the recognition and the overcoming of personal habits.

These two lines of work were alternate day by day, in order to deal with similar matters and contrast, at the same time, habitual patterns of learning and dancing. The work on joint isolations had a clear objective, where the notion of “right and wrong”, as well as the ideas of repetition and training, were easily identifiable.

Within the movement practice I proposed, on the contrary, the notions of “right and wrong”, repetition and training, were not only ephemeral but sometime considered as something to avoid, in order to overcome an habitual pattern of learning, which focuses more on the result of an experience rather than the experience itself.

I believe that in order to improve and enrich our dancing, is important to train skills and abilities, as much as to recognize what we already have, to be able to play with tools we already know, and to understand our movement tendencies in order to use the full potential of them, more than being unconsciously used by these repetitive schemas.

I believe that personal movement tendencies, as much as any other technical tools, are indeed fundamental instruments that we get through personality, body structure, and previous studies.

If these tendency and tools are unconscious, they become an obstacle to our enrichment, right because, if we are not aware of them, we are not free to decide how and when to use

them, or not. On the contrary, by getting in touch with personal qualities and instruments, not only we understand in which way we can use them in their full strength, but especially we can make the choice of not using them, to explore something else, and therefore enrich our dancing.

I believe that the “simple” work of bringing awareness on the way we move when we are free from any exterior tasks, the awareness on the patterns and coordination we use to do, the movement qualities we use to make, the level of energy and amount of muscles we use to engage, the parts of the body we use the most, the use of the space we privilege, the dynamics and rhythm we are more confident with, the aesthetic preferences we used to have, the technical tools we prefer, the relation we used to establish with who is watching, as well as with the people we are dancing with, the thoughts and/or judgment we used to make while dancing, the motor of creativity we use to play with, the way in which we use to make movements choices... I believe that to practice awareness of habits is a powerful instrument to strengthen our already existing skills and to discover a all universe of choices we never make, not because we are not able to, but just because we are unaware of them.

The group generally revealed a nice interest and sensibility to the work proposed. It was hard at the beginning to get the students out of the idea of correcting themselves and/or repeating something that was working the day before, without observing first what the Present was suggesting them. I felt that often their approach would obstruct them of deepening the awareness of their dance.

What can we correct if we are not aware of what's going on? Where can we go if we don't know where we are? Why learning new skills if we still don't know how to use the one we have already learnt?

I was encouraging them to fully experience each little moment of their dancing, to be aware of every little movement, to observe as many repetitive characteristics of their dancing, to think that it is not only the movement itself in making a difference in our dancing but more the quality of awareness that we can carry on within the dancing.

It was a quite challenging and stimulating experience for both, me and the group, to let go of the idea of an aesthetic result.

Often the practice I proposed, together with the work on joint isolation, led the group into a very subtle dance, in order to deepen easily into awareness, more than pointing on “cool moves”.

I don't think this is necessarily a “good result” but more a part of a process, which made me understand how hard it was for them to keep being Present in what they were doing and being playful with it.

I believe everyone got through an intense experience which enriched us as a student, teacher, dancer, artist and Being in the world.