

Budapest Kortárstánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

## **Lizard Beats**

Kortárstánc óra néptánc alapokon

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Cserepes Gyula

Témavezető: Varga Gábor

Budapest, 2022.

# TARTALOMJEGYZÉK

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	3
1. BEVEZETÉS .....	4
2. AZ ÓRA KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA .....	7
2.1 Alkalmi órák és tréningek.....	7
2.2 Workshopok.....	9
2.3 Oktatás iskolai rendszerben .....	12
3. AZ ALKALMAZOTT PEDAGÓGIAI ESZKÖZÖK.....	15
3.1 Being .....	16
3.2 Pozitív és negatív megerősítés.....	17
3.3 Analitikus rávezetés.....	19
3.4 Testtudatfejlesztés .....	20
3.5 Alapvető zenei ismeretek .....	23
4. AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE ÉS TARTALMI ELEMEI .....	26
4.1 Tuning in .....	26
4.2 Ritmizáció.....	31
4.3 Mozgáskoordináció-fejlesztés .....	33
4.3.1 Alapgyakorlatok .....	34
4.3.2 További lehetőségek .....	39
4.4 Sorgyakorlatok .....	40
4.4.1 Alapgyakorlat .....	41
4.4.2 Háromfázisú gyakorlatok .....	42
4.4.3 Laterális és kontralaterális mozgássorok .....	43
4.4.4 Körök .....	45
4.4.5 Spirálok .....	46
4.4.6 További lehetőségek .....	47
4.5 Ugrások.....	48

<b>4.5.1 Kis ugrások</b> .....	49
<b>4.5.2 Nagy ugrások</b> .....	50
<b>4.6 Levezetés</b> .....	52
<b>5. VÍZIÓ</b> .....	54
<b>6. KONKLÚZIÓ</b> .....	57
<b>7. FORRÁSOK</b> .....	59
<b>8. MELLÉKLETEK</b> .....	61
<b>8.1 Cserepes Gyula 2010-2021 közötti pedagógiai munkájának jegyzéke</b> .....	61
<b>8.2 Cserepes Gyula pedagógiai munkájának referencia anyagai</b> .....	63
<b>9. FÜGGELÉK</b> .....	64
<b>9.1 A dolgozatban használt néptánc szakkifejezések jegyzéke</b> .....	64

## KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Hálás vagyok mindazoknak, akik segítettek és közreműködtek a szakdolgozatom megszületésében. Elsősorban Varga Gábor témavezetőmnek az építő jellegű, alapos és lényegretörő visszajelzésekért, valamint lelkesedéséért, lendületéért és biztatásáért. Köszönöm a családomnak, hogy támogattak a tanulmányaim során. Külső szemlélőként sokat segítettek abban, hogy vizsgálatom tárgyát távolabbról, objektívebben is szemügyre tudjam venni. Pedagógiai tapasztalatszerzésem elképzelhetetlen lett volna mindazon szervezők és intézményvezetők nélkül, akik az elmúlt évek alatt lehetőséget biztosítottak a tanításra. Ahogyan számtalan tanítványomnak is hálával tartozom, hiszen minden alkalommal tanultam, tanulok a velük megélt interakciókból. Hálás vagyok tanárainak, akiktől tanultam és akik követendő példát mutattak nekem. Köszönöm Angelus Ivánnak, hogy időt, teret és energiát biztosított táncpedagógiai tanulmányaim számára. Éleslátása és őszinte észrevételei nagy mértékben formálták gondolkodásom a pedagógusi hivatásról. Köszönöm Péter Petrának, hogy a szakdolgozati szeminárium vezetőjeként irányt mutatott és támogató kereteket adott a dolgozatírás folyamatának. Köszönettel tartozom a csoporttársaimnak, akik a munkámra adott visszajelzésekkel a dolgozat fejlesztésében játszottak fontos szerepet. Végezetül, de nem utolsósorban szeretném kifejezni hálámat a Budapest Kortárstánc Főiskola munkatársainak, akik a szakmai és praktikus ügyekben egyaránt készségesen és konstruktívan reagáltak megkereséseimre.

# 1. BEVEZETÉS

Táncművészként négy fő forrásból táplálkozom: a keleti harcművészetek filozófiája, a társastánc, a kárpát-medencei néptáncok, valamint a kortárstánc. Az elmúlt évek alatt kialakuló táncórámban főként az utóbbi kettő hatásai érhetők tetten. Véleményem szerint ennek elsősorban az az oka, hogy táncművészi tanulmányokat a néptánc<sup>1</sup> majd a kortárstánc<sup>2</sup> területén folytattam. Ennek megfelelően alaposabb gyakorlatot és ismeretet is bennük szereztem.

A hagyomány, az adott vidékre, népre jellemző kultúra, kulturális örökség gyerekkorom óta foglalkoztat. Ahogyan az is érdekel, hogy a múlt értékei miként épülnek be és jelennek meg a kortárs társadalom életében. Táncművészként különösen szembeötlő számomra a népi- és a kortárs kultúra polarizált helyzete. Úgy vélem, hogy ritkák azok a felületek, amelyben a két világ kölcsönhatásba lép egymással. Talán még a zeneművészet területén a legorganikusabb a két halmaz fúziója, gondoljunk csak olyan előadók munkáira, mint például a Kerekes Band, a Tárkány Művek vagy újabban Дeva, azaz Takács Dorina.

Azt feltételezem, hogy a zeneművészet terén tapasztalható kölcsönhatása réginek és újnak kevésbé meglepő itt, Bartók és Kodály hazájában. Azt minden bizonnyal már jóval kevesebben tudják, hogy a második világháború utáni néptáncművészet egyik meghatározó alakja, Molnár István, a '30-as években moderntáncosként Párizst is megjárta (Ónodi, 16-31. o.). Visszatérve Magyarországra, a II. világháború dübörgése közepette járta a magyarlakta vidéket, hogy kézikamerájával filmre véve megörökítse a nép táncait. S bár a magyar tánc történetben további példákat is találunk a népi és a modern, majd pedig a kortárs közti kapcsolatra (pl. Györgyfalvai Katalin vagy Somogyi Tibor), azt hiszem, mégis inkább a két halmaz különválasztottsága a jellemzőbb.

Saját tapasztalatom azt mutatja, hogy a néptánc- és a kortárstánc technikák együttes ismerete jól kiegészítik és erősítik egymást. Előbbiben hangsúlyos a ritmikusság, a szimmetria, a virtuóz láb munka, az adott földrajzi terület (*táncdialektus*) kötött

---

<sup>1</sup> Fóti Népművészeti Szakközép-, Szakiskola és Gimnázium, 2001-2005.

<sup>2</sup> Budapest Táncművészeti Szakközépiskola, 2005-2006.; Budapest Kortárstánc Főiskola, 2006-2007.

motívumkészlete és amennyiben páros vagy csoportos táncokról van szó, úgy a partnerrel való fizikai kontaktus fenntartásával megvalósuló táncolás. Szerintem a kortárstáncre a mozgásmotívumok szabad létrehozása és használata, az aprólékosan fejlett testtudat (*szomatika*), az aszimmetria, a gravitáció nyújtotta lehetőségek széles skálájának használata (pl. földtechnikák) és az individualizmus (egyéni stílus és megoldások kiaknázása) jellemzők.

Pedagógiai munkám során a két táncstílus általam felismert értékeit kívánom ötvözni azzal a szándékkal, hogy a növendékek számára egy minél teljesebb, holisztikus szemléletű tánctechnikai élményt nyújtson az óra. Úgy hiszem, hogy a néptánc és a kortárstánc fúziójának segítségével olyan alapos és széleskörű zenei, ritmikai és anatómiai ismeretekhez juthatnak a táncolni tanulók, amelyek nagy mértékben gazdagítják az eszköztárukat. Az órám elnevezése is ebből a keresztmetszetből ered: a *Lizard* (gyík) azt az organikus, kontralaterális-spirális mozgásszemléletet kívánja megidézni, ami a kortárs technikákra általában jellemző. A *Beats* (ütések) pedig a néptáncból inspirálódó, abból átemelt zenei-ritmikai szemléletet kívánja jelezni.

Bartók Béla egy 1931-ben írt cikkében értekezett arról, hogy az általa parasztszeneként aposztrofált népzene integrációját a modern műzenébe háromféle módon tartja lehetségesnek. Az első esetben egy motívumot vagy dallamot lényegi változtatás nélkül emel be a zeneszerző a kompozícióba. A második esetben maga talál ki imitációt. Bartók szerint az első és a



1. ábra: *Lizard Beats workshop* – a képen a kurzus résztvevői, International Dance Week Budapest, SÍN Művészeti Központ, Budapest, 2016., fotó: Herbály Judit

második mód között lényegi különbség nincs. Ezzel szemben: „Végezetül még egy harmadik módon mutatkozhatik a parasztzene hatása a zeneszerző műveiben. Ha tudniillik sem parasztdallamokat, sem parasztdallam-imitációkat nem dolgoz fel zenéjében, de zenéjéből mégis ugyanaz a levegő árad, mint a paraszzenéből. [...] Vagyis: zenei anyanyelvévé lett ez a paraszti zenei kifejezés mód: oly szabadon használhatja és használja is, akárcsak a költő anyanyelvét.” (Ujfalussy, 443. o.)

A Lizard Beats órákban Bartók szellemiségéből inspirálódva törekszem a néptáncból kiemelt, stílusjegyeiktől többnyire megfosztott, lecsupaszított motívumok beépítésére, ezáltal újraértelmezésére. Az elmúlt 12 évben, miközben fokozatosan alakult az órám szerkezete és tartalma, többnyire arra fókuszáltam, hogy egyes néptánc technikákat miként tudnék feldolgozni és beépíteni a kortárstánc órába.

Szakedolgozatom megírásában az vezérel, hogy a fent említett időszak során szerzett tapasztalatokat összegyűjtsem és megvizsgáljam. Mindezzel az a célom, hogy a módszerem megfogalmazása és leírása lehetővé váljék. Abban bízom, hogy erre alapozva hatékonyan folytathatom a megkezdett munkát oly módon, hogy az elkövetkező években a kortárstánc elemeire fókuszálva tovább mélyítem a két stílus fúzióját, így kerülve közelebb ahhoz a vágyamhoz, hogy egy komplex, átfogó táncpedagógiai módszert dolgozzak ki.

## **2. AZ ÓRA KIALAKULÁSÁNAK FOLYAMATA**

A tánctanítás először a társulati élet természetes velejárójaként jelent meg életemben: az általam kitalált motívumok, mozdulatsorok átadása a többieknek alapvető részét képezte napi munkánknak. A budapesti Közép-Európa Táncszínháznál<sup>3</sup>, majd a ljubljanoi En-Knap Groupnál<sup>4</sup> eltöltött évek alatt a mozdulatsorok precíz, gyors elsajátítása alapkövetelményt jelentett. Később, már a szlovén társulatnál kaptam először lehetőséget arra, hogy tréningeket is tartsak. Pedagógiai szárnypróbálgatásaimat ezekhez az alkalmakhoz kötöm.

Kezdetben ösztönösen válogattam össze az általam ismert gyakorlatokból, feladatokból olyanokat, amelyeket kedveltem és valamilyen tekintetben hasznosnak, megfelelőnek találtam. Emlékeim szerint ebben a döntéshozatali folyamatban az elsődleges szempontot az jelentette, hogy a társulat tagjaként tisztában voltam azzal, hogy milyen típusú technikákkal találkozunk a reggeli tréningek során. Ezt figyelembe véve próbáltam meg olyan tréninget kialakítani, ami más volt, mint a többi. Amely kiegészítette a többi technikát, legyen szó valamilyen formanyelvről (pl. balett vagy Cunningham-technika), netán testtudati (pl. Franklin Method<sup>®</sup>) vagy improvizációs tréningről.

Fontos fordulópontot jelentett számomra, amikor a szlovén En-Knap Group társulat tagjaként 2010-ben együtt dolgozhattam David Zambranoval. Az ő biztatására kezdtem el újra felfedezni és alkalmazni mindazt a tudást és tapasztalatot, amit korábbi néptáncos éveim alatt sikerült felhalmoznom. Rövid idő alatt a színpadi mellett a pedagógiai munkámba is elkezdett beszivárogni folklórismeretem.

### **2.1 Alkalmi órák és tréningek**

Először Ljubljanában nyílt lehetőségem arra, hogy táncórákat tartsak. Ezek különböző helyszíneken szervezett tréningek voltak. Akadtak köztük nyílt órák, amelyek elsősorban a szabadúszó hivatásos táncosoknak voltak szánva. Néhány esetben amatőr együtteseknek vagy színészeknek tartottam tréninget.

---

<sup>3</sup> 2007-2008.

<sup>4</sup> 2008-2012.



Kezdetben alkalomról-alkalomra változott az óra felépítése és tartalma. Emlékeim szerint bátran kísérleteztem és főként olyan elemeket használtam, amelyeket másoktól láttam és valami miatt szerettem vagy értékesnek tartottam. Erősen hatottak rám többen a tanárok közül, akik akkoriban az En-Knapnál tréningeket tartottak nekünk: Leja Jurišič, Matej Kejžar, Gregor Luštek és Milan Tomášik. Emellett Anton Lachky workshopján, valamint a David Zambranoval történő kreáció ideje alatt szerzett tapasztalataim alakították azt, hogy miket építettem be az órákba.

Ezt az első időszakot 2009-2013 közé helyezem. Miután 2012 áprilisában eljöttem a szlovén társulattól, megszorodtak az alkalmak, ahol taníthattam. Emellett az utolsó munkám az En-Knapnál egy szóló létrehozása és bemutatása volt. Utóbbinak köszönhetem, hogy a művészi és pedagógiai munkámban a fókusz a ritmusra, mint univerzális nyelvre helyeződött. Emlékeim szerint 2012-től kezdett letisztulni bennem, hogy melyek azok a fő elemek, amelyeket használni akarok az órában. Ekkor jelent meg a pedagógiai munkámban a fokozatos építkezés (az aktív és passzív blokkok) valamint a tudatos térhasználat.

A fokozatos építkezés használatát az inspirálta, hogy 2013-ban az ImPulsTanz ideje alatt, DanceWEB ösztöndíjasként többek között Thierry Baë *Tai Chi Chuan for Dancers*<sup>5</sup> workshopjára jártam. Itt a Tai Chi mellett csikunggal is foglalkoztunk. Ennek hatására kezdtem el magam jobban beleásni ebbe a keleti módszerbe, amelyben az energiával való munka áll központi helyen. Az általam aktívnek és passzívnek nevezett blokkok használata, azok váltakozása az óra első harmadában innen ered. Az volt ugyanis a szándékom, hogy fokozatosan növekvő mértékű terheléssel juttassam el a résztvevőket abba az állapotba, amiben áramlani kezd a testükben az energia. Aktív blokk a séta, a futás vagy egyéb dinamikus térbeli haladás. Passzív blokknak nevezem azt, amikor helyváltoztatás nélkül, lágyabb mozgásokkal dolgozunk (pl. testfelület paskolása, stb.)

A tudatos térhasználatot a kortárstáncos közeg indukálta, ahol gyakran tapasztaltam, hogy egy táncóra résztvevőinek nagy százaléka csak akkor használja saját testének a tanáréval megegyező oldalát, ha a pedagógus háttal áll a csoportnak. Kezdetben meglepve tapasztaltam, hogy ha ez a viszony megváltozik – például a tanár szembefordul

---

<sup>5</sup> <https://www.impulstanz.com/en/archive/2013/workshops/id2208/> letöltés: 2022.02.27.

a csoporttal – akkor a többség letükrözi a mozgást. Azaz, amikor a tanár magának balra lép ki, akkor a csoport tagjai maguknak jobbra. A néptáncos középiskolában nagyjából ugyanannyiszor tanultunk mozgásanyagot körben állva, mint ahányszor a tanár háta mögött, sorokban. Meglátásom szerint ennek köszönhető az, hogy organikusan fejlődött ki bennem és a társaimban az a képesség, hogy a szemből látott mozdulatot automatikusan átforgassuk (a függőleges tengelyen át tükrözzük) a fejünkben. Ezt a készséget tovább erősítette, hogy a középiskola utolsó két évében egyre gyakrabban kellett videóról tanulni mozgásanyagokat. Az archív felvételekről (*gyűjtésekről*) tanulás egyébként is fontos jellemzője a néptáncművészetnek.

