

# Az iskola, mint tanító tényező

---

Szakdolgozat

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

Készítette:

Burus Tamás

Témavezető: Bakó Tamás

2015

## Tartalomjegyzék

Bevezető .....	2
Az iskola felépítettsége .....	3
Balett .....	6
A néptánc színbeli aspektusai.....	9
A kortárstánc .....	12
Az improvizációs órák.....	15
Összegzés .....	17
Felhasznált irodalom .....	18

## Bevezető

Mielőtt a Budapest Kortárstánc Főiskolán elkezdtem tanulmányaimat, nem foglalkoztam táncsal. Mikor bekerültem ebbe az iskolába, nem is gondoltam, hogy milyen sokat tudok technikailag fejlődni. Mára már a köd egy tiszta égbolttá változott. Az órák változatos anyaga döbentett rá arra, hogy a tánc egy komplex dolog. Tudom, hogy a táncnak van egy saját nyelve, melyet ebben az iskolában meg tudtam tanulni, és ettől könnyebben mentek az órai gyakorlatok. Ez a nyelv nem másból áll, mint megtanultam a mozdulatok nevét, zenei beosztásokra számolni, más táncosokkal együttműködni. A sok befektetett munkaóra mára meghozta a várt eredményt.

A szakdolgozatomat négy tantárgyra fókuszálom, hiszen ezeket tanultam huzamosabb ideig. A négy tantárgy a következő: balett, néptánc, kortárs tánc, improvizációs órák. Ebben a sorrendben írom le, és reflektíven tekintek magamra, hogy az út, amit bejártam a három év alatt, hova tart és milyen nehézségei voltak. Azért is jelentkeztem ide, mert sejtettem, hogy sokrétű az a tudás, amit átadnak ebben az iskolában. Sokat segített nekem az a tény, hogy a kis létszámú csoportokban tanultunk.

Úgy érzem, kellett egy hosszabb időszak, míg megérkeztem ebbe a világba. Az volt az elvárásom, hogy megtanuljam meghallani egy adott zene ritmikáját, fókuszálni tudjak a testem koordinációjára, mivel eleinte sokszor úgy éreztem, nem sikerül. Tudjam, hogy hol kell erőteljesen és lágyan használnom a testemet. Az emberekkel való kapcsolatfelvétel során nyitottabb és nyugodtabb lettem. Az itt eltöltött idő döbentett rá arra, hogy előtte milyen zárkózott egyéniség voltam. Ezek után kezdtem úgy érezni, hogy fontosak másoknak az én gondolataim. Az iskola, mint egy család fogadott be, tanított, és utamra engedett egy halomnyi tudással, melyet a színházi életben tudok hasznosítani. Mind magánemberként, mind színpadi emberként sok információ gyűlt össze ahhoz, hogy bátran el tudjak menni egy próbatáncra, és sikerrel tudjak ott jelen lenni.

## Az iskola felépítettsége

Az iskolai program felépítése számomra érthető és egyszerű volt. öt periódus volt egy tanítási évben, melyet egy-két hetes szünet zárt le.

A periódusok utáni szünetek hasznosak voltak, hisz ilyenkor új inspirációkat tudtam gyűjteni az aktív pihenésem közben. Az iskola megtanította számomra azt, hogy a test felejt, ezért gondosan meg kell választani, hogy a pihenési időszak alatt mivel foglalom el magamat.

A napi rutin úgy nézett ki, hogy minden reggel volt egy 30 perces bemelegítési időintervallum, mely segítségével fel tudtam készíteni a testemet az adott órákra.

A reggeli felkészülésben megvolt az a szabadságom, hogy én rakhattam össze, mit és hogyan akarok bemelegíteni. Ez szerintem fontos, mivel én tudom, a saját testemnek mi kell ahhoz, hogy az adott órán jól tudjak dolgozni. Ez vezetett később ahhoz, hogy tudatosan tudjam használni a testemet. Mikor szabad kézen álljak, mikor szabad egy grand jettét megugorjak. Az iskola egyes periódusaiban előfordult, hogy tanárok segítettek megmutatni, hogy ők miként melegítenek be. Ez hasznos volt, és sok elemet onnan sikerült átvennem, mely az órán nyújtott teljesítményemet javította. A tanterv része volt, hogy a délutáni egyéni munka során, gyakorolni tudtuk az aznap tanultakat. Egy tanév öt periódusból állt. Ezen periódusokat egy házi bemutató zárta le. A házi bemutatót a következők jellemzik: legyen címe, legyen időtartami meghatározása, milyen technikai igényeim vannak. Ezen dolgok után, ha mentorral és Ivánnal a kommunikáció megtörtént, két lehetőség van. Vagy zöld utat kap, vagy még gondolkodni kell a tánc egy-egy részletén. A mentor egy olyan személy, aki a tanév megkezdésénél a tanuló kiválaszt, s a mentor is úgy gondolja, hogy el tudja vállalni a tanulót, hogy segítse, és mentori megbeszéléseik lehessenek, akkor megkezdődik egy közös munka.