Azt hiszem, ez volt az egyik legkorábbi olyan felismerésem, amely a néptáncból szerzett ismereteknek a kortársba történő integrációs lehetőségét vázolta fel előttem. Így aztán az órámban többféle módon kezdtem el használni a teret:

- Esetleges mód (*random*): a térben haladást hirtelen megszakítva azt az utasítást adom a növendékeknek, hogy maradjanak azon a helyen, ahol megálltak és ott csinálják a következő feladatot
- Kör: ezt akkor használom leggyakrabban, amikor a koordinációs készséget fejlesztő gyakorlatokkal dolgozunk
- Sor: a különböző technikai elemek és motívumsorok (*phrase*) gyakorlásához
- Diagonál: az ugrásokhoz és forgásokhoz

## 2.2 Workshopok

Az órák kialakulásának második szakaszát a 2014-2017 közötti időszakra helyezem. Ekkor már az alkalmi órák mellett egyre többször nyílt lehetőségem arra is, hogy különböző helyeken több napos kurzusokat tartssak. Így például tanítottam Brüsszelben a Volksroomban 2013-ban és a Sign6-ben 2014-ben, a Budapest Táncművészeti Szakközépiskola előkészítő, ún. intenzív kurzusán 2015-ben, a Gangaray Artistic Programban 2016-2017-ben, stb. Ezekben a workshopokon elsősorban a hivatásos pályára készülő vagy már profiként dolgozó táncosok vettek részt.

Fontos tényezőnek találom, hogy egy-egy kurzus során egy adott csoporttal dolgozhattam. Annak köszönhetően, hogy ilyenkor több, egymást követő alkalommal

többé-kevésbé ugyanazokkal találkoztam, szembesültem a folytonosság és az óráról-órára történő építkezés pedagógiai kérdésével. A korábbi, alkalmi órákhoz képest megjelent a hosszabb távú gondolkodás és a rendszerezés iránti igény bennem. Egyúttal elmélyültebb munkára és kísérletezésre is lehetőségem nyílt. Először tudtam megfigyelni a résztvevők fejlődésének folyamatát, az egyes gyakorlatok elsajátításához szükséges időt és előfeltételeket.

A kurzus jellegű tanítás magával hozta azt is, hogy foglalkoztatni kezdett az óra, pontosabban a saját pedagógiai munkám megnevezése (*branding*). A 2010-es évek első felében – meglátásom szerint elsősorban David Zambrano és tanítványainak hatására – a nemzetközi kortárástánc pedagógusok körében egyre felkapottabbá vált az egyedi elnevezések használata. Azt gondolom, hogy a '80-as, '90-es évek fordulója táján felbukkanó *Flying Low*<sup>6</sup>, majd a *Passing Through*<sup>7</sup> indították el ezt a nemzetközi trendet. Számomra az volt vonzó ebben a megközelítésben, hogy lehetségessé vált az egyéni, egyedi megközelítés, pedagógiai szemlélet vagy az oktatott anyag jellegére utaló elnevezés megtalálása és használata. Egyúttal a branding szemlélet jelentette piaci előnyök lehetősége is kecsegtető perspektívát mutatott (a *kortárástánc technika* elnevezésű órákat túl általánosak és jellegtelenek találom, ezzel szemben egy *Flying Low* szerintem sokkal jobban kommunikálható és eladható).

Ahogy lehetőségem nyílt workshopokat tartani, úgy fogalmazódott meg bennem az igény, hogy kialakítsam az egyéni hangom és ennek megfelelően nevezzem el az órát. Az első verzió *Rhythm Work* volt, mivel a ritmusból kiindulva, arra fókuszálva hoztam létre az óra anyagát. Ezzel a névvel 2015-ig tartottam órákat és kurzusokat (lásd 7.1 sz. melléklet).

Ahogy erről már említést tettem a 2.1-es alfejezetben, az En-Knap után az alkotóművészi munkámból fakadóan a ritmus, mint univerzális nyelv használata foglalkoztatott. Ahogy Reinhard Flatischler mondta egy vele készült interjúban, a ritmus az első információ, amit az anyaméhben megkapunk. Ez jelenti az első kapcsolatot

---

<sup>6</sup> David Zambrano saját fejlesztésű tánctechnikájának neve  
([http://www.davidzambrano.org/?page\\_id=279](http://www.davidzambrano.org/?page_id=279) letöltés: 2022.03.13.)

<sup>7</sup> David Zambrano saját fejlesztésű improvizációs technikájának neve  
([http://www.davidzambrano.org/?page\\_id=276](http://www.davidzambrano.org/?page_id=276) letöltés: 2022.03.13.)

köztünk és a külvilág között (Peysner, 1998.). Ez az érdeklődés a színpadi munkámon túl a pedagógiát is erőteljesen áthatotta. Az akkori gondolkodásom középpontjában a formától való eltávolodás állt. Az foglalkoztatott, hogy hogyan lehetne egy olyan rendszert kialakítani, amiben a mozgó test belső lökötése adott, miközben annak fizikai megnyilvánulása, másszóval a ritmus megtestesülése (*embodiment*) változatos módon nyilvánulhat meg.

A pedagógiai munkámmal a fenti elképzeléshez szerettem volna megteremteni egy olyan állapotot, melynek segítségével azok a táncosok, akiknek előképzettsége mellőzi a perkusszív és/vagy néptáncos tudást, képessé válhatnak a ritmikai megközelítésű táncolás elsajátítására. Ekkor alakult ki az órák alapvető szemlélete és struktúrája, melyek a mai napig szerves részét képezik a pedagógiámnak. Az óra szerkezete az alábbiak szerint alakult ebben az időszakban:

- tuning-in
- koordinációs feladatok
- sorgyakorlatok
- levezető kör

Ebben a kialakításban az elsődleges szempontot a megterhelés fokozatos, szakaszos növelése jelentette számomra. Ilyen értelemben a CV (*cardiovascular training* = kardiovaszkuláris tréning) vagy HIIT (*High Intensity Interval Training* = magas intenzitású intervallum tréning, Schuth 2020.) típusú edzésekkel lehetne párhuzamba állítani, bár akkoriban még nem ismertem ezen tréningeket és azok szemléletmódját. Ösztönösen fordultam abba az irányba, hogy rövid (maximum 1-2 perces), a szívizomzat, a keringési- és a légzőszervrendszer számára hirtelen nagy megterhelést jelentő, dinamikus mozgások és statikusabb, alacsonyabb megterhelést jelentő mozgássorok váltogassák egymást.

Az első workshopok időben viszonylag közel helyezkedtek el ahhoz a ponthoz, amikor eljöttem az En-Knaptól. A magyar, majd a szlovén társulatnál eltöltött összesen öt év alatt a napi nyolc órás munka oroszánrésze kombinációk alkotásával és a kollégáim mozgásanyagainak megtanulásával telt. Ennek eredményeképpen könnyen és gyorsan tudtam táncot tanulni. Alig jelentett már kihívást egy új kombináció elsajátítása és ezzel együtt megjelent bennem az ellenállás. Az improvizáció sokkal jobban érdekelt. Zenei

hasonlással élve: a zongorista már annyi Mozartot és Beethovent játszott, hogy megszületett benne az érdeklődés a jazz iránt.

Ennek megfelelően a kurzusok során az óráim végén sem tanítottam kombinációt. Ehelyett különböző improvizációs feladatokkal kezdtem kísérletezni, amelyeket szintén a ritmikai fókuszon keresztül közelítettem meg. A kialakuló keret, a tapasztalatok egyre több izgalmat jelentettek számomra. Minden alkalommal, amikor az órákat improvizációs feladattal zártam további ötletekkel, lehetőségekkel bővült a jegyzetfüzetem. Az új szenvedély azonban azzal is járt, hogy állandóan kicsúsztam a rendelkezésemre álló időből. Végül elérkezett a pont, ahol úgy gondoltam, érdemes lenne kettéválasztani a technikai órát az improvizációstól. Ez a differenciálódás szinte egybeesett azzal a pillanattal, amikor életemben először lehetőségem nyílt rá, hogy iskolai rendszerben tanítsak.

### **2.3 Oktatás iskolai rendszerben**

Iskolai oktatás keretei között először 2017-ben tanítottam. Horváth Csaba akkori fizikai-színházi osztályánál helyettesítettem Mészáros Mátét néhány alkalommal a Színház- és Filmművészeti Egyetemen (SZFE). A következő évben Gál Eszter felkérésére, az akkor elsőéves bábszínész hallgatóknak, elkezdtem heti egy – az intézmény terminus technicusát használva – mozgásórát tartani az SZFE-n. Ezzel a rendszerességgel egy szemeszteren keresztül tanítottam a szóban forgó Ellinger-Meczner osztályt.

A megkezdett munka folytatására 2020 tavaszáig kellett várni, ugyanis egyéb elfoglaltságaim miatt (külföldi turnék, stb.) nem tudtam vállalni az állandó, folyamatos jelenlétet igénylő egyetemi oktatói munkát. Abban az új szemeszterben már heti két órában találkoztam az osztállyal. Alig kezdtük el azonban a munkát, amikor a COVID-19 világjárvány első hulláma elérte Magyarországot és a felsőoktatás is átállt a digitális távoktatásra. Ez felkészületlenül érte az oktatókat, ennek ellenére hamar feltaláltuk magunkat. A félév már ebben a formában fejeződött be.

A 2020/21-es tanévre a bábszínészek mellett újabb osztály tanítását bízták rám. A Novák Eszter és Selmeczi György osztályfőnökök vezette zenés-színészekkel heti két órát

kaptam. Lelkesen vágtam neki a munkának. Jókedvemet beárnyékolta, amikor 2020 novemberében újra át kellett állni a digitális oktatásra, ami így is maradt 2021 áprilisáig. A 2020 decemberre tervezett intenzív kurzus a bábosokkal a tavaszi félév végére, júniusra került át.

Az SZFE-n töltött időszak tovább formálta az órám. Az a lehetőség, hogy adott csoporttal fél/egy éven át, rendszeres időközönként dolgozhattam, azt eredményezte, hogy elkezdtem egyre több anyagot, gyakorlatot, feladatot, játékot kitalálni. Egyúttal a hosszú távú, fokozatos fejlődést, az elmélyültebb munkát is megtapasztalhattam. Ennek köszönhetően, hogy elkezdtem felfedezni olyan összefüggéseket az általam tanított anyagon belül, amelyekre korábban, a pár napos vagy legfeljebb egy hetes kurzusok alatt nem volt lehetőségem. Például megfigyeltem, hogy az általam alkalmazott mozgáskoordináció-fejlesztő gyakorlatok alapszintjének elsajátítása 2-4 hét alatt megvalósul. Kivételt ez alól azok a növendékek képeztek, akiket ebben specifikus fizikai vagy mentális állapotuk (pl. figyelemzavar) akadályozott.

A néptánc-technikákra jellemző virtuóz lábmunkát lehetővé tevő testközpont-használatot (amit én *lebegő központ*nak neveztem el, ugyanis olyannak látom, mintha a talajtól adott magasságon lebegne, levitálna, miközben a lábak szabadon, nagy sebességgel mozognak alatta) már korábban megfigyeltem. A korábbi workshopokon több olyan gyakorlatot is alkalmaztam, amiben ennek megfelelően kellett használni a központot. Azonban az már az SZFE-n eltöltött idő alatt vált világossá számomra, hogy mennyire fontos szerepet játszik mindebben a csípőízület lazán használatának készsége. E felismerésemnek köszönhetően elkezdtem tudatosan használni az órában olyan gyakorlatokat, amelyek megtanítják a növendéknek hogyan függetlenítsék a lábak mozgását a törzstől.

A karanténban töltött idő hozománya, hogy szűk térre kellett adaptálnom az órai anyagot. Így például az erőnlét fejlesztését másként kellett megoldanom, mint amikor rendelkezésemre áll a táncterem, ahol lehet a térben haladva *cifrázni*, ugrani, stb. Eleinte a saját állóképességem megőrzése és fejlesztése érdekében kezdtem el HIIT tréningeket csinálni. Később ezeket beépítettem az órámba is. Bár a hagyományos keretek között a fent említett módon, térben haladva hasonló terhelést lehet elérni, mint egy HIIT tréninggel, maga a szemlélet (a magas intenzitású munka és alacsony intenzitású pihenőidőszakok váltakozása) elkezdte egyre inkább átszőni az órám.

Azáltal, hogy az SZFE-n rendszeresen tanítottam, letisztult a Lizard Beats óra szerkezete. Az a felépítés, amit a szakdolgozatom negyedik fejezetben taglalok, ebben az időszakban forrta ki magát véglegesen. Mialatt az egyetemen tanítottam, továbbra is tartottam workshopokat különböző helyeken (a részletes listát lásd a 7.1 alfejezetben). Az előző alfejezet végén említett kettéválás eredményeképpen ezeken a kurzusokon már többnyire improvizációs feladatokkal dolgoztam. Olykor megesett, hogy ez kiegészült Lizard Beats órák anyagával is. Az improvizáció, mint technika, régóta foglalkoztat. A kialakulóban levő rendszer, melyet ezeken a kurzusokon használok, egy külön vizsgálat tárgyát képezhetik a jövőben.

### 3. AZ ALKALMAZOTT PEDAGÓGIAI ESZKÖZÖK

Pedagóguscsaládból származom. Édesanyám angolszakos tanár, az ő szülei képzőművészetet és történelmet tanítottak általános iskolák felső osztályai számára. Apai ágon mindkét nagyszülőm alsó osztályos tanító volt. Eleim közvetítésében első kézből értesülhettem a tanári pálya szépségeiről és kihívásairól egyaránt. Az általuk elsajátított és alkalmazott pedagógiai eszköztárat – amely értelmezésem szerint a korrekciós tanítás elvén alapult – a diákokon túl a gyermekeik és unokáik nevelésében is alkalmazták. Erős hatást gyakorolt rám.

Fegyelem, felelősség, szidás, büntetés – ezek azok a kifejezések, amelyek először eszembe jutnak, amikor a családom pedagógus tagjainak elveit felidézem magamban. Bár igazságtalan lennék, ha kihagynám, hogy – kisebb számban ugyan – akadtak köztük olyanok is, akik a dicséretet, a jutalmazást is alkalmazták. Azt hiszem ez meglehetősen természetes egy olyan környezetben, ahol az egykori poroszos nevelési módszernek előbb a hagyománya annál, mint amit mondjuk Magyarországra költözésünk<sup>8</sup> után az ottani iskolai környezetben<sup>9</sup> tapasztaltam. Annak hatására, hogy a fent vázolt pedagógusok által szorosán körülvett közegben nevelkedtem, sokáig élt bennem az elhatározás, hogy bármilyen pályát hamarabb választok, mint a pedagógusit.

Később, amikor az életemben mégis elkezdett megjelenni a tanítás, a tanított anyag mellett az is foglalkoztatni kezdett, hogy hogyan adom át a tudást a diákjaimnak. Milyen szemlélettel közelítek feléjük? Miközben tudatosan kerestem a választ ezekre a kérdésekre, egyre többször szembesültem azzal, hogy a tudatalattimban őrzött, tanult mintázatokból kifolyólag egészen másként működök tanárként, mint ahogyan azt szeretném. Ezen felismerés hatására kezdtem újraértékelni önmagam és a pedagógiai szemléletem. Ösztönösen a világ egyik legtermészetesebb fejlődési módszerét, a valamilyen ismert gyakorlathoz viszonyított más, új rendszer kialakításának folyamatát kezdtem el követni. Azokat a személyes tapasztalatokat alapul véve, amelyeket az előző két bekezdésben említettem, azzal kezdtem el foglalkozni, hogy mi az, amit másként csinálnék, mint családom pedagógus tagjai vagy egykori tanáraink.

---

<sup>8</sup> Óbecse, Jugoszlávia, 1999. augusztus vége

<sup>9</sup> Marcali Noszlopy Gáspár Általános- és Alapfokú Művészetoktatási Iskola, 1999-2001.



### 3.1 Being

„A hétköznapi gondjait, bajait hagyd a termen kívül!” – hallani számtalanszor az utasítást táncpedagógusok szájából, mikor a növendék rosszkedvűen, szorongva vagy gondterhelten érkezik meg az órára. Olyan ez, mintha azt várnánk el a diákoktól, hogy legyen rajtuk egy láthatatlan kapcsoló, amit egy nyomásra aktivizálni lehet és hopp – nincsenek gondok! Kint maradtak a folyosón! Nos, ilyen gombokat, amik valamilyen funkciót egy szemvillantás alatt ki-be kapcsolnak, eddig leginkább különböző gépeken láttam csupán.

Figyelembe véve, hogy embereket várunk a táncterembe, fontosnak találom, hogy ennek megfelelően kezeljük azokat, akik ott megjelennek. Ezalatt azt értem, hogy megadjuk a minden egyénnek kijáró alapvető tiszteletet és megbecsülést. Ezen felül alapvetően fontosnak tartom, hogy az órára érkező növendékek figyelmét is ráirányítsam arra, hogy érző, érzékeny lények, akik az óra során egy közösséget alkotnak. Éppen ezért különös figyelmet fordítok a tranzíció perceinek, amíg a kintből megérkeznek a bentbe, az *'itt és most'*-ba (l. a 4. fejezet *Tuning in* című alfejezetét).

Az órát mindig azzal indítom, hogy a növendékeket magam köré, a közelembe hívom (néha körben, máskor elszórtan). A jelenlét felé az első lépés – Eric Morris módszerének BEING (*lenni, létezni* – Cserepes Gyula fordítása) gyakorlataiból inspirálódva (Morris-Hotchkis, 25. o.) – egy nyitott kérdés: *How do you feel?* (Hogy érzitek most magatokat?). Tapasztalataim alapján, amikor új csoporttal kezdek el dolgozni, akkor több alkalomra is szükség lehet, mire a növendékek megértik, hogy a kérdés mögött valódi érdeklődés, tényleges figyelem húzódik meg. Kezdetben gyakori, hogy azt hiszik ez is amolyan, „mi újság?” jellegű közhely. A valós válasz megkeresése és kifejezése komoly feladat az egyén számára. A közösség előtt felvállalni, nyíltan kifejezni sokszor még több bátorságot igényel.

A szégyenlősség és félelem leküzdéséhez általában két egyszerű eszköz alkalmazásához folyamodom:

- elmondom nekik, hogy a kérdésem komoly, nem csak költői;
- majd a testi hogylétük felől érdeklődöm (Van valakinek sérülése? Fáj valamid?)

Lépésenként rávezetem őket arra, hogy a jelen pillanatban bennük levő állapotot megfigyelni és felvállalni nagyon is hasznos és szükséges. Ezek ismeretében az órai részvételt, munkát megfelelőbben tudják finomhangolni. Mi több, a kérdésből kibontakozó rövid párbeszédnek köszönhetően a csoport többi tagja és a pedagógus is tisztába kerülnek azzal, hogy milyen pszichés, fizikális és energiaszintről indul el aznap a munka. Tapasztalatom szerint ez nagyban megkönnyíti, hogy később elkerüljük az olyan meglepetéseket, hogy látszólag valaki nem vesz részt 100%-ban az órai munkában: lehet, hogy egy magánéleti nehézség vagy egy korábbi sérülés olyan hatással van rá aznap, hogy a szokásosnál nagyobb kihívást jelent számára a fókusz megtalálása és megtartása.

### **3.2 Pozitív és negatív megerősítés**

Első olvasatra talán az jut néhány olvasónak eszébe, hogy az alfejezet címe lehetne ez is: dicséret és megrovás. Azonban a pozitív és negatív megerősítés kifejezéseket mégis pontosabbnak tartom. Míg előbbi kettő esetében számomra óhatatlanul ott lapul az ítélet, a bírálóat a fogalmak mögött, addig utóbbinál mindkét esetben arról van szó, hogy visszajelzést adunk a növendéknek. Más szóval: egy elérni, kialakítani kívánt mintázat elérése érdekében a növendék cselekedeteire annak megfelelően reflektálunk, hogy azok az elérni kívánt cél szempontjából megfelelőek-e vagy sem. Számomra ebben az egyik központi elem, hogy elkerüljük a kényszerítést, fenyegetést, vitát és megvonást.

Ezen tanítási módszer elsajátítására és alkalmazására Karen Pryor író, viselkedésbiológus könyve inspirált. A modern viselkedéstudomány eredményeire alapozott munkáját általános tanítási gyakorlatban történő felhasználásra ajánlja. Az ő szavaival élve a megerősítés: „...egy olyan esemény, amely (a) a viselkedés ideje alatt vagy közvetlenül utána történik, és (b) megnöveli az adott viselkedés előfordulási esélyét a jövőben.” (Pryor, 8. o.)

A Pryor által is alkalmazott módszer gyökerei egészen a XX. század kezdetére nyúlnak vissza. John B. Watson a természettudományos igényű pszichológia szükségessége mellett érvelve, az addigi introspektív gyakorlatot bírálva, az objektív megfigyelés fontosságát hangsúlyozta (Ülkei, 1998.). Watson 1913-ban kiadott *Hogyan vélekedik egy*

*behaviorista* című munkája a modern viselkedéskutatás (behaviorizmus) alapműve. A pszichológia ezen irányzatának egyik jeles XX. századi képviselője az a Burrhus Frederic Skinner volt, akinek nevéhez az operatív kondicionálás (viselkedésmódosító technika) kidolgozása fűződik. Elsősorban Skinner nevéhez fűződik az a megerősítélmélet, amire Pryor is hivatkozik saját munkájában, melyben az elmélet gyakorlati alkalmazhatóságának lépéseit és folyamatát írja le.

Pryor módszerének alapvetése a jelen alfejezet címében használt két fogalom. A pozitív megerősítés valami olyasmi lehet, amit a növendék (a tanítás alanya) akar. Ez lehet egy jó szó, egy simogatás, étel, stb. Táncórák keretein belül leginkább a verbális megerősítés alkalmazható a legkönnyebben, mivel a hatékonyság szempontjából kulcsfontosságú a megfelelő időzítés. Erről később még lesz szó bővebben.

A negatív megerősítés ezzel szemben olyasmi, amit a növendék el akar kerülni: kellemetlen hang, szúrós tekintet, stb. Egy olyan inger, ami elkerülhető vagy megelőzhető a viselkedésünk megváltoztatásával. Ehhez képest a büntetés – Skinner szerint – olyasmi, ami egy kellemes érzés megszűnését okozza vagy nem kívánatos következménnyel jár (Pryor, 15. o.).

Ahogy már említettem, a pozitív és negatív megerősítés módszerében a megfelelő időzítés kulcsfontosságú. Vegyünk például egy ugrást, ami halad a térben. Amennyiben azt szeretném elérni, hogy a növendék magasra emelkedjen a talajtól, úgy abban a pillanatban kell őt megerősítenem, amikor eléri az általam célként kitűzött elrugaskodás mértékét. Ilyenkor ugyebár a levegőben van. Ha akkor adok neki pozitív visszajelzést, amikor végighalad a termen és félreáll, hogy az utána következő is elférjen, akkor a pihenést fogom benne megerősíteni. Tapasztalataim szerint a verbális megerősítés könnyen alkalmazható az ilyen helyzetekben. Egy rövid, könnyen érthető szó vagy kifejezés (pl. „Ez az!” vagy „Jó!”, stb.) kifejezetten hatékonyan szolgálhatja ezt a célt.

Egyik legfontosabb mesterem, David Zambrano tanítását figyelve vettem észre, hogy egy, a fentiekhez nagyon hasonló módszert alkalmaz. Leggyakrabban azt hallani tőle: *Not so bad!* (Nem olyan rossz!). Olykor hosszabban is kifejti: *Not so bad, but not today!* (Nem rossz, de nem ma!) Értelmezésem szerint az utóbbi arra vonatkozik, hogy amit a növendék csinál, az lehet jó, csak az óra szempontjából nem a megfelelő megoldás. Azt

a magam bőrén is tapasztaltam, hogy amikor ennek a kondicionálási folyamatnak arra a pontjára jut a növendék, hogy végül a mester száját elhagyja az, hogy „*Good*” (Jó), akkor szinte szárnyak nőnek az ember hátára. Bár már vagy 10 éve annak, hogy David kurzusán voltam, számos *Flying Low* gyakorlatára a mai napig emlékszem, ahogy szép számmal tudom felidézni több hibámat is, amelyeket segített kielemezni és amelyeknek rávezetett a megoldására.

### 3.3 Analitikus rávezetés

Azt hiszem, a David Zambrano-tól tanult technikán és improvizációs készségeken túlmutat számomra az a szellemiség, amit közvetít. Az óráin mindig biztonságban éreztem magam, mivel egyszerűek és világosak voltak a keretek:

- néhány perccel az óra kezdése előtt bejelenti, hogy hány perc múlva fogja elkezdni az órát;
- az első alkalommal lefekteti az alapszabályokat:
  - o ha később érsz oda, mint ahogy ő elkezdte az órát, már ne állj be;
  - o óra közben leülhetsz, de ha megteszed, már ne állj vissza táncolni;
- ha kérdésed van – tedd fel.

Azt tapasztaltam, hogy ezeket az alapszabályokat szigorúan veszi, ezzel együtt következetes, szeretettel és humorral közelít a tanítványaihoz.

Az első találkozások során sokszor zavarba jöttem attól, ahogyan az én vagy mások kérdéseire reagált. Tudniillik egészen addig, míg részt vettem az óráján, csak a korrekciós pedagógiával találkoztam. Ha valamit rosszul csináltam, akkor a tanár kijavított: megmutatta, elmagyarázta, hogyan kellene jól csinálni a mozdulatot, a sorozatot, stb. Ezzel szemben David, amikor valaki feltesz neki egy kérdést, így válaszol: „*Show me your question!*” (Mutasd meg a kérdésed!). Szinte kivétel nélkül mindenki megrökönyödik, amikor először találkozik ezzel.

Amikor eljut odáig, hogy a növendék elkezd a feladatot, David megállítja azon a ponton, ahol a kérdés felmerül és újabb kérdést tesz fel. A példa kedvéért leírok egy személyes élményt. *Flying Low* órán történt, hogy az egyik földre menetel során újra és újra bevertem a bal könyököm és már kezdett nagyon bosszantani a dolog. Feltettem a

kérdésem és jött az instrukció, hogy mutassam meg. Amikor a *squat* (guggolás) helyzetbe érve leraktam a tenyerem és elkezdtem a súlyom a kezeimre vinni, David megállított és megkérdezett: „*Where is your left elbow?*” (Hol van a bal könyököd?). Belső figyelmem a kérdéses testrészre irányítva észrevettem, hogy míg a jobb könyököm szabályosan hajlik és közelít a földhöz, addig a bal, a hajlítás mellett laterálisan távolodik a törzsemtől. Ennek az volt az eredménye, hogy egy ezredmásodperccel később ért a földre, mint a jobb s addigra a törzsem csípőből már teljesen előre dőlt. Az így létrejövő disszonancia hatására a bal könyököm hirtelen lekoppant a földre és beütöttem a singcsontom fejét a padlóba. Ahogy felismertem a saját hibám, úgy képessé váltam arra, hogy a következő alkalmak során, amikor ezt a gyakorlatot csináltuk, tudatosan odairányítsam a figyelmem. Ennek köszönhetően rövid idő alatt kicsiszoltam a mozdulatot és megoldódott a probléma.

Ezt a megközelítést neveztem el magamban analitikus rávezetésnek. A megfelelő kérdéseken keresztül a pedagógus segít a növendéknek elemeznie a saját mozdulatait és ezáltal rávezeti, hogy saját maga fedezze fel a megoldást. Tapasztalataim szerint így sokkal gyorsabban és mélyebben beépül az új információ, mint a korrekciós módszer esetében.

### **3.4 Testtudatfejlesztés**

Kortárstánc tanulmányaim kezdetén lehenyűrlő élményt jelentett számomra az az anatómiai ismeretanyag és testtudat, amit szinte észrevétlenül sajátítottunk el az órákon. Gál Eszternél például kontakttánc technika mellett a testünket alkotó rétegekről, részekről, azok működéséről is szereztünk ismereteket. Az alapos magyarázatnak köszönhetően könnyen el lehetett képzelni például a combcsont fejét, ahogy mozog a csípőízületben, s az érintésen keresztül (pl. tenyeret a csípőhorpaszra helyezve, miközben rotáltuk a combcsontot) gyakorlati tapasztalathoz is jutottunk. Személyes beszélgetésünk keretében Eszter úgy emlékezett vissza, hogy abban az időszakban a Skinner Release, az ideokinézis, valamint Karczag Éva munkája voltak rá nagy hatással. Elmondása szerint akkoriban elsősorban a csontozattal foglalkozott sokat.

Hozzá hasonlóan a Budapest Táncművészeti Szakközépiskolában töltött első évem<sup>10</sup> alatt Miriam Friedrich kortárstánc óráján részletgazdagon illusztrálta számunkra, hogy egy-egy technikai vagy táncos gyakorlat során hogyan mozdulnak az egyes testrészek, a csontok, az izmok, a szalagok, stb. A tánc mellett Pilatest is tartott nekünk. Az iskolán kívül pedig egyre elmélyültebben foglalkozott a Feldenkrais módszerrel. Véleményem szerint ezek a praxisok és az azokból fakadó tudás csatornázódott be Miriam táncóráiba is.

Az imént vázolt gyakorlati tudást egészítette ki, hogy Toman József sportorvos heti rendszerességgel tartott nekünk elméleti anatómia órákat. Ezeken elsősorban topográfiai szemléletben tanultunk az emberi testről, annak részeiről és működéséről. Ugyanakkor Józsi aktív sportorvosi tevékenységéből fakadóan kiválóan tudta áthidalni az elmélet és a gyakorlat közötti látszólagos szakadékot. Játékos, humort sem nélkülöző prezentációi közül több is akad, amely a mai napig élénken él az emlékezetemben. Ilyen például a sérülésmegelőzés és -kezelés előadása, ahol az E.J.NY.E. elvet ismertette velünk. Ez az Emelés-Jegelés-Nyugalom-Elasztikus pólya fogalmak kezdőbetűiből álló anagramma örökre beégeti az ember emlékezetébe, hogy milyen elsősegélynyújtásban érdemes részesíteni egy ficamot vagy zúzódást.

Közhely, de nagyon is igaz: a táncos teste a munkaeszköze, szerszáma, vagy líraiban fogalmazva: a hangszere. Innen nézve azt találom meglepőnek, hogy léteznek olyan táncpedagógiai módszerek, amelyek kisebb-nagyobb mértékben figyelmen kívül hagyják a test felépítésének és működésének ismereteit. A KRESZ könyvek azzal kezdődnek, hogy bemutatják az autó és a motor részeit, azok alapvető karbantartásának ismereteit és később is több ponton tájékoztatnak a tanulmányaink során arról, hogy adott helyzetben (pl. kanyarodás, lejtő vagy emelkedő, szélsőséges időjárás, stb.) hogyan kell megfelelően használni a járművet. Ezzel szemben a test karbantartásáról és használatáról sokan megfeledkeznek a tánctanítás során.

Annak érdekében, hogy a táncos a hangszerét minél magasabb szinten, minél hatékonyabban, az egészség megőrzésének szándékával használhassa, elengedhetetlennek találom, hogy minél alaposabban megismerje a test alkotóelemeit és

---

<sup>10</sup> 2005-2006.

azok működését. David Zambrano mondta nekem egyszer: „*Practice dancing until you become aware of the movements of every cell of your body at any given moment.*” (Gyakorold a táncod addig, mígnem tudatába kerülsz a tested minden sejtjének összes mozdulatával, bármely pillanatban). Ennek elérése érdekében elengedhetetlen, hogy tisztában legyünk vele, mi minden alkotja az emberi testet.

Az első két bekezdésben vázolt alapvető ismeretek elsajátítását egészíti ki mindaz a tudás, ami hivatásos táncművészként 2007 óta rámragadt. Az óráim elején a kiinduló, csípőszéles parallel helyzetet például a mai napig annak alapján magyarázom a növendékeknek, amit még Matej Kejžartól tanultam Ljubljanában. Eszerint a parallel pozíció meghatározása:

- a lábfejek belső oldala párhuzamos egymással;
- ami azt jelenti, hogy a lábfők elképzelt középvonala egymáshoz képest enyhe hegyesszöget (egyéni adottságtól függően 10-15°) zárnak be.

Mіндеzt kiegészítem a saját elképzeléssel, hogy a csípőízületek a bokaízületek fölött helyezkednek el. Azaz, ha elképzeljük, hogy képesek lennénk MRI módjára, fentről-lefelé haladva végigszkennelni a saját testünket, akkor a csípőkről készült kép kítakarná a bokánkat. Ehhez képest a térdízületek nyílirányban kissé előrébb helyezkednek el a lábak függőleges tengelyéhez képest.

Anatómiai ismereteimet tovább mélyítette, amikor 2020 nyarán részt vettem egy Franklin Method® képzésen. A kurzus során alapvető funkcionális anatómiát, valamint fascia<sup>11</sup> tréninget és alapelveket tanultunk. Ezen belül a képzés kifejezetten az alsóháti szakaszra, a *fascia thoracolumbalis* elhelyezkedésére, mozgására, funkciójára, megfelelő használatára és tréningjére fókuszált. Eric Franklin módszerével már találkoztam korábban. A szlovén En-Knap társulatnál töltött idő alatt volt ilyen típusú reggeli tréningünk. Az ott szerzett tapasztalatok inspiráltak arra, hogy később Eric könyveit tanulmányozva az elméleti tudásom is szélesítem. Módszerének alappillérei: a funkcionális anatómia, a fascia működése és a képzelet aktív, pontos használata.