A másik fontos dolog, amit megtanultam, az a pontosság. Hogy mindig időben érkezzek az órára. S ez a magánéletemben is sokat segít mind a mai napig. Mivel egy rendszerben tudok gondolkodni. A rendszer egy olyan szabályokon épülő összesség, melyet, ha betart a táncos, akkor sokkal sikeresebb lesz. Fontos, hogy a magánélet egybeforr a tánccal, máshogy ezt nem lehet kivitelezni. Az iskola napirendje az elején szokatlan volt számomra, miszerint a délelőtti időszakban vannak a táncórák, s a délutáni időszakban az elméleti órák. De a rendszert hamar

meg lehetett szokni. Úgy gondolom, ez hasznos és átgondolt struktúra, hiszen a délelőtti órákban van az embernek a legtöbb energiája és koncentrációja.

A délelőtt az napszak, amikor a testben az éjszaka alatt felhalmozott energiát fókuszáltabban és célravezetőbben tudtam használni. Az iskola olyan volt számomra, mintha egyszerre tanultam volna, és tanítottam volna magamat.

S ezt fűszerezte az, hogy minden periódus végén egy házi bemutató keretein belül saját magam gondolatait megmutathattam mindenféle félelem nélkül.

A fejlődési folyamat nem csak a tanulásról szólt számomra, hanem a szociális háló megismeréséről. Mint Varga Viktória egykori tanárom írja -"a folyamat 3 szereplős: tanuló, tanár, társak"<sup>1</sup> Bármi problémám volt, úgy éreztem, hogy egy család vesz körül mely segítőkész és hasznos, építő dolgokat adott számomra. A három év alatt bármi problémám volt a közösség bármikor készen állt arra, hogy befogadjon. Az iskola megkezdése előtt kívülállóként tekintettem magamra. A befejeztével ez a tévhit feloszlott. Az órán nem csak a tanár tanított, hanem a diáktársaimtól is kérhettem segítséget, ha netán nem ment egy gyakorlat. Erre a legjobb példa a balett. Nem volt egy kiemelkedően jó balett tudásom, sokszor nem is értettem a gyakorlatokat, hogy mikor feszítek, és hol engedek a testemen. Volt rá példa, hogy az egyéni óra keretein belül ezt sikerült kijavítanom, diáktársaim segítségével, akik egy haladóbb csoportban voltak. A három balett csoport nem korcsoport szerint, hanem tudás szerint volt szétosztva.

A másik dolog, mely új volt számomra, hogy nem voltak osztályzások, mint a középiskolában. Itt teljesen máshogy működtek a szabályrendszerek. Nyugalommal töltött el, hogy saját utamat járhattam be az iskolában, s nem egy séma szerint lettem táncos. Természetesen kaptunk visszajelzést a tanároktól, mentoromtól tanári értékelés címén.

A tanári értékelés egy olyan átfogó képet mutatott, melyben a tanár leírta, hogy min érdemes változtatnom, ahhoz, hogy jobb táncos váljon belőlem. Ezeket egy tanítási évben két alkalommal kaptuk meg. Ez segített ahhoz, hogy tisztább képet kapjak magamról. Mely számomra építőileg hatott, hisz tudtam, min tudok, s min kell majd javítani. Ezeket a tanári értékeléseket lezárta egy mentori értékelés. Mely minden órát kiegészítve teljessé tette azt a

---

<sup>1</sup> Varga Viktória: A Közös Nyelv. Mit és hogyan tanítunk (szakdolgozat) BKTF, 2014, 13. oldal

képet, amit rólam láttak. Az már csak hab volt a tetején, hogy mi, vagyis a diákok, saját magunkat is értékeltük.

Ez volt az önértékelés. Az önértékelés egy olyan reflektív írás, melyben leírtam, hogy miben tudtam változni, és mi sikerült azokból a dolgokból melyeket kitűztem, mint célt magamnak. Ezeket megelőzte egy olyan átgondolt tervezet, melyet fél évre gondoltunk ki. Ez összesen hat darab tervezetet foglalt magába, s a végén meg tudtam nézni, hogy mik voltak a céljaim, ahogy egyre többet jártam az iskolába. Úgy gondolom, hogy ez az iskola megtanította számomra azt, hogy az életemet ne csak napról napra, hanem évekre előre lássam. Ez az a dolog, melytől gördülékenyebben tudok élni a mindennapokban. Jobb megtervezni a jövőt, mint napról napra kapkodni. Ezt segítette ugyancsak elő a saját naptár megléte. Minden fontos dolgot egy helyen meg lehet találni, s látni, mik a következő próba, előadás időpontok.

Az iskolában a táncfüzet is kötelező volt. A füzet arra szolgált, hogy le tudjam írni a gondolataimat, terveimet, az órán tanultakat, feljegyezzem a házi bemutató terveimet. Ez annyit tesz, hogy egy A4-es méretű üres, nem kockás s nem vonalas füzetet kellett használni. A szabály számomra egy szabadságot adott, mely nem rakott bele az eddigi tanulmányaim alatt rám tukmált vonalas vagy kockás füzet skatulyájába. Az iskola sokrétű elemei az életem építő köveit rakta le. Amint egy táncos nem tudja megszerezni az életét, csak fut a megoldás felé, de nem éri el.

Köszönöm az itt tanult időt.

## Balett

Mikor először volt balett órám a Budapest Kortárstánc Főiskolán, nem éreztem nehéznek. Ahogy az évek múltak, észrevettem, hogy a balett összetett. Maga a bonyolultsága a gyakorlatok pontos, precíz mivoltában rejlik. Bár tudom, még igencsak nincs vége a tanulásnak, de látom már azt az utat, amit megtettem.

Természetesen látom azt is, hogy miben tudtam fejlődni, és mik voltak azok a hiányosságok, melyeken még ma is dolgoznom kell. A balett órák minden évben hetente három alkalommal mind a hat periódusban tartottak. Az iskola nagyon sok mindent megtanított, többek közt azt, hogy miként tudjam kontrollálni a testem. A balett egy olyan óra, melyen a kontroll folyamatosan jelen van. Jelen van a testtartásban, a lélegzetvételben, a forgásokban, ugrásokban, lábdobásokban és a nyújtásokban is. A balett mutatott rá arra, hogy a felsőtestet el tudom különíteni az alsó testtől. Ez főleg akkor hatékony, ha jetté gyakorlatot végzek. Itt jöttem rá arra, hogy milyen, mikor a lábaim ruganyosak, pattogósak, míg a felső testem feszes, de mégis engedett, s hagyom, hogy a levegő cirkuláljon bennem feszültségmentesen.

A balett gyakorlatoknál megvan a szigorú szabályrendszer. Például a plié gyakorlatban oda kell figyelni a lábak útjára. A térdek a talp közepe felé kell nézzenek, mivel így óvni tudjuk a térdet az esetleges sérüléstől, s így hatékonyabban beolajozzuk a térdünket. A plié gyakorlatnál kell figyelni a légzésre, a fej irányára, a karok helyére, és a pontos zenei beosztásra. Az évek alatt rá kellett jöjjek arra, hogy sokkal több rejlik ebben a tantárgyban is. A balett órákon éreztem, valami hiányzik ahhoz, hogy eredményesebb tudjak lenni.

Egy idő múlva jött egy szó: precizitás. A precizitás az, amitől tud működni minden, ettől nyílik meg a balett előttem. Például az, hogy egy jetté gyakorlatnál hány fokon van a lában. Kezdetben ezt nem tudtam, ezáltal úgy csináltam, ahogy nekem jólesett. Hasznos volt számomra az órák változatos felépítettsége. Az óra gerince megmaradt, míg a változó részek idomultak az aznapi tananyaghoz. Ez vezetett rá arra, hogy könnyebben hozzá tudjak szokni egy új sorrendhez, ami fejlesztette a rövidtávú memóriámat.

A másik fontos dolog a  folytonosság. Egy olyan plusz dolgot tudott adni a balett, mely segítségével kevésbé lett szakadozott a mozgásom. Ezt bármely órán tudtam kamatoztatni, legyen szó kortárs, néptánc, netán más óráról. A balettben folyamatosan ott van a

folytonosság. Az első évben még nem is tudtam erre figyelni, hisz akkor még csak a gyakorlatok pontos beidegződése volt az első számú cél. A második tanévben, egyre jobban tudtam figyelni a szabályokra és jutott energiám, koncentrációm a folytonosságra. Ez számomra új volt. A főiskolai tanulmányaim megkezdése előtt, szakadozott volt a mozgásom. A folytonosság segítségével azonban más minőségű mozdulatokat tudok megvalósítani. Ezáltal lett a mozgásom sokkal levegősebb, gördülékenyebb, tisztább. Egy ugrás kombinációnál elengedhetetlen a folytonosság. E dolog megléte segítségével tudok magasra ugrani, és mély pliét venni anélkül, hogy sérülést okoznék a testemnek.

Ezért jó, hogy olyan tanárok tanítottak, akiknek már van egy olyan mesterségbeli tudásuk a táncos múltjuk miatt, mely tudást gond nélkül át tudnak adni. Ez segített abban, hogy egy adott gyakorlatot precízebben el tudjak végezni, mert olyan képeket, tudást adtak a kezembe melyet én is tudok használni.

Azért is szeretem a balettot, mert megtanította nekem a helyes testtartást. Megmutatta, ha sok energiát befektetek, megtérül, csak idő kell hozzá.

Mielőtt az főiskolára jöttem, a testtartásom rossz volt. Görbe hát, előre ejtett karok. A balett ezeket szerencsére helyére tette. Néha még vannak olyan pillanatok, amikor így tartom magam, de szerencsére ez egyre kevesebb. Az, hogy tudatosan használom a testem, nem volt újdonság. Amint bejött egy új fókusz, hogy a szabályokra is kell figyelni, az igencsak kitágította a nézőpontomat. Így ezáltal többet tudtam fejlődni. A balett számomra egy olyan alap tantárgy volt, amelyet a kortárstánc világában is tudtam hasznosítani.