---

<sup>11</sup> A fascia egy kötőszövet a bőr alatt, kollagénrostokból és elasztinból áll, stabilizálja az egyéb szöveteket, elválasztja egymástól az izomrostokat, funkcionális izomláncokat, rögzíti a belső szerveket és átjárást biztosít az erek és idegek számára az izmok között (Karasi, 2018.)

A hétköznapi mozgásunk mögött régen elsajátított és elraktározott, tudatalatti mintázatok sorakoznak (Grant, 1998.). Ezeknek köszönhetjük, hogy egy váratlan helyzetben (például, ha megtámadnak), képesek vagyunk komplex mozgássorok végrehajtására pillanatok alatt ahelyett, hogy minden egyes mozgásfázis végrehajtását el kellene képzelnünk, mielőtt az agyunk képes lenne kiadni a testrészeinknek a megfelelő kinetikus parancsot. A tudatalattinkban rajzó mintázatok között több olyan is akad, amelyek nem optimálisan működnek. Ezekre képesek vagyunk tudatos hatást kifejteni és ezáltal újraírni a mintázatokat. A Franklin Method® a kívánt fejlődés érdekében az alany belső világát (*imagery*) összekapcsolja a proprioceptív receptorok által érzékelt külső ingerekkel. Ezáltal az alkalmazott módszer olyan tréninget nyújt, amely a dinamikus környezetben (állandó változás) is lehetővé teszi a testrészek megfelelően összehangolt (*alignment*) s ilyen értelemben véve hatékony használatát.

A Lizard Beats órák elején elsősorban a topográfiai anatómiát (szövetek, szervek elhelyezkedése) alkalmazom. Tapasztalataim szerint ez aktívan hozzájárulhat ahhoz, hogy a résztvevők, figyelmüket önmagukra irányítva, megérkezzenek a jelenidő terébe. Az óra későbbi szakaszába beleszövődnek a funkcionális anatómiai ismeretek (hogyan működik egy adott szerv, mi a szerepe stb.). A Franklin módszerből merített alapelvek alkalmazása (az érintéssel aktivizált propriocepció<sup>12</sup>, a tudatos belső képek használata stb.) lényegében végig jellemzőek az órára. Fentiek, többnyire ösztönösen, az adott pillanatban a csoport irányából tapasztalt helyzetekre és igényekre reagálva jelennek meg. Kivételt ez alól az alaphelyzet (csípőszéles parallel) és a csípők megfelelő használatát (a combcsont gömbszerű feje fordul a vágában, ami egy tenyérhez hasonlóan veszi körül) célzó meghatározásaim jelentenek.

### **3.5 Alapvető zenei ismeretek**

Szót ejtettünk már arról, hogy a fejlett testtudat a kortárstánc egyik fontos jellemzője. Tapasztalataim szerint aprólékos zenei ismeretek viszont csak a legkritkább esetekben merülnek fel ezen órák során. Ezzel szemben a hivatásos néptáncoktatás szinte elképzelhetetlen lenne bizonyos zeneelméleti szakkifejezések és koncepciók ismerete

---

<sup>12</sup> Propriocepció: az a receptoros képességünk, hogy egy testrész relatív térbeli helyzetét és állapotát érzékeljük.



nélkül. Ami nem azt jelenti, hogy néptáncolni csak annak lehet, aki rendelkezik zenei tudással. Viszont az oktatás, a módszertan jellegéből fakadóan, óhatatlanul magába építi a különböző zenei szakzsargon egy kiadós hányadát. S ahogy a kortárstánc az anatómiát, úgy a néptánc a zeneelméletet is tanítja, szinte észrevétlenül.

Vegyünk egy egyszerű példát: *cifrát* akarunk tanítani a növendéknek. A motívum alapvető meghatározásának része annak ritmikai beosztása: ti-ti-tá. Még ha el is kerüljük, hogy ezeket a hangokat kiadjuk miközben tanítunk, akkor is nagy valószínűséggel tapssal vagy más hangkeltő eszközzel prezentálni fogjuk a lépés ritmikáját. Ez ugyanis elengedhetetlenül szükséges ahhoz, hogy a növendék elsajátítsa és később megfelelően eltáncolja. S ha netán el is szalasztanánk annak lehetőségét, hogy növendékeinknek kiselőadást tartsunk a metrumról, tempóról, *ictus*<sup>13</sup>-okról és *thesis*<sup>14</sup>-ekről, még mindig gyakorlati zenei tudás birtokába kerülnek. A kutya pedig leginkább itt van elásva. A gyakorlati tudás ugyanis a legjellemzőbb módon olyasmi, aminek birtokában az ember képessé válik annak autonóm használatára.

Ha a fentieket esetleg kiegészítjük némi verbális magyarázattal, akkor –az elméleti háttérre alapozva – képessé válhatnak a növendékek arra, hogy vizualizálják a tanultakat. Ami – az előző fejezetben taglalt Franklin módszer példájával alátámasztva – hathatós támogatás nyújthat abban, hogy a növendékek idegrendszere elkezdje kialakítani azokat az új mintázatokat, amelyek segítségével képesek lesznek megtestesíteni a kívánt motívumot.

A néptáncal kéz-a-kézben járó zeneiség éppoly óhatatlanul válik a Lizard Beats órák részévé, ahogy a néptáncoktatásba is begyűrűzik. Mivel a pedagógia alapjául a ritmikai szemlélet szolgál, ezért a közös nyelv, a tanár és a növendékek közös megértésének alapjául szolgáló szakzsargon szükségszerűen magába foglal zenei kifejezéseket is. Ennek köszönhetően a növendékek olyan többlettudás birtokába kerülnek, amely később, előadó-művészi pályájuk során segít eligazodni, amikor tudatos viszonyt kívánnak kialakítani a hallott zenével.

---

<sup>13</sup> Ictus: zenei ütés, nyomaték.

<sup>14</sup> Thesis: nyomaték nélküli időtartam.

Kortárs közegben például számtalanszor hangzik el a rendezői utasítás: „Menj a zene ellen!” Azonban gyakran megesik, hogy a koreográfus elmulasztja meghatározni, hogy mihez viszonyítva szeretné az ellenpontozást: a ritmus, a melódia, egy adott hangszer, egy zenei ciklus vagy valamely más szempont alapján. Az ilyen általánosan megfogalmazott instrukciók mögött nemegyszer a megfelelő zenei tudás vagy ismeretek hiánya húzódik meg. Ennek következménye, hogy a két fél között félreértés alakul ki, hiszen nincsenek azonos nevezőn. Ez pedig frusztráció vagy konfliktus kialakulását, extrém esetben a munkaviszony megromlását is eredményezheti. Az ilyen helyzetek megelőzésének érdekében is fontosnak találom, hogy korunk táncpedagógiai szemléletébe beemeljük a zenei nevelést is.

Ennek egyik lehetséges módját abban látom, hogy átvesszük és a kortárstánc oktatásba beépítjük a néptánc módszertanban megbúvó zenei és ritmikai szemlélet nyújtotta lehetőségeket. Visszautalva a korábbi cifra példájára: az eredeti lépést számtalan módon transzformálhatjuk, miközben az eredeti lüktetés (♫) megmarad. Mi történik, ha például a lábak helyett az egyik karral kezdjük ismételni az adott ritmust és a testünk többi része erre reagálva kerül mozgásba? Mi történik, ha elosztjuk a karok és a lábak között a cifrát? Mi történik akkor, ha csak a törzsön belül végzünk ilyen beosztású mozgást? A lehetőségek tárháza természetesen végtelen, ugyanakkor a növendék tudatos figyelmének terébe bekerülnek olyan alapfogalmak, amelyek segítségével képessé válhat arra, hogy tudatos és akaratlagos viszonyt alakítson ki tetszőleges zenéhez képest.

## 4. AZ ÓRA FELÉPÍTÉSE ÉS TARTALMI ELEMEI

Az óra szerkezetének megalkotása során az elsődleges szempontot a fokozatosság jelentette számomra. Azáltal, hogy aktív és passzív blokkok váltogatják egymást, a résztvevők fiziológiai és energetikai megterhelésének mértéke lépésről-lépésre növekszik. Ennek köszönhetően szintre észrevétlenül jutnak el oda, hogy a 90 perces óra végén, az utolsó előtti blokkban könnyedén tudjanak olyan komplex, dinamikus mozdulatsorokkal dolgozni, mint amilyenek az ugrások.

A fokozatosság mellett a kintről befelé haladás (az egyén és a tér szempontjából egyaránt), valamint az építkező jelleg határozzák meg az óra felépítését. A megérkezést jelentő *tuning in* utáni szakaszban azokat az elemeket alkalmazom, amelyek később beépülnek az összetettebb gyakorlatokba. Így a *ritmizáció* és a *mozgáskoordináció-fejlesztés* során elkülönítve gyakoroljuk azokat a készségeket, ismerjük meg azt az eszköztárat, amit az óra későbbi szakaszában alkalmazni kezdünk. A *sorgyakorlatok* és az *ugrások* a folyamatos, összefüggő mozgások komplex sorozatainak tárházát nyitják fel. A rövidebb-hosszabb folyamatok és a velük alkalmazott játékos formáknak köszönhetően megszületik a táncélmény. Az óráról való távozást végül a *levezetés* hivatott megkönnyíteni.

### 4.1 Tuning in

A *tuning in* (behangelés, ráhangolódás) koncepcióját zenei megközelítés inspirálta. Az előző fejezetben már szó volt róla, hogy a táncos hangszere a teste. S ha belegondolok abba, hogy valóban ezt az eszközt használjuk a tánchoz, úgy egyet kell értenem az idézett metaforikus képpel. Éppen ezért a táncosnak nem csupán ápolnia és óvnia szükséges a testét, hanem a hangszerekhez hasonlóan be is kell hangolnia az adott munkára. S ez nem csupán az általános, fiziológiai bemelegítést jelenti, hanem a komplex, a test mellett a szellem és lélek megfelelő hangolását is.

Gondoljunk csak bele: az órán résztvevők mindegyike más-más helyzetből érkezik meg az órára, makro- és mikroszinten egyaránt. Amennyiben ezeket a különbözőségeket egyszerűen betesszük egy térbe (a stúdióba) akkor azok külön-külön szálakként,

egyéniileg rezegnek ott tovább. Ez olyan, mintha a kamarazenekar minden hangszere azon a tonikán kezdene el játszani, amiben a saját zárt tokjában megérkezett a koncertterembe. Éppen ezért tartom alapvetően szükségesnek, hogy az óra kezdetén a csoport minden résztvevője ráhangolódjon a munkára és egymásra.

Ahhoz, hogy a növendékek megérkezzenek a jelenidő terébe, pedagógiai munkásságom kezdetén egy három lépésből álló folyamatot alkalmaztam. Ennek során térben haladásos és egy helyben végezhető feladatok váltogatták egymást. A három lépcsőfokát a megérkezésnek két fő szempont szerint közelítettem meg:

- egyrészt az egyénnek a térhez és a csoport többi tagjához való viszonyán keresztül;
- másrészt az egyénnek a saját testéhez való viszonyán keresztül.

Az első esetben bentről kifelé, a második esetében ellenkezőleg, kintről befelé vezettem a figyelmüket. A látszólagos ellentmondás ellenére az volt a tapasztalatom, hogy ez a két fókusz jól kiegészítette egymást.

A három aktív szakasz, melyek során mindig spontán kialakuló, íves úton sétálunk a térben:

1. a növendék a fókuszát magára irányítja (*befelé figyel*). Az elmélyülést olyan instrukciókkal segítem, mint például: *figyelj az érzésekre és érzetekre, amik most jelen vannak benned: lehet, hogy érzed a padló hőmérsékletét a talpad alatt vagy az óra előtt fogyasztott étel/ital ízének maradékát a szádban.*
2. a növendék a fókuszát kiviszi a térre (*kifelé figyel*). Nyitott szemmel, a tekintete állandó mozgásával pásztázza és megfigyeli a teret maga körül. Ezt olyan instrukciókkal segítem, mint például: *nézd meg, hogy mi minden található a teremben, ami körülvesz – látod a lámpákat a mennyezeten? A faltokat a falon? A szigetelőszalagot a padlón?*
3. a növendék a fókuszát a térről kiterjeszti mindazokra, akik osztoznak vele a téren, amiben mozog. Nyitott szemmel, a tekintete állandó mozgásával pásztázza és megfigyeli a társait, akik körülveszik. Ezt olyan instrukciókkal segítem, mint például: *nézd meg a társad, aki most szembejön veled. Lehet, hogy összeakad a tekintetetek. Még az is megeshet, hogy elmosolyodtok.*



2. ábra: *Tuning in: harmadik, aktív szakasz, találkozás a társakkal* – a képen a kurzus résztvevői, International Dance Week Budapest, SÍN Művészeti Központ, Budapest, 2016., fotó: Herbály Judit

A három passzív szakasz során általában ott foglalnak helyet a térben, ahol a séta során éppen vannak abban a pillanatban, amikor felszólítom őket a megállásra. Az itt felhasznált gyakorlatokat a csikung inspirálta. Bár Hszü Ming-Tang mester az alábbihoz hasonló gyakorlatsort levezetésként használja a gyakorlás végén (Ming-Tang, 88-89. o.), én azért kezdtem alkalmazni a ráhangolódás során, mert úgy véltem, hogy ha a táncóra előtti állapotot fokozatosan levezetem, az tulajdonképpen segíti a megérkezést abba az állapotba, amiben érdeemben el lehet kezdeni a munkát:

1. Dörzsölés (*rubbing*): a két tenyeret összedörzsöljük, míg elkezdjük azt érezni, hogy bemelegednek. Állandó dörzsöléssel végighaladunk a saját testünk felszínén:
  - először az egyik kar külső oldalán fokozatosan fel a vállig, majd a belső oldalán vissza a tenyérig;
  - innen a másik karra megyünk át, ott is ugyanígy kívül haladva fel a vállig, majd a belső oldalán vissza a tenyérig;
  - ezután a két tenyér a szegycsonttól indulva, állandóan ki-be haladva a törzs középvonala és oldala között fokozatosan lemegy a medencéig;

- az egyik csípőtől indulva végighaladunk a combon, a térden, a lábszáron, bokasarak, lábtőcsontokon, lábujjak;
- a másik lábra kerül át a dörzsölés, a lábujjaktól indulva haladunk vissza, felfelé, fokozatosan át a lábtőcsontokon, boka-sarak, lábszár, térd, comb, csípő;
- innen a fenékizmokra és a keresztcsontra visszük át a dörzsölést (ha elég érett korosztállyal dolgozom, akkor a gátizom területét is bevonjuk);
- a gerinc két oldalán, a harántcsíkolt hátizom mentén elindulnak a dörzsölő tenyerek felfelé, ameddig a vállízület engedi a karokat ebbe az irányba mozdulni;
- amikor elérjük azt a pontot, ahonnan így már nem lehet tovább felfelé emelni a kart, akkor fogást váltunk: a vállak mellett és fölött nyúlunk hátra, hogy a lapockákat és az azok körüli tájékot is elérjük (az egyik karral lehet segíteni a másiknak, hogy a tenyérrel a két lapocka közé is elérjen a karunk);
- ezt követi a trapézizom, majd a nyak;
- utána a tarkó, a koponya egész hátsó felülete; a fej két oldala, végül a fejtető;
- a sort azzal zárjuk, hogy a homlokunktól indulva a tenyerekkel háromszor leseperjük az arcunkat (mintha vizet törölnénk le róla, amit a földre akarunk lecsapni).

A cél az, hogy a test felületén, a hámrétegben található proprioceptív receptorokat aktivizáljuk.

2. Paskolás (*spanking*): az egyik tenyér súlyát ismételten beleejtjük a másik kézfej felületébe. Ezt a finom, enyhén ütögető mozdulatot használva haladunk végig az egész testen, ugyanazt a logikát követve, mint az első sorozatnál. A cél az, hogy az első kör során aktivizált proprioceptív receptorok működését tovább serkentsük és a paskolás keltette rezgéshullámok hatására a hámréteg alatt fekvő rétegeket (izmok, idegek) működését is stimuláljuk.
3. Préselés (*pressing*): az egyik kézzel a másikon, az ujjaktól indulva elkezdjük a csontokon finoman gyúrni, masszírozni az összes többi réteget. Amikor a törzshöz érünk, akkor a két kart egyszerre használjuk arra, hogy össze tudjuk préselni a torzónkat. A cél az, hogy serkentsük a vérkeringést és fellazuljon az izomzat.