Azt, hogy forogni, ugrani tudjon valaki, nagy részben elősegíti a balett. A forgáshoz nem kell más, mint hogy a táncosnak legyen jó tengelye és technikája. A tartás segítségével, és sok gyakorlással három, négy piruettet is meg tud csinálni az ember kellő türelem, gyakorlás, és tudás segítségével. Ehhez persze még hozzájön a testtudatos táncolás. A testtudat az egy olyan átfogó képet ad bennem, amitől tudom, hogy mikor milyen irányba, mekkora erő segítségével kivitelezek egy mozdulatot. Ez segít abban, hogy hol engedem, és hol feszítem a testem. Egy forgás kiviteléhez elég sok alapanyag kell, amit már a gyakorlat megtétele előtt, közben, és a befejezésnél végre kell hajtani.

A balett órán levő ugrások világítottak rá arra, hogy mitől tudok magasabbra ugrani. Mélyebb plié, lágy érkezés, s a lábak összehangolt gördülése segített ebben. Fontos az érkezésnél, hogy pliét használjunk, mert attól tudjuk óvni a térdünket a sérüléstől. Abban, hogy az óra felénél



ne fáradjunk el, nagy szerepet játszik a levegő folyamatos áramoltatása. Ha befeszülünk a gyakorlatoknál, sokkal több energiát emészt fel a testünk saját maga ellen. Erre rá kell jönni, és javítani kell rajta. Évek teltek el, mire erre rájöttem. Természetesen van más tantárgy, amely az erőt segíti beosztani. A főiskolai tanulmányaim alatt egy olyan óra volt ahol minden órán fénix madárnak éreztem magam. Ez nem volt más, mint a néptánc.

## A néptánc színbeli aspektusai

A néptánc egy másik olyan tantárgy, melyet az iskola kezdete óta tanultam, hetente kettő alkalommal, évente hat perióduson át Farkas Zoltán „Batyú”-tól. A ritmusjátékok sokasága, a székelyföldi páros, és a mezősegi (legényes) táncok igencsak nehezek voltak, de egy idő után rájöttem a mozdulatok nyitjára. Batyú tanár úr döbbsített rá arra, hogy egyszerű lépések sokasága a néptánc. Régebben úgy éreztem, hogy egy megfoghatatlan dolog, melybe ha belekezek, biztos rosszul sül el. A néptánc tanított meg arra, hogy legyek türelmes, és kitartó. Hisz ha sokat gyakorlom a mozdulatokat, megnyílnak előttem. Végre tudtam a mozdulatokat valamihez kötni. Mindig kitaláltam valami képet, ami a fejemben volt egy adott mozdulat kapcsán. Így a főiskolai tanulmányaim megkezdésénél még bonyolultnak látszó mozdulatokat az évek során megértettem. Úgy érzem, a néptáncot sokoldalú nézőpontból lehet megközelíteni. Ahhoz, hogy megnyíljanak előttem a mozdulatok egy dallamhoz kötöttem őket, s így meg tudtam jegyezni a mozdulatokat a helyes ritmusukkal együtt. Ugyan ezt találtam Varga Viktória szakdolgozatában. Azt írta, hogy vagy valami dallamhoz, vagy valami tárgyhoz hasonlítja a tanuló ezeket a mozdulatokat.<sup>2</sup> Ezek voltak azok a pillanatok, amikor kapaszkodóra leltem. Az órákon a folyamatos fejlődés, tanulás mellett jól esett, hogy Batyú tanár úr nem csak a szakmai tudást adta nekem, mellette még ott volt az etikus magatartás megismertetése. Ez az ajándék olyan, ami állítása szerint később jut el a tánc szintjére. Ilyesmi például az, amikor kifejtji, egy táncot nem csak egyféleképpen lehet előadni. Olyan hozzáállásbeli különbségeket tanított nekem, melyekkel komolyabban veszem a munkámat. Megmutatta nekem, milyen ha rosszul csinálják az emberek az ő nyelvén, a "pitik", és megmutatta a jót mely a tanár úr szájából így hangzott "tutik" teszik. Annyira látszódik ez a különbség, hogy egyből észreveszi még az avatatlan szem is. Szakmai szemmel ez annyit tesz, ha egy táncot szívvel, lélekkel, és ésszel táncoljuk ez egyből meglátszik.

A néptánc két formáját tanultam az iskolában huzamosabb ideig legényes, és a páros táncokat. A legényes, során egyedül megmutathatom azt a virtuozitást, bonyolultságot, színvonalasságot, melyet a tudatossággal ötvözni lehet. Amit mi tanultunk, az a kalotaszegi legényes volt, mely az ugrós férfitáncok családjába tartozik. „ *A tánc mutatványos funkciójának megfelelő formagazdagságára jellemző, hogy egyetlen táncos motívumkészlete 20-30 különböző bonyolult ritmikájú, fejlett szerkezetű motívumokból áll. A legényes a*

---

<sup>2</sup> Varga Viktória: A szorongás és a kreativitás viszonya a táncórán (szakdolgozat) BKTf 2009, 37-38. oldal

magyar táncok közül a tánc és a zene illeszkedésének legtökéletesebb fokozatát képviseli. Improvizatív jellege ellenére is szigorúan illeszkedik a kísérő dallam egységeihez”<sup>3</sup>. A ritmussal együtt menni, vagy akár a ritmus közé táncolni felettébb izgalmas volt. Itt tanultam meg az egész, fél, negyed, nyolcad, és tizenhatod, ritka esetekben a harmincketted ritmusokkal játszani. A legényes táncok gyakorlása nagyban hozzájárult ahhoz, hogy fürgébb, technikásabb táncossá váljak.

A legényes részek összetettsége sok mindenből áll össze: ugrásokból, csapásolásokból, ritmusjátékokból. Ez a típusú tánc adott egy olyan lehetőséget, hogy szólóban megmutathattam, hogy mi van bennem, s a tánc közben improvizálhattam a már meglévő mozdulatokkal. Ebben a táncban a fürgeség a domináns, de voltak olyan kombinációk, ahol a megállítással is lehetett játszani.

A megállítás olyan, mint amikor megy a zene, táncolok rá s a zene egy adott pontján mozdulatlan maradok, majd utána folytatom a táncot.

Ugyancsak fontos megemlítenem, a karok és lábak függetlenítését. Erre példa, egy gyakorlat, amiben a lábak adják a zenei egyet, míg a karok feleket vagy negyedeket tapsolnak, csapásolnak.

A páros táncos részekben „Szóló formában a táncos saját tengelye körül foroghat, illetve bármely térirányba mozdulhat. Páros formában, amely lehet egyenemű vagy vegyes, a táncosok előre-hátra irányba mozoghatnak, de legjellemzőbb a köríven táncolás (középpont a két táncos között).” A szóló táncnál sokkal részletgazdagabbak a lehetőségeim, mint a kissé kötöttebb páros résznél. A székelyföldi típusú táncot személy szerint jobban szerettem. Mivel ebben a táncban van páros rész, s olykor-olykor előtűnik a legényes részből egy-két motívum is. Az iskola megkezdésekor kicsit nehezebben mentek a páros részek, mivel nem értettem, hogy mitől tud megnyílni nekem ez a típusú tánc.

Amikor rájöttem a súlyelosztásra, az ütemekre, akkor kezdett tisztulni a kép. A súly elosztása fontos, hisz ha mindkét ember a teljes súlyát beleadja a másik kezébe, sokkal lent hangsúlyosabb, stabilabb helyzet jön létre, s így könnyebben ki lehet használni a zene adta lehetőségeket. Mitől áll össze a néptánc páros része? Mitől lesz teljes számomra? Egymásra figyelés, amikor tudjuk, a másik milyen hangulatban van. Ez azt jelenti, hogy az adott

---

<sup>3</sup> Farkas Zoltán Batyu: Néptánc Alaptechnikák Módszertana (szakdolgozat) BKTF, 2011, 23. oldal

figurákat mennyi rávezetés után tudtam kivitelezni. Ez naponként változó volt. A bizalom egy fontos alap köve a néptáncnak, hisz ha a leányzó nem bízik, valahol biztos kijövünk a ritmusból. A férfi vezet minden esetben.

Megbízok a másokban, hogy meg tud tartani, és nem fog elengedni, így létre tud jönni két táncos harmonikus tánca, természetesen, ha megvan a pontos súlyelosztás, a ritmus, és a bizalom. Az órákon Batyu tanár úr adott házi feladatokat a páros részek páronként való átformálására. Az órákon mikor megmutattuk, hogy mire jutottunk, igen eltérő megoldások születtek az adott páros táncra. S ha ezek jól sikerültek, akkor nagy esély volt rá, hogy az iskolai előadás szerves részei legyenek. Erre jó példa, a +*Dobbantó*<sup>4</sup> című előadás. Ennek az előadásnak az egyik tánca a néptánc órán megmutatott házi feladatra épült.

---

<sup>4</sup> Trafó, 2014.05.25-26. <http://www.trafo.hu/hu-HU/dobbanto>

## A kortárstánc

A kortárstánc órák alatt most Bakó Tamás óráiról írok kifejtteni, melyet minden évben négy perióduson át tanultunk hetente kétféle alkalommal. A kortárstánc órákon tanult mozgásvilág új utakat mutatott számomra. Olyan utakat melyekben nincs olyasféle szabályrendszer, mint a balettban, viszont annál sokoldalúbb koordinációs lehetőség rejlik benne. A lehetőség onnan ered, hogy egy mozdulatban benne van többféle mozgásminőség. Feszítés, dobás, elengedettség, s ezek összhangban vannak egymással. Úgy érzem, kellett ennyi idő, hogy a balettből és a néptáncból összeszedjem az ehhez az órához való tudásomat. A karok és a lábak koordinálása nálam nehézséget okozott. Minden órán megvolt egy adott tánc kombináció, melyhez Tamás folyamatosan hozzáadott mozdulatokat. Az óra eleji tréning során hasznosnak tartottam a földdel való érintkezést, mert úgy éreztem, ez egy biztos alap, melyre az óra folyamán tudok építkezni. Ilyenkor a földön gurultunk, másztunk.