A három passzív szakasz további célja, hogy fokozatosan rávegye a növendéket a kezek helyes használatára, amikor azok különböző erőkkel érintkeznek a testtel. Azaz az óra későbbi szakaszában megjelenő perkusszív elemek (*csapások*) előkészítésére szolgálnak.

Az óra eleji ráhangolódásban a COVID-19 jelentette digitális távoktatásban eltöltött idő hozott gyökeres változást. A szűk terekben, a közösségtől távol töltött idő során felértékelődött bennem a csikung, mint olyan gyakorlás, ami a testi mellett a mentális egészséget is erősíti. A saját, egyéni felismeréseimet kezdtem átmeneteltetni az órai gyakorlatba. Olyan megoldásokat kerestem, amelyeket a rendelkezésre álló terek és technológia adottságai mellett is lehetett végezni. Alapvető szemponttá vált, hogy keveset vagy egyáltalán ne kelljen térben haladni. Az is, hogy viszonylag könnyen és gyorsan elsajátítható, egyszerű mozdulatsorok legyenek, amelyekben a sérülés veszélyének kockázata a lehető legalacsonyabb szinten van.

Fentiek hatására, a korábbi gyakorlatomtól eltérően, mostanában inkább a Csung Jüan Csikung első szintjének bevezető gyakorlataival (Ming-Tang, 73-82. o.) kezdődik az óra. Ezt követően a *Ba Duan Jin* (8 Brokát gyakorlat, Shi-Heng Yi, 2019.) gyakorlatot alkalmazom, amit az első karantén alatt, 2020 tavaszán tanultam. A fokozatosság ebben a két gyakorlatban is tetten érhető. Míg az első átmozgatja a testet, beindítja a vérkeringést és energiaáramlást, addig a másodikban már vannak olyan dinamikus részek, amelyek fokozottabb tónusba helyezik az izomzatot. Ezen felül megjelennek benne az olyan mentális és fizikális állóképességet próbára tevő elemek, mint például a több perccel át kitartott lovaglóállás.

Annak köszönhetően, hogy iskolai rendszerben taníthattam az elmúlt 4 évben, felismertem többek között a csípőízület ellazításának (a lábknak a törzstől független, izolált mozgatása által) fontosságát. Ennek előkészítése és általánosságban a járószerveknek a munkára történő alapos felkészítése érdekében építettem be a harmadik gyakorlatot a ráhangolódás szakaszába. Ezt eredetileg Anton Lachky „Tono”-tól tanultam, amikor az Akram Khan Company-nál eltöltött táncművészi pályafutásom során tanítani kezdett. Angelus Iván meghívására a Budapest Tánciskola Nyárvégi Kurzusán tartott egy workshopot 2008-ban. Itt mutatta nekünk azt a gyakorlatsort, amellyel a lábakat alaposan és gyorsan be lehet melegíteni.

Sejtésem szerint ez is csikung vagy kathak eredetű mozgássor lehet. Parallel második pozícióban, behajlított térdekkel kell különböző apró, repetitív mozgásokat végezni a lábakkal, felváltva. Kezdve a bokák és lábfejek átmozgatásával fokozatosan egyre jobban kiterjed a mozgás az egész lábra. A végén rázás (*shaking*) és levegőben körzések zárják a sort.

A fenti három gyakorlatsor elvégzésével a teljes test bemelegszik. Az izomzat tónusossá válik, a vérkeringés és szívverés serken, a légzés- és a pulzusszám megnövekszik. Röviden: a növendék készen áll a nagyobb mentális és fizikális megterhelésre. Mivel az egész folyamatot verbálisan vezetem (az egyes testrészek használatát az egyéni kifejezőmódom és az anatómiai szakszavak használatának vegyítésével magyarázom), ezért a növendék a figyelmét elkezdte magára, a testére és lelki-szellemi jelenlétére irányítani.

## **4.2 Ritmizáció**

A külföldön töltött évek alatt megfigyeltem, hogy azoknak a táncművészeknek, akik valamilyen néptáncos vagy népzenei környezetből vagy háttérből érkeznek, ritmikailag általában sokkal gazdagabb és változatosabb a táncuk, mint azoknak, akik csupán a klasszikus balett, modern- vagy kortárstánc tréningeken nőttek fel. Azzal, hogy az órámban a kezdetektől fogva megjelentek a ritmizációs gyakorlatok, ezt az űrt szerettem volna kitölteni. Az volt a célom, hogy olyan kortárstánc órát hozzak létre, ami hiánypótló, egyedi és fejleszti a táncosok zenei- és ritmuskészségét is.

Az elmúlt évek alatt kialakult bennem egy olyan koncepció, ami alapján két fő megközelítést választom külön a ritmizációnak:

1. Külső ritmizáció: ezek azok a megoldások, ahol a tanítás-tanulás folyamata hangkeltés által történik. Ezt valamilyen hangkeltő eszköz (tárgy, végtag, hangszálak) használatával lehet megvalósítani. Ha valaki járt zeneiskolába, emlékezhet a ceruza végével a pad lapján kopogott ütemekre a szolfézsórákon. A néptánc esetében ugyanez a karok és lábak használatával történik (taps, csapás, csettintés, dobbantás stb.).



2. Belső ritmizáció: ezek azok a megoldások, ahol a tanítás-tanulás folyamata hangkeltés nélkül történik. Ilyenek például az általam tanított polimetrikus mozgáskoordináció-fejlesztő gyakorlatok is.

Kétségkívül mindkét megoldás fejleszti a növendék ritmikai és zenei ismereteit, készségeit. Azonban a jelenleg rendelkezésemre álló tapasztalatok alapján azt gondolom, hogy a belső ritmikai fejlesztés jobban hozzájárul a tánc közben történő alkalmazhatóság kialakulásához, mintha kizárólag a külsőt használnánk. Külső ritmizáció esetében a hangkeltésnek óhatatlanul alárendelődik a mozdulat, hiszen funkciót lát el. Ezzel szemben szabad tánc esetében a testrészek minél kötetlenebb fizikai használata elengedhetetlen a magas fokú, összetett táncélmény megszületéséhez.

A ritmus valamilyen lüktetés: azonos vagy eltérő hosszúságú részek ismétlődése. Mivel a törzsünket a talajjal a lábunk köti össze, ezért azzal a mozgásformával szeretem elkezdni tanítani a ritmizációt, amelyet a legtöbb ember napi szinten gyakorol: a sétával. Egyik kedvenc játékomban, amikor csendben sétálni kezdünk a teremben. Mindenki a saját, tetszőleges, íves útján halad (az íves úton haladás elősegíti a körülöttük levő tér állandó pásztázását, valamint az ütközések elkerülését). Ezután bekapcsolok valamilyen egyszerű belső beosztású, szimmetrikus, közepes tempójú (=90-120 BPM<sup>15</sup>) zenét. Szeretek ilyenkor olyan hanganyagot használni, ami közel állhat az adott korosztályhoz vagy csoporthoz, hogy ezzel is kedvet kapjanak a játékhoz. Ezután arra kérem őket, hogy irányítsák a figyelmüket a zenére, figyeljék meg annak alaplüktetését, majd hangolják össze vele a lépéseik sebességét. Elkezdünk együtt, a zenei ütésekre (*beats*) lépni.

Itt kezdődik el tulajdonképpen a munka. Először az első ütésre tapsolunk. Amikor már pontosan végzi a csoport a feladatot, abbahagyjuk és a harmadik ütésre kezdünk el tapsolni. Így megyünk tovább a másodikra, végül a negyedikre. Ezután jöhetnek a kombinációk: egy és három, kettő és négy, egy és négy stb. Amikor ezeket az alapokat elsajátították, következhetnek a variációk: párban, egyikőjük az egy-hármat, a másik a kettő-négyet tapsolja. Négy csoportra szedve, minden csoport más-más kombinációt tapsol. A variációs lehetőségek itt is végtelenek. Miközben ezeket játszunk, észrevétlenül

---

<sup>15</sup> BPM = beats per minute: percenkénti ütésszám, a zene tempójának megjelölésére szolgál.

elkezdjük a külső referenciát, a zene által diktált ritmikát átvezetni a mozgásunkba, azon keresztül a testünkbe.

Egy másik kedvenc játékomban, amikor a zenei lökötéssel összehangolt séta során tapsok helyett *rugózást* alkalmazunk. Ilyenkor a padló alátámasztását használva, a test súlyát a zenei ütésekre ismételtén a talajba ejtjük (*lenthangsúly*) vagy attól eltoljuk (*fenthangsúly*). A test függőleges tengelye mentén így létrejövő rezgés által megszületik egy belső ritmikai élmény. További megfigyelésem, hogy ez a feladat kiválóan alkalmas lehet különböző karakterek mozgásminőségének felvázolására. Ez különösen a színészképzésben bizonyul hasznos eszköznek, ugyanakkor a táncművészek esetében is használhatónak tartom. Például a lenthangsúlyos haladás olyan asszociációkat hoz be, mint a laza, flegma, vagány, vagy mondjuk a rapper, gengszter stb. Ilyen tekintetben nekem közeli rokonságot mutat a Chekhov-technikában alkalmazott elképzelt központból (*imaginary center*) és elképzelt testből (*imaginary body*) fakadó karakteralkotó munkával (Chekhov, 20. o.).

Ezek a ritmusjátékok és feladatok az óra első harmadában azt a célt szolgálják, hogy aktivizálják a növendékek *belső ritmizációs* képességét. Az így megteremtett alapokra tud felépülni a következő három szekció, amelyben egyre komplexebb mozgáskoordinációt és ritmikát alkalmazunk. Továbbá azt a célt is szolgálják ezek a gyakorlatok, hogy a Dalcroze-ritmika szellemiségéhez hasonlóan, az alapvetően absztrakt zeneelméletet a kinetikus tapasztalás révén átélhetővé, ezáltal hozzáférhetővé és használhatóvá tegyék.

### **4.3 Mozgáskoordináció-fejlesztés**

A test és a végtagok összehangolt mozgásának képessége alapvető fontosságú egy táncművész számára is. Ahhoz, hogy ezt minél virtuózabb, magas szinten tudja végezni, alapvető fontosságúnak tartom a kifejezetten mozgáskoordináció-fejlesztő gyakorlatok alkalmazását a táncórán. Kiváltképp azokat, amelyeknél a végtagok egymástól függetlenül mozognak.

A koordinációfejlesztő gyakorlatok közül engem elsősorban azok foglalkoztatnak, amelyeknél az egyes végtagok némelyike vagy mindegyike egymástól eltérő beosztású vagy hosszúságú motívumokat használ. Ezek ún. polimetrikus vagy poliritmikus

mozgások. Előbbi fogalom az azonos lökületű, de eltérő ütemhosszúságú, míg utóbbi az azonos ütemhosszúságú, azonban eltérő lökületű szólamok egyidejű hangzását jelenti (Szabolcsi-Tóth, 135. o.). Ezt az elvet leginkább talán azok a gyakorlatok szemléltetik, amelyeket a kezdetektől fogva alkalmazok, s amelyek jelenleg a Lizard Beats órák mozgáskoordináció-fejlesztő szakaszának alapját adják.

### 4.3.1 Alapgyakorlatok

Az alapgyakorlatokat azokon az alapokon hoztam létre, amelyeket Balla Zoltántól a Főti Népművészeti Szakközép-, Szakiskola és Gimnázium diákjaként a kétezres évek első felében tanultam. Tőle eredetileg két kombinációt láttam. Ezek csupán kar- és lábmotívumokból álltak. Az évek során ezeket egészítettem ki további különböző kar-, láb- és fejmotívumokkal. Először a magam fejlesztése érdekében emeltem be a beszéd ritmusának függetlenítését a testrészek mozgásának lökületétől. Később ez is önálló motívummá lépett elő a koordinációfejlesztő gyakorlatokon belül.

### Karmotívumok

Alapgyakorlatként három, különböző hosszúságú mozdulatsort használok a karokkal. Mindegyik mozdulatot nyújtott, egyenes karral kell végrehajtani, ahol a vállízülettől kezdve a felkarcsont (*humerus*), az alkarcsontok (*radius, ulna*), a kéztőcsontok és az ujjak azonos tengelyre rendeződnek. A kiinduló pózban a karok mindig a felsőtest mellett, annak két oldalán, az ujjhegyekkel lefelé mutatva lógnak.

#### 1. Kétnegyed (JJ)

- a kart az első zenei ütésre (*ictus*) a nyílirányú (*sagittalis*) síkon mozgatva függőleges helyzetbe emeljük;
- a kart a második zenei ütésre a *sagittalis* síkon mozgatva visszaengedjük a kiindulópózt.

#### 2. Háromnegyed (JJJ)

- a kart az első zenei ütésre a *sagittalis* síkon mozgatva függőleges helyzetbe emeljük;

- a kart a második zenei ütésre a homlokirányú (*frontalis*) síkon mozgatva vízszintesbe (*horizontalis*) engedjük;
- a kart a harmadik zenei ütésre a *frontalis* síkon mozgatva visszaengedjük a kiindulóhelyzetbe.

### 3. Négynegyed (JJJJ)

- a kart az első zenei ütésre a *sagittalis* síkon mozgatva függőleges helyzetbe emeljük;
- a kart a második zenei ütésre a *sagittalis* síkon mozgatva vízszintes helyzetbe engedjük;
- a kart a harmadik zenei ütésre a vízszintes (*horizontalis*) síkon mozgatva oldalra, a *frontalis* síkra nyitjuk;
- a kart a negyedik zenei ütésre a *frontalis* síkon mozgatva visszaengedjük a kiindulóhelyzetbe.

## **Lábmotívumok**

Az alapgyakorlatokhoz két különböző lábmotívumot használok, kezdetben ♩-es, később ♪-os lüktetéssel. Itt a ritmikai variáció mellett anatómiai szempontok is érvényesülnek. Az A, motívummal végrehajtott gyakorlás segít a megfelelő térdhajlítás és -nyújtás elsajátításában.

Az ismételt térdhajlítások (rugózás) során az a cél, hogy a térdízület *sagittalis* középtengelyét nagyjából a sarokcsont (*calcaneus*) és a második lábujj (*digiti pedis*) hegyének (*phalanx*) közti képzeletbeli tengelyével egy síkban tartsuk.

Középhaladók és haladók esetében lehet használni a B, motívumot, ami jóval komplexebb motorikai és ritmikai koordinációt igényel, egyúttal a nagyobb ugrások és gyors lábmunkák előkészítéséhez is hasznos alapokat teremt.

### 1. Rugózás (JJ)

- kiindulóhelyzet: csípőszéles parallel pozíció, álló helyzet, kinyújtott térdek;
- a térdek ismételt behajlításával minden zenei ütésre ejtjük a test súlyát a talaj felé, majd azonnal kinyújtjuk a lábakat (lent hangsúlyos rugózás).

## 2. Cifra (♩♩)

- kiindulóhelyzet: parallel első pozíció, álló helyzet, kinyújtott térdek;
- folyamatosan váltva a lábakat ti-ti-tá ritmusban végzünk ismételt szökkenéseket, állandóan váltogatva, hogy melyik oldalra kezdjük a motívumot.

## **Fejmotívumok**

A fejjel szintén két különböző motívumot használok. Ezeket már én találtam ki és tettem hozzá az eredetileg csak kar- és lábmotívumok által alkotott alapgyakorlatokhoz. A két motívum kialakításakor az a ritmikai szempont érvényesült, amely az egymástól eltérő ritmusban dolgozó karok beosztásához képest a 2/4 – 3/4 – 4/4 lehetőségek közül a még hiányzót valósította meg. Mivel a két kar polimetrikája vagy 2/4 és 3/4 vagy 3/4 és 4/4 leosztásban valósul meg, ezért a fej mozgásának szempontjából előbbihez egy négynegyedes, utóbbihoz egy kétnegyedes motívumot találtam ki. Az utóbbi években a két fázisból álló fejmotívumot negyedes helyett ♩-os lüktetésre is szoktam csinálni a tanítványaimmal.

### 1. Kétnegyed (♩♩)

- az első zenei ütésre a fejet a *horizontalis* síkon elforgatjuk az egyik oldalra;
- a második zenei ütésre a fejet a *horizontalis* síkon elforgatjuk a másik oldalra.