A földhasználat egy olyan utat nyitott számomra, amire az iskola megkezdése előtt nem gondoltam. Ez az óra tanította meg nekem, hogy sokkal jobban oda lehet figyelni a föld használatára. Arra, hogy amikor gurulunk, ne üssük mindenünket be, hanem levegősen guruljunk.

Később, mikor egy mozgáskombinációt tanultunk, a nehézséget az jelentette, hogy nem értettem a karok és lábak helyét egy mozdulatban. Így külön kellett vegyem csak a karok mozgását, és így könnyebbnek tűnt. Ezek után következett a lábak mozgása. Miután ezekkel végeztem, a fej útja következett. Ezt így szépen aprólékosan, kis lépésekben raktam össze magamnak. Az órán megjegyeztem az alapokat, a mozgásrendszerét a koreográfiának, s ezeket az egyéni munkán kigyakoroltam. Ezáltal jobban el tudok mélyülni az adott óra számomra kérdéses részeiben. Úgy tudtam megjegyezni az órán tanult koreográfiákat, hogy egyes mozdulatokat elneveztem, s ezáltal könnyebben felidézhetők voltak számomra. A kortárstánc órák tanultakat a kontaktórákon is tudtam hasznosítani, mivel már volt egy megtanult alapom, hogy miként használjam a földet, nem volt probléma, amikor valami nem úgy történt, ahogy kellett volna. Amikor például lecsúsztam a másikról, nem volt bennem az, hogy jaj most mit csináljak, egyszerűen használtam a talajt és nem sérültem. Egy táncosnak fontos a tudatos talajhasználat készsége. Ez az óra megtanította azt, hogy a talaj és a test kapcsolata folyamatosan változik, és ezt észre kell venni. Ez által tanultam meg könnyebben

kézen állni, tigris bukfencet csinálni.

A kortárstánc óra olyan nyugalmat és önbizalmat tudott adni, mellyel bátrabban belementem egy számomra nehéznek tűnő mozdulatba. Hisz tudtam, megvan a tudás a testemben. Ugyancsak észrevettem, hogy a földhasználat segítségével sokkal bátrabban merek belemenni off balance helyzetekbe. Amikor a test úgy érzi, hogy elveszíti az egyensúlyát, megvan a megoldás, hogy mit fogok tenni ahhoz, hogy sérülés nélkül le tudjak érkezni a talajra.

### **A balett és kortárstánc**

A balett kötött szabályaival szemben a kortárstánc szabadságával oda és úgy emeltem a lábam és dobtam a karjaimat, ahogy a tánc kombinációban benne volt. A mozdulatokat nem egy olyan pontosság jellemzi, mely megszabta volna, hogy 30 fok vagy 45 fokra dobom a lábam egy forgás után. A kortárstánc óra olyan szabadságot adott, melyen meg tudtam érezni a testem súlyát. Amikor el kellett engedni egy mozdulatnál a karomat, az nehéz feladat volt számomra, hisz még ilyen típusú dinamikai minőséget nem tanultam. A kortárs irány számomra egyet jelent azzal a szóval, hogy szabadság, hisz itt minden egyes mozdulatot, melyet táncolok, saját magamra tudtam formálni a kombinációk adta lehetőségeken belül. Például volt egy koreográfia, melyben bizonyos mozdulatokat máshogy csináltam meg, hisz más volt a csípőm adta lehetőségek szabadsága. Ezért nem voltam annyira stresszes a kortárstánc órákon, mert önmagam tudtam lenni, több szabadsággal és több térrel. A három év alatt megtanultam más aspektusból szemlélni a testemet, és megtapasztaltam a lélegzés felszabadító, ellazító mivoltát.

### **A néptánc és a kortárstánc**

Az első és az utolsó órára is úgy mentem be, hogy figyeltem a testemre és egy fontos dologra, amit nehezen tudtam megvalósítani, de elindultam a jó megvalósítás irányába. Ez nem más volt, mint az elengedettség.