### 2. Négynegyed (♩♩♩♩)

- az első zenei ütésre a fejet a *saggitalis* síkon mozgatva felfelé forgatjuk ameddig tudjuk, így a tekintetünk előre, átlósan felfelé fog irányulni;
- a második zenei ütésre a fejet a *saggitalis* síkon mozgatva lefelé forgatjuk ameddig tudjuk (az állunkat közelítjük a szegycsontunkhoz), így a tekintetünk előre, átlósan lefelé fog irányulni;
- a harmadik zenei ütésre a fejet a *horizontalis* síkon elforgatjuk az egyik oldalra, ezzel egyidőben felfelé forgatjuk a horizontális tengely mentén addig, míg a tekintetünk a vízszintes síkra kerül;
- a negyedik zenei ütésre a fejet a *horizontalis* síkon elforgatjuk a másik oldalra, a másik váll felé, ameddig tudjuk.

## Kombinációk

A fentebb leírt kar-, láb- és fejmotívumok felhasználásával jönnek létre. A kombinációk kialakításának alapvető szempontja az, hogy minden újabb végtag más ritmusban dolgozzon, mint azok, amelyek már mozgásban vannak.

### 1. Kétnegyed és háromnegyed (JJ & JJJ)

- Először a lábakkal kezdjük el a rugózást, amit a gyakorlathoz használt zene tempójára végzünk.
- Miután a növendékek együtt, azonos lüktetésben rugóznak, a tanár beszámolását követően az egyik kar elkezd ismételni a kétnegyedes mozdulatot.
- Tetszőleges számú ismétlés után, újabb beszámolását követően, a már mozgásban levő kar fellendítésével együtt a másik kart is fellendítjük, ám ezzel a háromnegyedes mozdulatot kezdjük el ismételni. Ezáltal a két kar aszimmetrikus mozgást kezd végezni és kialakul egy ciklus, ahol hat negyedenként egy zenei ütésre szimmetriába kerül a két kar.



3. ábra: *Két- és háromnegyedes motívum* – a képen Cserepes Gyula és a kurzus résztvevői, International Dance Week, SÍN Művészeti Központ, Budapest, 2019., fotó: Herbály Judit

Ha egy csoport eljut odáig a gyakorlásban, hogy ezt a három, egymástól eltérő ritmusú mozdulatot nagy biztonsággal tudja szimultán végezni (legalább két, egymást követő ciklust végig tudnak csinálni hibátlanul), hozzá lehet adni a gyakorlathoz a négynegyedes fejmozdulatot. Ha az így kibővült gyakorlatot is elsajátították, akkor az eredeti rugózás helyett el lehet kezdeni a lábakkal a cifrákat (♩♩). Ezzel együtt a ritmikai precizitást is elkezdhetjük megkövetelni a tanítványoktól: a végtagok minél pontosabban a zenei ütésekre érkezzenek meg az adott fázisnak megfelelő helyzetbe.

## 2. Háromnegyed és négynegyed (♩♩ & ♩♩♩)

- Először a lábakkal kezdjük el a rugózást, amit a gyakorlathoz használt zene tempójára végzünk.
- Miután a növendékek együtt, azonos lüktetésben rugóznak, a tanár beszámolását követően az egyik kar elkezd ismételni a háromnegyedes mozdulatot.
- Tetszőleges számú ismétlést és a tanár beszámolását követően, a már mozgásban levő kar fellendítésével együtt a másik kart is fellendítjük, ám ezzel a négynegyedes mozdulatot kezdjük el ismételni. Ezáltal a két kar aszimmetrikus mozgást kezd végezni és kialakul egy ciklus, ahol tizenkét negyedenként egy *zenei ütésre* szimmetriába kerül a két kar.

Ha egy csoport eljut odáig a gyakorlásban, hogy ezt a három, egymástól eltérő ritmusú mozdulatot nagy biztonsággal tudja szimultán végezni (legalább két, egymást követő ciklust végig tudnak csinálni hibátlanul), hozzá lehet adni a gyakorlathoz a kétnegyedes fejmozdulatot. Ha az így kibővült gyakorlatot is elsajátították, akkor az eredeti rugózás helyett el lehet kezdeni a lábakkal a cifrákat (♩♩).

## **Beszédközpont**

A fent leírt két alapgyakorlat bármelyikének megfelelő elsajátítását követően a következő lépés a beszéd használatának alkalmazása. A fő szempont itt az, hogy a növendék képessé váljon a testrészek által végzett mozgások ritmikájától különválasztani a beszédének ritmusát. A saját egyéni gyakorlásomban, elsősorban a pedagógusi szerepből fakadóan már sok éve gyakorlom és fejlesztem magamban ezt a képességet. Ma már különösebb összpontosítás nélkül is képes vagyok arra, hogy a repetitív

mozdulatsorokat nagy precizitással végezzem és közben úgy figyeljek a növendékeimre és beszéljek hozzájuk, mintha nem végezném közben ezt a monoton, repetitív mozgássort.

#### 4.3.2 További lehetőségek

Az alapgyakorlatok mellé gyűjtöttem és kitaláltam újabbakat az évek során. Számos forrás inspirált ebben a munkában, kezdve a különböző néptáncos kollégáktól egészen az adott csoport szülte igényekig. Így például az általam *Negyedelő*nek keresztelt gyakorlatot – ahol háromtagú karmotívum és négytagú lábmotívum szimultán ismétlése történik azonos lüktetésben – vagy az *Aszimmetrikus lábmunka előkészítő* gyakorlatot a Corvinus Néptáncgyűttest tanító Takács Gábor gyakorlatai inspirálták. Ugyanakkor ezeket átalakítottam, hogy megfeleljen azoknak a csoportoknak, akiket én tanítottam. Például Takács Gábor a második gyakorlatot eredetileg bokázókkal csinálta. Ebben fontos segédeszköz a cipő vagy csizma, amit az én óráimon nem használunk (nálam mezítláb dolgoznak a növendékek). Ezért az adott helyzetre adaptálva a bokázók helyett ugrásokkal dolgozom. A megoldás intuitív módon, a helyszínen született meg bennem, amikor az első alkalommal vittem be a feladatot az egyik osztályba. A megoldásnak köszönhetem azt a felfedezésem, hogy az ilyen, aszimmetrikus ugrálás jó technikai előkészítése lehet a virtuóz lábmunkának, amit az óráim második felében a sorgyakorlatok és a komplexebb, nagyobb ugrások végrehajtásában tudnak alkalmazni a növendékeim.

A karantén jelentette helyzet szülte kihívásokra reagálva találtam rá a Hagyományok Háza által indított *Kezslábas* sorozatra, amely új távlatokat nyitott meg előttem a mozgáskoordináció-fejlesztésben (Project F, 2020.). Ennek hatására kezdtem el irányváltásokat alkalmazni a saját gyakorlataimban. Ez inspirált arra is, hogy a növendékeket két kisebb csoportra osztva, egymással szembeállítva végezzék a feladatot. Tapasztalataim szerint ebben a formában szinte észrevétlenül ráutalódnak a növendékek, hogy megszokják, megtanulják a saját testük irányait a térben alkalmazva hamar adaptálni, ami a későbbi színpadi munka esetében igen hasznos képességgé válik. Gondoljunk bele: a térirányok könnyű, gyors átforgatása a „fejben” (a képzeletben) olyan erény, amelynek köszönhetően lényegesen lerövidül a próbán az az idő, amit a



mozgásanyagok térbe helyezése kell fordítani. Ezáltal hatékonyabban és gördülékenyebben tud részt venni a táncos az alkotási folyamatban.

#### 4.4 Sorgyakorlatok

A megfelelő testi és mentális bemelegítés, ráhangolódás és előkészítés után jönnek azok a komplexebb mozgássorok (*sorozat*), amelyek már egy vagy több ütem hosszúságúak és a térben haladnak. Általában először az egész csoport együtt gyakorolja az adott motívumot vagy sorozatot, s ilyenkor szinte mindig előttük haladva, nekik háttal állva vezetem őket, szimultán mutatom nekik a lépéseket. A terem egyik oldaláról indulva a terem szemközti oldaláig kell eljutni, ezt nevezem egy körnek (az angol *round*-ból magyarosítva). Ebben a formában két vagy több kört csinálunk meg közösen, mielőtt arra kérem a növendékeket, hogy nélkülem is csináljanak néhány kört.

Az egy sorban állók számát a terem mérete és arányai, az ismételt körök számát az határozza meg, hogy az intuícióm mit sugall – jobb az anyaggal haladni vagy inkább megismételni egy-egy gyakorlatot. Az is támpontot ad ennek eldöntésében, hogy rendszeresen megkérdem a csoportot: ismételjünk vagy mehetünk tovább.

A sorgyakorlatok felépítése az egyszerű, kis mozdulatokból álló, elsősorban a leföldelt (*grounded*) lépésekre építő, mozgásban és ritmikában egyaránt szimmetrikus, alacsony koordinációs készséget igénylő feladatoktól indulva fokozatosan válik összetettebbé, nagyobbá, rugaszkodik el a talajtól, válik szabálytalanná vagy aszimmetrikussá és magasabb koordinációs készséget igénylővé.

Így például kezdetben homolaterális motívumokat használok. A következő szinten már megjelennek a kontralaterálisak, végül eljutnak a növendékek körkörös, majd a spirális motívumok megismeréséig. Innen a következő lépés a különböző motívumok sorozatba helyezése, vegyítése. A táncélmény az első órákon még hiányozhat, de ahogy haladnak előre az anyag megismerésével, úgy fedezik fel egyre inkább a táncolásban rejlő potenciális örömforrást.

#### 4.4.1 Alapgyakorlat

A fóti tanulmányokat követően a Budapest Kortárstánc Főiskolán eltöltött idő alatt találkoztam Farkas Zoltán „Batyú” néptáncórájával, amit kortárstáncosoknak tartott. Az ott tapasztalt ritmikai fejlesztő feladatok inspiráltak akkor, amikor elkezdtem az órámban alkalmazni a perkusszív motívumokat. Az alapok kidolgozásakor sokat merítettem azokból az emlékeimből, amelyeket Batyú óráin szereztem. Így például az általa *Hangsúlyfelezés testrészekkel* nevet viselő feladat inspirálta az alapgyakorlatom kidolgozását (Farkas, 16-17. o.).

Azt hiszem, hogy a mozgás és a hallott zene közti viszony tudatosítására használt feladataim között számos olyan akad, amelyek az ő keze nyomát viselik magukon. Mi több, a Lizard Beats órák mozgásanyagának fejlesztése során Batyú hangja gyakran visszacseng a fülemben, ahogy azt mondja nekünk tanítás közben: „Kihúzzuk az agrár méregfogát.” Értelmezésem szerint ezzel arra utalt, hogy az egyes néptáncok lényegi elemeire fókuszálva tanított nekünk táncot ahelyett, hogy azok autentikus stílusjegyeiben merültünk volna el túlzott mértékben.

Az alapgyakorlat a zenei ütések (*ictusok*) és az ütések közti szünetek vagy gyengébb részek (*thesisek*) valamint a mozgás közti direkt kapcsolat megtapasztalását szolgálja. Esztam gyakorlatnak is nevezhetnénk. Az esztam a népzeneből kölcsönzött elnevezés, ahol a vonószenekarban a kísérőhangszerek ritmikailag ellentétes, egymást kiegészítő együttműködéssel létrehozott staccato ♪-okra sajátosan lüktető kíséretet jelenti (Ortutay, 733. o.).

A kezdőknek szánt verzióban dobbantással hangsúlyozott lépéseket és tapsot használunk. Az (A) verzióban az ictusokra lépünk és köztük a thesisekre tapsolunk. A gyakorlást az egész csoport közösen végzi, a terem egyik végéből indulva, egyenes úton előre, a terem másik végéig haladva. Majd a fordítottját (B verzió) is begyakoroltatjuk a növendékekkel: ictusokra tapsolunk és thesisekre lépünk.

Amikor ezt a két verziót tisztázzuk (ez általában nagyon gyorsan megy), akkor jön az első feladat: az (A) verzióból 4-et ismételnék s utána a (B)-ből is négyet. Ezt a sort folytatják: 4x A – 4x B – 4x A – 4x B és így tovább. A négyes sorok végén a




hangsúlyváltás már kihívást jelent. Ahogyan egy csoport megtanulja ezt, úgy lehet tovább bonyolítani a feladatot:

- Tapsok helyett combcsapások;
- Egyre hosszabb lépések;
- Lábszár- vagy bokacsapások, esetleg ezek variációja;
- A szakaszok hosszának variálása például {4x A – 4x B – 2x A – 2x B – 1x A – 1x B} a sor, amit utána ismételni kell.

#### 4.4.2 Háromfázisú gyakorlatok

Az előzőekben leírt alapgyakorlat két fázisból: egy lábmozdulatból (lépés) és egy karmozdulatból (taps vagy csapás) áll. A variációk során, amikor a hangsúlyváltás történik, van egy pillanat, amikor egymás után kettőt lépünk. Amikor combcsapásokkal csináljuk a feladatot, akkor ez a dupla lépés ugrássá, vagy legalábbis kis szökkenéssé alakul át.

Gyakori tapasztalatom, hogy a hangsúlyváltás megértése és elsajátítása kihívást jelent. Kiváltképp a kezdők számára. Egyrészt ennek támogatására alakítottam ki a háromfázisú sorgyakorlatokat. Másrészt pedig azért, mert elkezdtem megfigyelni és felismerni, hogy a lábakkal végzett ollózó rúgások és ugrások is fejlesztik azt a központhasználatot, ami lehetővé teszi a fürge, virtuóz lábmunkát.

A háromfázisú gyakorlataim jellemzője, hogy egy kar- és két lábmozdulatból állnak. Ritmikailag  vagy  beosztásúak (a jövőben  valamint szinkópás verziók kialakítását is tervezem). Alapszinten combcsapással tanítom ezeket. Ennek az az előnye, hogy a pontos megvalósítás érdekében kénytelen a növendék felemelni a megfelelő lábát a megfelelő időben, vagyis a feladat észrevétlenül rávezeti az ollózó ugrás helyes alaptechnikájának elsajátítására.

Középhaladó és haladó szinten már variálok a csapásokkal (sarok, boka, sípcsont) valamint negyed-, fél- és egész fordulatot is alkalmazok a motívumban. A fordulattal végzett verzió általában az óra végén, az ugrások közé szokott bekerülni.



4. ábra: *Két- és háromfázisú sorgyakorlat* – a képen a kurzus magyar és nemzetközi résztvevői, International Dance Week Budapest, SÍN Művészeti Központ, Budapest, 2017., fotó: Herbály Judit

#### **4.4.3 Laterális és kontralaterális mozgássorok**

A fent említett két-, valamint háromfázisú gyakorlatokat általában laterális motívumok formájában tanítom. Ez azt jelenti, hogy az azonos oldali kar és láb mozog egyidőben. A komplexebb kárpát-medencei néptáncok, valamint a kortárstánc technikák egyik fő jellemzője viszont a spirális mozgások alkalmazása. Ahhoz, hogy ebbe az irányba vezessem a növendékeket, azt találom megfelelőnek, ha először kontralaterális (ellentétes kar-láb mozgása egyidőben) valamint körkörös mozdulatokat tartalmazó motívumokat tanítok meg nekik.

A kontralaterális mozgások gyakorlását a kétfázisú gyakorlaton keresztül érdemes felvezetni. Ehhez csupán annyi szükséges, hogy ellentétes kar-láb mozgást végezzünk, azaz a jobb combot a bal tenyér csapja meg, és így tovább.

A kontralaterális mozgásminőség teljes testre történő dinamikus kiterjesztéséhez kezdetben az alábbi egyszerű motívumot alkalmazom:

- lenthangsúlyos lépéssel haladunk előre;

- a *plié*-vel egyidőben az elől levő lábbal ellentétes kar a test előtt lendít le a medencéhez, ezzel egyidőben a másik kar a test mögött végzi ugyanezt a mozdulatot.

Így egy fentről lefelé irányuló, ölelő-harapófogó jellegű mozdulatot végeznek a karok. A haladás folyamatos és minden lenthangsúlyos lépés után, miközben a térdek kinyújtanak, a karok a vállmagasságig emelkednek, hogy azután az ellenkező oldalra ismételjék meg a mozdulatot. A motívum emlékeztet arra, amikor a kosárlabdázó átpattintja a labdát egyik kezéből a másikba a két lába között.

A következő lépés a laterális és kontralaterális motívumok összefűzése egy sorozattá. Például egy, a csikung által inspirált rövid sorozattal:

#### Kiinduló helyzet

- karok oldalt nyújtva, vízszintesen (a gyakorlat során végig így tartjuk őket).

#### Laterális motívum

- az egyik láb oldalra lép;
- a másik láb oldalra a test középvonala előtt keresztelve lendít, *en dehors rond de jambe en l'air*-t végez (a vízszintes sík helyett ívesen a test előtt), amivel az azonos kar tenyerét csapja meg;
- folytatva a *rond*-t a gesztusláb az állóláb mögött, hátul keresztben kitámaszt, rákerül a súly majd onnan visszalépés az elől levő lábra (a két lépés ritmusba: ♪♪);
- a teljes motívum ismétlése a másik oldalra.