Az elengedettség számomra nem más, minthogy van tónus a karokban, lábokban, de mégsem olyan feszes, mint egy néptánc órán. Ettől tudtam könnyebben mozogni és tisztábban megvalósítani a kortárstánc órákon az adott koreográfiát. A három év alatt fokozatos

építkezés volt, és úgy érzem, hogy ez a fajta anyag, amit átadott Tamás, kezd beérni. Az iskola megkezdésénél volt egy olyan feszes tartásom, melyet a kortárstánc óra segített ellazítani. Az iskola megkezdése előtt nem éreztem ezt a feszes tartást. Az első táborban<sup>5</sup> éreztem meg ezt a feszültséget, onnantól kezdve tudtam mi lesz az első számú dolgom, amint megkezdtem az iskolát. A kortárstánc óra döbentett rá arra, hogy a felsőtestemben van egy plusz feszültség melyet el kellett engedjek, hogy pontosabban meg tudjam csinálni az adott koreográfiát. Ez a feszítés eredményezte azt, hogy a felsőtestemet jobban tartottam a kelleténél. Ezáltal nem tudtam pár mozdulatot megcsinálni olyan levegősen. A mozdulatok a kilégzés hatására lettek olyanok, melyek hasonlítottak a koreográfiára. A kortárstánc órákon megtapasztalt elengedés segített a balett órákon abban, hogy egy gyakorlatot sokkal levegősebben meg tudjam csinálni

---

<sup>5</sup> Tábor: minden tanítási év előtt 1-2 hetes iskolai tánctábor

## Az improvizációs órák

Az első találkozásom az improvizációs órákkal nagyon is meglepett, hisz még nem tanultam ilyesmit. Ez az óra segített megtalálni magamban másfajta mozgáskultúrát. Az iskolában évente három periódusig voltak improvizációs óráim heti kettő alkalommal, melyet Hód Adrienn tartott. Az óra elején párokban, olykor-olykor triókban dolgoztunk. Így kezdődött a test bemelegítése, az egyik ember feküdt, míg a többiek különféle impulzusokat adtak a fekvő embernek. Miután ez a gyakorlat befejeződött, megkaptuk az adott óra specifikumát. Mindig eltérő volt, hogy milyen gondolatmenetet kell kibontsunk a fejünkben és a testünkkel létrehozni a mozgást. Itt ki tudtam szabadulni, vagy csendes megfigyelőként tekinteni az adott feladat más és más megközelítésére. A csendes megfigyelés annyit takart, hogy kiültem a terem szélére, és megfigyeltem, hogy az osztálytársaim, az adott óra gondolatát miként értelmezik a testükkel. Az órán mindig volt egy olyan út, mely többnyire egy nagyobb szabállyal indult, s később fókuszálódott egy pontra. Ezt mindig az óra feladata határozta meg.

Az órák komplexitása kihívások elé állított. Eleinte mindig azokat a megszokott mozgásformákat hoztam, amiket már jól ismertem. Ez az óra segített abban, hogy ezeket a lehetőségeket elővegyem, és másként tekintsek a testem adta lehetőségekre.

Az egyik ilyen lehetőség a kontakt volt. A főiskola előtt már volt ilyesfajta tudásom Gyöngyösi Tamás jóvoltából, tőle tanultam kontakttechnikát, de az improvizációs órán ez sokkal szabadabb és másabb volt. Attól volt más, hogy az improvizációs órákon új dolgokat találtam meg. Olyan helyzeteket, melyeket nem mertem volna bevállalni. Ez az óra mutatott rá arra, hogy merjek bízni a másik emberben. Az órán olyasfajta figyelem volt, mely segítségével szinte biztos, hogy közel 0% az esélye annak, hogy lesérüljek. Ilyenkor gondoltam vissza az órai anyagokra, felelevenítettem magamban, ami magával hozta az új mozgást és ez felvidített.

A komplexitás a gyakorlatokban rejlik, amikor nem csak a testünket, hanem az agyunkat is használjuk különféle belső képek megjelenítésére. Például amikor el kellett képzelni egy tárgyat és úgy kellett mozogni, mintha az életre kelne általunk. Ugyan így volt, amikor egy halmazállapotot kellett elképzelni és azt eltáncolni. Az improvizációs eszköztáram ezen gyakorlatok segítségével igencsak bővült, s ezzel egy időben éreztem, hogy a mozdulataim



teltebbek lesznek. Azáltal lett teltebb, hogy engedtem a testemnek szélsőséges irányok megismerését, s olyan mozdulatokat, amiket nem mertem megcsinálni, például egy off balance helyzetből való földre érkezést. Erre az órára is kellett a három év, hogy beérjen, és az agyam is tudjon úgy fejlődni, hogy az óra anyagát megértse. Kezdetben voltak olyan feladatok, amelyeket nem értettem, és csak hosszú idő múltán tudtam csak megérteni, de sikerült. Ezek a dolgok, amik segítenek abban, hogy minél színesebb eszköztárral tudjak táncolni, s ahogy Angelus Iván mondaná így, „*a tér és az idő mestere legyek*”.