#### Kontralaterális motívum

- a gesztusláb a súlyláb előtt keresztbe lép;
- a másik láb oldalra lendít és *en dedans rond de jambe en l'air*-t végez (a vízszintes sík helyett ívesen a test előtt), amivel az ellentétes kar tenyerét csapja meg;
- folytatva a *rond*-t a gesztusláb az állóláb mellett, oldalra kitámaszt, rákerül a súly majd onnan visszalépés az elől levő lábra (a két lépés ritmusba: ♪♪);
- a teljes motívum ismétlése a másik oldalra.

### Sorozat

- kezdjük jobbra a laterális motívummal és az *en dehors rond de jambe en l'air*-rel felet fordulunk *en dehors*;
- folytatjuk a bal oldali kontralaterális motívummal, az *en dedans rond de jambe en l'air*-rel felet fordulunk *en dedans*;
- ezután a jobb oldali kontralaterális motívummal folytatjuk, az *en dedans rond de jambe en l'air*-rel felet fordulunk *en dedans*;
- végül bal oldali laterális motívummal és az *en dehors rond de jambe en l'air*-rel felet fordulunk *en dehors*.

A sorozatot mindig ugyanarra az oldalra kezdjük, folyamatos ismétlésével előre haladunk a térben. A következő alkalommal lehet a másik oldalra kezdeni és úgy haladni át a termen.

### **4.4.4 Körök**

Ahogy az előző példa esetében már láttuk, a körkörös mozdulatok organikusan kísérik a kontralaterális mozgásokat az óra szövetén belül. Az előző pontban leírt lábkörökön túl a lábszárral, a medencével, a mellkassal vagy a fejjel végezhető köröket alkalmazom leginkább. A legtöbb gyakorlattal ellentétben a lépések helyett ilyenkor a körkörös mozdulatból érdemes kiindulni, mivel az meghatározza a lábak mozgáslehetőségét. Vegyük például az általam *kobrának* keresztelt motívumot:

### Kiindulóhelyzet

- csípőszéles parallel;
- a tenyereket a csípőhorpaszon nyugtatjuk;
- a könyökök enyhén behajlítanak.

### Fejmotívum

- a fejjel előre indítva *en dehors* félkört teszünk egyik oldalra;
- amikor a fej visszaér középre, akkor hirtelen előre csapunk vele (mint amikor a kígyó a fejével lecsap a zsákmányra);

- hagyjuk, hogy a kinetikus energia visszarántsa (*rebound*) a fejet a kiindulópóztól;
- megcsináljuk az egészet a másik oldalra.

### Lábmotívum

- előre haladó *chassé*.

A fejjel a félkört a ♪ ideje alatt, az előre csapását a ♩-ra csináljuk. Miután elsajátítottuk a fej és a lábak együttes koordinációját, kezdjük el egyre hosszabbakat lépve haladni a térben. Az így kapott lendület segítségével a motívum ismétlése organikusává válik. Ennek köszönhetően a folyamatos áramlás és lüktetés élményét élhetjük át. Láthatjuk tehát, hogy ez a sorgyakorlat is átfedést mutat a csikung szellemiségével. A körkörös mozgások repetitív használata átélhetővé teszi az energia áramoltatásának élményét egy dinamikus, aktív helyzetben is. Így helyezve az óra eleji statikus flow tapasztalatot tágabb perspektívába.

### **4.4.5 Spirálok**

A test teljes függőleges tengelye mentén létrejövő, mindkét oldal irányába váltakozva spirálozó sorozatot fokozatosan építem fel. A lábmotívumok elsajátítása után egyesével adok hozzá újabb és újabb testrészt a mozgáshoz.

Példa gyanánt azt a sorozatot mutatom be, amely a Békés megyei román enklávék (Elek és Méhkerék) táncainak alaplüktetéséből inspirálódott. Ezen táncoknál az alaplépések szabálytalan beosztású 8/8-os ütemre (3+3+2 *ictus*) jönnek létre. Ennek analógiájára hozok létre a lábakkal egy szimmetrikusan ismételt lépést. Minden ictusra mozdulunk egyet a lábakkal:

1. jobb láb oldalra kilép, rákerül a súly;
2. bal láb a jobb mellé zár, félsúllyal dobbant s rögtön felemel;
3. bal láb a jobbtól átlósan kifelé lép, rákerül a súly;
4. ism. 1.;
5. ism. 2.;
6. ism. 3.;

7. ism. 1.;

8. ism. 3.

A motívumot ezután a másik oldalra kezdjük: bal-jobb-jobb-bal-jobb-jobb-bal-jobb...

Amikor a csoport megtanulja, hogy a lábakkal mi a koordináció, akkor hozzátesszük a karokat. Ezek a gyorsúszáshoz hasonló mozgást végeznek, azonban a törzs függőleges középtengelyének két oldala mentén, fentről lefelé haladva váltogatva spiráloznak. Az oldalra kilépő lábbal ellentétes kar kezdi a karmotívumot, így egy kontralaterális sort kapunk. Ennek során a farokcsonttól indulva a gerincen felfelé végighaladó kinetikus energia kihat a fejre. A haladó csoportnál ezt az energiát felhasználva teszünk hozzá még egy fejmotívumot is az egész mozgássorhoz. Így a lábakból induló spirális energia a gerincen áthaladva végül a fej oldalra csapódásában ér véget s csapja vissza a fejet a kiindulási oldalra, hogy aztán egy végtelenített, egyik oldalról a másikra csapódó spiráló mozgássorrá váljon.

#### **4.4.6 További lehetőségek**

A fentihez hasonlóan felépített, ritmusalapú gyakorlatok tárháza lényegében végtelen. Ahogyan azt korábban a ritmizációnál már kifejtettem, a lábak mozdulataival érdemes elkezdni az új mozgásanyag felépítését. A motívum ritmikai beosztásának meghatározását követően (pl. a spiráloknál említett 3+3+2 *ictus*) a testsúly és gravitáció egymásra hatását, azaz a vertikális hangsúlyozást pontosítsuk. Amennyiben a kiválasztott ritmusképlethez a lépés mellett más típusú mozdulatot is hozzárendelünk – ugrás, forgás stb. (Szentpál, 9. o.) – úgy ezek eleve kihatnak a fent-lent lüktetésre, melyet szándékaink szerint lehet tovább pontosítani organikusan vagy mesterségesen. Az így kapott motívumnak adjunk egy haladási irányt, amennyiben az nem tűnt fel automatikusan az alkotás eddigi szakaszában.

Szerintem a kortárstánc egyik meghatározó jellemzője, hogy gyakran használja a test saját energiájának és lendületének természetes áramlását. Ezt az elvet ültetjük át a sorgyakorlatok létrehozásának folyamatába. A lábakkal kialakított motívum ismétlése során figyeljük meg, hogy a medencében és afölött milyen mozgások kezdenek el felsejleni (pl. ♪ ♪ ritmusú előre sétánál a medence természetes oldalra billenésének hangsúlyozásával egy végtelenített, felülnézetből nyolcasnak látszó körzést lehet végezni



a csípőkkel). Az általunk kiválasztott testrész vagy -részek mozgását pontosítsuk irány- és súlyhasználat szempontjából. Az eredmény egy olyan többszólamú motívum, amelynek ismétlése során a rajtunk áthaladó kinetikus energia harmonikus módon mozgatja az egész testet.

Sz. Szentpál Mária a táncoló emberi testet egy zenekarhoz hasonlította: „...a különböző hangszerszólamok különféle hangokat játszanak ugyan, mi mégis egységesnek halljuk a zenekar által előadott művet. Ugyanígy a táncnál is; a táncos egyidejűleg különböző mozdulatokat végezhet tagjaival, a táncos által előadott táncot mi mégis, mint egységet szemléljük. A tánc tanításához és elsajátításához viszont szükséges az, hogy az egyes testrészek mozdulat ill. helyzet szólamaival külön-külön is tisztában legyünk.” (Szentpál, 7. o.) Az előző két bekezdésben leírt módszer segítségével könnyedén és játékosan találhatunk ki újabb és újabb motívumokat és sorozatokat a zenekari hasonlat szellemiségében. Annak köszönhetően, hogy már a mozgások megalkotásának folyamata során külön-külön fókuszálunk az egyes szólamokra, az megkönnyíti a pedagógus számára az analitikus szemlélet alkalmazását.

## **4.5 Ugrások**

Az általam megismert és elsajátított kortárcsárdanc technikákban ritkán és kevés ugrást alkalmaznak. A partneringnél gyakran csupán egy funkcionális elem, amely az emelést segíti. Önálló táncértékkel bíró, virtuóz motívumként viszonylag ritkán találkozom ugrással a kortárcsárdancban. A hiánypótlás által vezérelve ezért is emeltem be őket a saját órámba. Másrészt a már többször említett virtuóz lábmunka-készség kialakításában is fontos szerepet tulajdonítok az ugrásoknak.

Az ugrásgyakorlatokat diagonálon haladva, általában egyesével vagy kettesével végezzük. Egyszerű, egyenletes, kis ugrásokkal kezdjük, amelyek az elrugaszkodásra és helyváltoztatásra fókuszálnak. Ezután következhetnek az összetettebb ugrások, amelyekben már ritmikai variáció, csípőtekerés és különböző fordulatok is megjelenhetnek. Végül a nagy ugrások és a páros vagy kiscsoportos variációk.

### 4.5.1 Kis ugrások

Az első ugrás minden órán az egyszerű *skipping*, amivel előre haladunk. A pontos kivitelezés érdekében megosztom a növendékekkel azt a belső képet, miszerint a lábujjakat egy láthatatlan zsinóron keresztül húzzák abba a sarokba, amerre az ugrásokkal mennek. Egy-két kör után elvégezzük ugyanezt a típusú ugrást hátrafelé haladva. Végezetül jöjjön a variáció: kettőt előre, kettőt hátra, és így tovább. Az így történő haladás során a frontváltásnál mindig feleket fordulunk *en dehors*. Ebből következik, hogy az egyik diagonálon az egyik, a másikon a másik láb kirúgásával kell indítani a sorozatot ahhoz, hogy a gyakorlatot szimmetrikusan elvégezzük.

Miután az előre- és hátrafele haladó ugrásokkal megismerkedtünk, jöhetnek azok az oldalazó ugrások, amelyekkel előre haladunk át a diagonálon. Elsőnek az általam dekázónak elnevezett motívumot tanítom, amely motívum hasonló formában például a kalotaszegi legényesben is előfordul. A nevet azért választottam, mert minden ugrásnál behajlítva magunk elé emeljük a gesztuslábát, mintha a belső talpélünkkel egy focilabdát rúgnánk fel a levegőbe. A megfelelő végrehajtáshoz ilyenkor a gesztusláb oldali csípőt *en dehors* kiforgatjuk. A motívum ismétlése olyan mozgást eredményez, ami a dekázó focistákéra emlékeztet.

Tapasztalataim szerint ez a váltakozó csípőforgatás meglehetősen nagy kihívást jelent a kezdők, sokszor még a középhaladók számára is. A tanulási folyamat erősítésére találtam ki azt a megoldást, ahol a dekázó ugrást párban végezzük. Az egyik növendék elöl áll és elkezd a feladatot. A másik mögé áll, az első csípőjére helyezi a tenyereit és a levegőbe emelkedés közben segít a helyes forgatást végrehajtani. Ezáltal a gyakorló kap egy külső, fizikai visszajelzést a mozgásáról. Az így szerzett tapasztalat egy-két óra alatt beépül és a páros formából biztonsággal át lehet térni a szólóba. A dekázó ugrás helyes elsajátítása azért is fontos, mert később félfordulattal és karmozdulatokkal kiegészítve gyakoroljuk. A végeredmény egy orsózó mozdulatsor, ahol a kezek, mint vadászó kígyók csapódnak ki a levegőbe a fordulatok végén.

A különböző irányok felfedezése után jöhet azok komplexebb rendszerbe ültetése. Meglátásom szerint erre kezdetben a *cifrák* a legalkalmasabbak, ahol a térdemelések magasságával, a térben haladás irányával és nagyságával, a lábak keresztezésével (elöl vagy hátul) lehet játszani. A megfelelő központhasználat elsajátítása érdekében

hasznosnak találom még a *gyorstaposó* motívum alkalmazását. Ennél ♩-os lüktetésű zenére kell minden zenei ütésre lépni egyet váltott lábbal úgy, hogy a lábak mindig elől keresztezzenek. A helyes kivitelezéshez fontos, hogy magasra emeljük a térdeket. A motívum hossza 6/8-nyi terjedelmű. Mivel a hozzá alkalmazott zene 8/8-os, ezért egyúttal a mozgás és zene közti polimetrikus viszony megtapasztalását is elérjük vele.

A közösségi figyelem erősítésére a kis ugrásokkal szoktam alkalmazni azt a játékos formát, amit a felső-tiszavidéki cigánytáncok inspiráltak. A hagyományos környezetben járt *csalogatás* során a nő a férfi háta mögé igyekszik kerülni, aki viszont folyamatosan úgy próbál helyezkedni, hogy ez ne történhessen meg. Az incselkedés metaforikus háttere: ha a nő sikerrel jár, az azt jelenti, hogy megcsalta a férfit. Viszont utóbbi dolga, hogy erre ne adjon lehetőséget.

A hagyományos táncban fellehető viszonyrendszert úgy adaptáltam a XXI. század társadalmi folyamataihoz igazodva, hogy a játék során minden résztvevő mindkét szerepben van. Vagyis mindannyian igyekeznek valamelyik társuk háta mögé kerülni miközben az is feladatuk, hogy a saját hátuk mögötti teret óvják a többiektől. A játékban ketten vagy többen vesznek részt. A cselek, az érintés használata megengedett azzal a kikötéssel, hogy mindenki felel a saját és a többiek testi épségének megőrzéséért. Tapasztalataim szerint azáltal, hogy egyszerre kettős figyelmet kell alkalmazni (mások háta mögé kerülni, miközben a sajátomat óvom a többiektől) az agresszív, harcoss megközelítés helyét átveszi a játékos incselkedés.

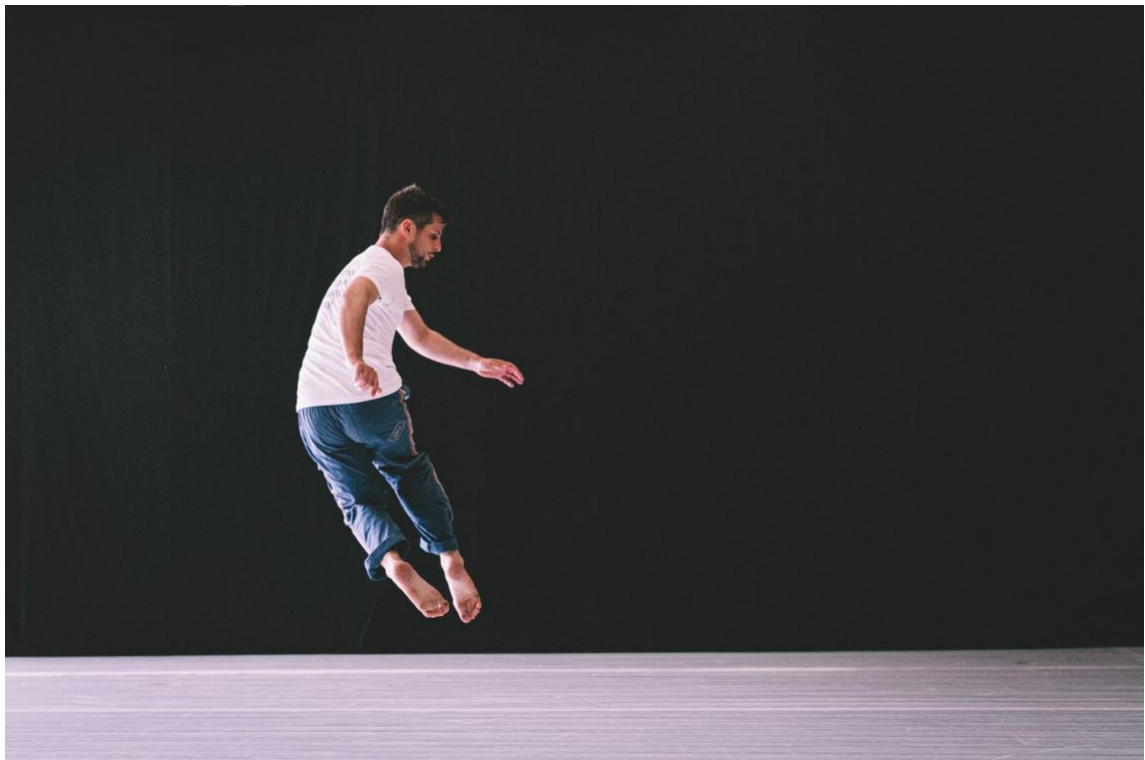
#### **4.5.2 Nagy ugrások**

Annak érdekében, hogy elsajátítsuk, hogyan lehet a levegőben elérni a *suspensiont*, elsősorban az ugrós tánc típusok motívumkészletéből inspirálódott ugrásokat használok (pl. lengetők). Emellett kiválóan találom azt az azonos lábon ugrást is, amit a Molnár-technikából ismerek:

- a karok nyújtva, oldaltartásban;
- egyik lábbal előre lépünk, közben a gesztuslábát előre lendítjük és kinyújtva 90°-ra emeljük;
- ahogy a testünk a levegőbe emelkedik, az ugróláb sarkát a farokcsontozathoz érintjük;

- ismételjük a másik oldalra.