Fontosnak tartom megjegyezni, hogy az improvizáció kinyitotta a testi korlátaimat. Ezek nem jöhettek volna létre anélkül, ha nem figyeltem volna az órák sokaságát és nem lettem volna teljes létemmel jelen. Példaként tudom írni, amikor az volt a feladat, hogy a test leköveti azt a hullámot, amit magamban generálok. A másfajta formavilágok azok voltak számomra, amikor felfedezem a karjaim és lábaim mozgásának különféle irányultságát, és tónusát. A balett, a néptánc, és a kortárstánc órákon használt tónusoktól ez különbözött. Itt meg tudtam tapasztalni, hogy a karomnak mik a határai, milyen erővel tudom dobni őket, milyen lassan tudom vezetni. A testemet miként tudom kontroll alatt tartani, miközben koordinálatlan mozgást csináltam. Ettől lett több merszem bevállalni off balance helyzeteket, melyek igencsak ki tudják tágítani a tánc tudásának tárát. Az off balance helyzet egy olyan lehetőség, melyet mindig tudunk használni, ha bízunk benne, hogy a test nem belezuhan a túllendülés után a talajba, hanem szépen levezeti a teljes test súlyát. Egyszerűen lágyabban tudtam dolgozni. Amikor idejöttem az iskolába, nagyon sok feszültség volt bennem, melyet az évek során az órák sokasága, és a beszélgetések tömkelege segített javítani.

Az improvizációs órákon, amikor folyamatosan, megállás nélkül táncoltunk és követtük a szabályokat, megtanultam, hogy miként tudjam beosztani az energiámat. S ez által ne az első húsz percben fáradjak el. Amikor kis megállásokkal táncoltunk úgy, hogy az órán volt négy, maximum öt instrukció számomra érdekes volt, mivel a kevés szabály sok lehetőséget rejtett számomra. Személy szerint szerettem, hogy voltak szabályok, s ezt sokszor hangoztattam is az órákon. Az improvizációs órákon mindig találtam valami érdekeset, valami újat, amitől más irányba is mertem eldőlni, csavarodni, forogni. Kinyitotta a lehetőségek tárházát, szimplán attól, hogy olyan instrukciókat kaptam, melyeket úgy gondoltam, meg tudok csinálni.

## Összegzés

A Budapest Kortárástánc Főiskola megtanított sok olyan dolgot, melyet az életben tudok használni, ebből egy párat szeretnék kiemelni. Napi rutin, mely megtanította számomra, hogy amikor felkelek, és elkezdek próbálni egy előadásban, mindig legyen egy rutinom ahhoz, hogy ne sérüljek le. Amikor a *+Dobbantó* előadásban részt vettem, fontos volt, hogy jól be legyek melegítve. Ezért fontosnak tartom, hogy megtanultam a bemelegítést, mint egy fontos elemet. Ezekon felül elengedhetetlen lett a már életemben jelen levő pontosság, mely segít abban, hogy mindig gond nélkül, időben odaérjek a próbáimra, előadásaimra. Mivel ha egy próbáról késik az ember, visszahúzza a többieket, akik már be vannak melegítve és készek a próba megkezdésére. Az iskola segített abban, hogy miként nyissak emberek felé, mert zárkózott voltam. Olyan kommunikációs csatornák nyíltak meg, melyeken már fel mertem magam vállalni és ez sok önbizalmat adott, melyet az életemben is érzékelek. A próbákon az önbizalmam segített benne, hogy meg tudjam mondani, ha nem jó úton haladtunk, bátran meg tudtam védeni a saját álláspontomat. Kulcsfontosságú elem lett a naptár, melyben tudom követni az életemet. Mind az előadások, próbák leegyeztetése előtt ott van nálam a naptárom, mellyel sok időt spórolok meg magamnak. Az iskolában tanultak segítenek abban, hogy kontrollálni tudjam a testemet, levegősek legyen a mozdulataim, helyes legyen a testtartásom, jó tengelyem legyen, és fürgébb, technikásabb táncos legyek. A *+Dobbantó* című előadásban ez mind jelen volt, és úgy gondolom, kellett a három év, hogy az előadást ilyen minőségben tudjam letáncolni. Ezek mind szükségesek ahhoz, hogy sikeres, boldog, és határozott táncos legyek. A balett, a néptánc, a kortárástánc, és az improvizációs órákon megtanult technikák egy olyan táncost formáltak belőlem, melyet a próbatáncokon, az előadásokon tudtam kamatoztatni. A fegyelem, a testem bemelegítése, mind szerepet játszottak abban, hogy a legjobbat tudjam nyújtani a színpadon mind a mai napig. Így nem okoz gondot egy nagy francia spárgát ugrani, mert tudom mit, mikor, és hogyan kell bemelegítsek. Természetesen a próbatáncokon is hasonló testtudattal és bemelegítéssel kezdek neki. Ettől lett az az arány, hogy 75%-os sikerrel vagyok a próbatáncokon. Az iskola ugyancsak megtanította számomra, hogyan alkalmazkodjak, miként legyek hasznos tagja egy tánckarnak. Itt gondolok arra, hogy megtanultam összetartónak lenni, kommunikálni, és elfogadni magam. Köszönöm.

## **Felhasznált irodalom**

Farkas Zoltán Batyu: Néptánc Alaptechnikák Módszertana (szakdolgozat) BKTF, 2011.

Varga Viktória: A szorongás és a kreativitás viszonya a táncórán (szakdolgozat) BKTF, 2009.

Varga Viktória: A Közös Nyelv. Mit és hogyan tanítunk (szakdolgozat) BKTF, 2014.