Ezekkel a motívumokkal készítjük elő azokat, amelyeknél az elrugaszkodás és a levegőben töltött idő alatt virtuóz lábgesztusokat használunk. Ilyenek például azok az egész fordulattal végzett ollózó ugrások, amelyek végén az ugrólábunkkal a levegőben körző mozdulattal az azonos oldali karunk tenyerébe csapunk.



5. ábra: Nagy ugrás demonstrációja – a képen Cserepes Gyula, International Dance Week Budapest, SÍN Művészeti Központ, Budapest, 2019., fotó: Herbály Judit

A Lizard Beats órákon használt nagy ugrások másik csoportjának elemeit a XX. századi képregények és azok filmes feldolgozásai ihletik. A kortárs ifjúságot megszólítani és bevonni igyekvő odafigyelés eredményezte a *superhero jumps* (szuperhős ugrások) létrejöttét. Ezek között olyan mozdulatokat alkalmazok, amelyek valamelyik képregénykarakterre jellemzőek, vagy annak mozgásából levezethetőek. Így például van Pókember által inspirált motívum, amellyel tulajdonképpen a talaj színe felett csúszunk (*slide*) a levegőben, mintha a karjaink és a gesztuslábunk ujjaiából kilőtt pókfonál rántana magához a térben. Vagy a Batman motívum, ami attól különleges, hogy az ugrások egyik alig ismert technikai lehetőségét, a lefelé ugrást aknázza ki. Utóbbi azt jelenti, hogy a levegőben a *suspension* pillanatában teljesen felhúzzuk a térdeinket s ebből a helyzetből

hirtelen leszúrjuk a lábakat a talaj irányába, aminek kinetikus energiája magával rántja a test többi részét. Így az az illúzió keletkezik, mintha a levegőből lefelé is ugranánk egyet.

#### 4.6 Levezetés

Az óra végén néhány percet érdemes újfent az átmenetnek szentelni. Ahogy a *tuning in* során a megérkezést, úgy ilyenkor a távozást támogató folyamatban veszünk részt. Az órai munka élménye összefoglalásra és lezárásra kerül. Az elképzelés nem újkeletű: az élsportban már évtizedek óta ismert módszer, hogy a neuroplaszticitás elvét figyelembe véve az edzés végén 5-10 perces megnyugvásra van szükség, hogy az idegrendszernek legyen ideje feldolgozni és beépíteni az újonnan szerzett információkat.

Tekintettel arra, hogy egy Lizard Beats óra során a combok és a vádlik vannak kitéve a legnagyobb megterhelésnek, ezért a levezetést legtöbbször csoportos nyújtás formájában végezzük. Szorosan körben állva megfogjuk a mellettünk álló kezét. Mindenki tesz néhány lépést magának hátra, míg a kör annyira kitágul, hogy a nyújtott, összefogódzott karok nagyjából a vízszintesig emelkednek. Ebben a helyzetben megállva elkezdjük a kitolni a farokcsontunkat hátrafelé, ameddig megy. A kialakult helyzetben egymás egyensúlyának megtartását támogatjuk, miközben a combhajlítót kezdjük nyújtani. Néhány másodperc múlva előre sétálva felegyenesedünk.

Helyben mindenki felet fordul, így a körből kifelé néz. A kezek újra összefognak és a fej fölé emelnek. Egyenes háttal döntjük előre a törzset vízszintesig. Néhány másodpercig megtartjuk a helyzetet majd előregördülünk, a lábakat nyújtva tartjuk. Ebben a helyzetben fogást váltunk a karokkal: a hátak mögött összefogva csoportos ölelést (*group hug*) hozunk létre, hogy a combhajlítókat az előbbinél jobban lenyújtsuk.

A karokkal előre sétálva hegyállásba érkezünk. Néhány másodperc után a medencét a földre engedjük, tekintetünket a mennyezetre irányítjuk. A rövid nyugalmi helyzet után a karok segítségével törzsünket a földre engedjük. Hason fekve behajlítjuk az egyik lábat, megfogjuk a kezünkkel. A medencét előre billentjük, így a négyfejű combizom nyújtása erősebbé válik. Néhány másodperc után megismételjük a másik lábbal ugyanezt. Végül, a tenyereket a fej mellett két oldalra helyezve, a farokcsontot hátratuljuk a sarkakig és

ebben a helyzetben megpihenünk. Amennyiben az idő engedi, innen még át lehet fordulni az ülógumókra. Ekkor mindenki újra a kör közepe felé néz. A lábakat kinyújtva, törzssel előre dőlve újabb nyújtás következik. A fent leírt nyújtások természetesen variálhatók és kicserélhetők, annak megfelelően, hogy az adott helyzetben mit találunk szükségesnek.



6. ábra: *Levezetés*, Sub.lab Workshop, SÍN Művészeti Központ, Budapest, 2016., fotó: Mikó Dávid

A levezetés utolsó mozzanata a lezárás maga. Körben állva, parallel második pozícióban háromszor egymás után elvégezzük az alábbi mozgássort a karokkal:

- 8x vállból ejtünk a talaj irányába;
- 8x vállból dobunk a mennyezet irányába;
- 8x vállból dobunk vízszintesen előre.

A gyakorlat folyamányaként az izomzatban esetlegesen még jelenlévő feszültségek oldódnak és ez azonos hatással van az idegrendszerre, ezáltal a növendékek mentális állapotára is. A megfelelően elvégzett levezetés után általában jókedvűen, mosollyal az arcukon hagyják el a stúdiót. Mi lehetne ennél egyértelműbb visszajelzés azt illetően, hogy az óra résztvevőinek többsége oldott, felszabadult állapotban távozik?

## 5. VÍZIÓ

Az elmúlt évtizedben elsősorban a néptánc felől közelítettem a kortárs irányába a pedagógiai munkám során. A Lizard Beats órától függetlenül olykor kortárstánc-technika órákat is tartottam, melyekben a gravitáció és a test viszonyát, a spirális mozgásokat, a földtechnikákat alkalmaztam leginkább. Mindeddig ez egy külön halmaz maradt, melyben szintén több olyan lehetőség tűnt fel előttem, amelyeket szívesen vizsgálnék behatóbban.

Megfigyeléseim és tapasztalataim szerint a kortárstánc rendkívül erős és jól artikulált földtechnikákat dolgozott ki, főként a XX. század második felében. A középső szinten (a talajon állva) szintén gazdag eszköztárral rendelkezik. Az elmúlt évtizedek mozgáskutatásának (*movement research*) köszönhetően e két szint összekötésében is számtalan eredményt tud felmutatni. Elképzelésem szerint a kortárs táncművészet egyik lehetséges fejlődési iránya a három szint (föld, álló és levegő) teljes összekapcsolása lehetne. Próbáljunk meg elképzelni olyan táncosokat, akik egy összetett spirálugrásból a legcsekélyebb energiaveszteséggel, puhán érnek talajt s azzal a lendülettel továbbviszik a mozdulatot a földre, hogy onnan visszatérjenek a középső szintre, és így tovább. Szerintem ez egy olyan totális fúzió, ami a táncoló emberi testnek és mozgásának a legteljesebb távlatait forrasztja egybe. Ahogy megjelenik ez a kép előttem, úgy azt gondolom: a feltárára váró ilyenféle lehetőségek halmazának már csupán a tér és a gravitáció szabhatnak kereteket.

A szakdolgozatomban bemutatott példák rávilágítanak néhány lehetőségre, hogy a néptáncnak mely elemeit és miként lehet beemelni a kortárstánc képzésbe. Az ellenkező irányú vizsgálat egy logikus következő lépés lenne számomra. Miként folytatható a két irányzat fúziója a kortárs irányából közelítve? Például az a laza csípő- és medencehasználat, amit a néptáncok alkalmazása során megfigyeltem, összekapcsolhatónak látszik a kortárstánc organikus, spirális mozgásaival. Feltételezésem szerint ennek a technikai szempontnak az alaposabb feltárása konstruktívan hozzájárulhatna a három szintnek az előző bekezdésben megfogalmazott összefonódásához.

A már meglévő óra tartalmának fejlesztése legalább olyan mértékben foglalkoztat, mint az előző bekezdésekben vázolt fúziós kísérletek. Ritmikai tekintetben az irreguláris és aszimmetrikus ütemek vagy a poliritmikus gyakorlatok (pl. kalocsai mars feldolgozása, ahol a lábak 4, míg a karok 3 fázisból álló motívumot végeznek egyidőben) beemelése várat magára. A mozgáskoordinációt fejlesztő gyakorlatokban például a csoportos munka (kánon, stb.) foglalkoztat egyre jobban. Emellett a ritmikai szempontokkal alliterálva hosszabb motívumok alkalmazása az alapgyakorlatban (pl. a karok két- és háromnegyedes motívumainak összefűzéséből létrejövő ötnegyed), ami már a hangsúlyozás és hangsúlyváltás lehetőségét is magában foglalja. A sorgyakorlatok és ugrások esetében a hosszabb, összetettebb mozgássorok kialakítására, valamint partnerrel végezhető feladatokra szeretnék időt fordítani a továbbiakban. Egyúttal a jelen bekezdés elején vázolt, a kortárstánc irányából közelítő munka hatása épülhetne be az órának ebbe a szakaszába.

A szakdolgozat írása során találkoztam barátaimmal, Livia Balázovaval és Zebastián Méndez Marínnal, akik egykor a belga Ultima Vez társulatnál dolgoztak. Beszámoltak róla, hogy az elmúlt évek alatt elvégeztek egy személyi edző képzést. A sporttudományokból szerzett ismereteknek köszönhetően tudatosabban tervezik meg egy-egy óra vagy a teljes heti tréning felépítését. Annak képessége, hogy a tanítás során egy adott izom vagy szalag működését alaposan körül tudják írni, segít a résztvevőknek, hogy azokat minél pontosabban el tudják képzelni. A besztercebányai<sup>16</sup> Divadlo Štúdio Tanca társulatnak tartott tréningjeikhez 2022 tavaszán csatlakoztam néhány alkalommal. Szembeötlő volt számomra, hogy a korábbi tanítási módszereikbe beépült új tudásuknak köszönhetően már két hét elteltével ugrásszerű fejlődést tapasztaltam a fizikai erőnlétemben, teherbírásomban, állóképességemben.

A fenti példa megerősített abban az elképzelésemben, hogy a társtudományok eredményeinek vizsgálata és felhasználása gazdag, termékeny táptalaja lehet a táncpedagógia további fejlődésének. A magam részéről például a Franklin Method® módszereit szeretném beépíteni a Lizard Beats órák szövetébe. Livia és Zebastian sporttudományi példája jelentős inspiráció abban, hogy a funkcionális anatómia tanulmányozásának és elsajátításának szenteljek figyelmet a jövőben. A közelmúltban

---

<sup>16</sup> Banská Bystrica, Szlovákia



érintőlegesen találkoztam az Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) koncepciójával, melyet pedagógiai eszközként találok érdekes lehetőségnek. Az előző bekezdésekben felcsillanó szerteágazó kíváncsiság erősen jellemzik személyiségemet. A pusztán érdeklődő, nyitott természetem mellett azonban fontosabbnak találok a szándékot, ami a táncórák holisztikus megközelítésére igyekszik minél nagyobb hangsúlyt fektetni.

## 6. KONKLÚZIÓ

Áttekinteni nagyjából 12 év munkáját néha olyan volt számomra, mint egy nyomozómunka: mikor, hogyan is történt pontosan egy-egy esemény? Ki vagy mi inspirált, amikor kitaláltam azt a feladatot? Máskor olyan volt, mint egy éber álom: évekkal ezelőtt tapasztalt érzések idéződtek fel bennem újra. Régi arcok és nevek ugrottak be. Egykori sikereket és kudarcokat éltem át megint.

Miközben írtam a dolgozatot, sokszor felkeltem, hogy kipróbáljam azt, amiről írok. Meglepve tapasztaltam, hogy néha milyen eltérések vannak aközött, amit szavakkal megfogalmazok és amit a mozgással végrehajtok. Visszatekintve hálás vagyok magamnak, amiért megtettem ezeket az ellenőrzéseket. Sokat segítettek ezek az alkalmak abban, hogy tisztázni tudjam, pontosan mit is csinálok egy-egy gyakorlat során. Például az egyik ilyen tesztnek köszönhetem, hogy felismertem: amit eredetileg kontralaterális gyakorlatként írtam le, abból két verziót is használok. Az egyik valóban ellentétes karláb mozgásokból épül fel. Viszont az, amelyikre először gondoltam, amikor elkezdtem megfogalmazni a szóban forgó bekezdést: egy laterális mozgássor volt!

Az összegyűjtött anyagok vizsgálatának köszönhetem, hogy ráébredtem, milyen irányba szeretném folytatni a megkezdett pedagógiai munkát. Szakdolgozatom bekezdésében megfogalmazódott az igény, hogy kívülről, a teljes képet vizsgálva leírhatóvá váljék egy módszer. Bevallom, ezen sorokat írva inkább az a benyomásom, hogy ez egy olyan vágy, melynek teljesülése csakis a jelen munka elkészülte után lehetséges. Eredeti célom irányváltása ahelyett, hogy elkeserítene, inkább inspirálóan hat rám. Most látom csak, hogy minden egyes szakaszon belül mennyi lehetőség rejlik még. Most éled bennem újra a szenvedély, hogy elmerüljek, mélyebbre menjek az óra tartalmi elemeibe. Károsnak találnám, ha idejekorán kísérelnék meg egy nagy ugrást tenni a sok kicsi lépés helyett. S végtelen boldogság áraszt el attól, hogy sikerült újra rátalálnom velem született kíváncsiságomra, kísérletező hajlamomra.

A dolgozatírás során azt is megfigyeltem, hogy ugyanazt a pedagógiai eszköztárat alkalmaztam magamon, mint amit a tanítványaimon szoktam. A mozdulatok elemzése mellett rendszeresen apró megerősítősekkel támogattam magam. Például amikor

befejeztem egy fejezetet, amellyel sokáig bajlódtam, akkor pozitív megerősítés gyanánt megajándékoztam magam egy kávéval. Vagy elmentem egy kiadós sétára a kutyámmal. Ez a felfedezés megerősített abban az elképzelésemben, miszerint a pedagógus (szülő, gazdi, vezető stb.) által mutatott példa az egyik legfontosabb és egyben leghatékonyabb pedagógiai eszköz. „Te magad légy a változás, amit a világban látni szeretnél” – Mahatma Gandhi azóta közhellyé vált gondolatát nagyon is találónak látom ebben az esetben.

Mielőtt bárki félreértene a fenti idézetet: azt hiszem, hogy az emberi lény tökéletlen és ez így van rendjén. Pedagógusként számtalanszor vallottam kudarcot – és valószínűleg még sokszor fogok – abban, hogy olyan példát mutassak, amelyet szeretnék. Ennek ellenére minden egyes alkalommal újra azzal a szándékkal lépek a növendékek elé, hogy a lehető legjobban képviseljem az értékeket, amelyekben hiszek. S azt hiszem, ez fontosabb, mint a hibák, amelyek óhatatlanul megjelennek.

Ezzel el is jutok egy gondolathoz, ami a korábbi fejezetekből kimaradt, mialatt az általam képviselt szellemiség alapköve. Az órákon, próbákon, kurzusokon és különböző foglalkozásokon, amiket vezetek szinte mindig elhangzik a számból a félig humorosnak szánt mondat: „Nyugi, nem fogom kihívni a kortárstánc-rendőrséget!” Ezzel azt igyekszem kifejezni, hogy az a tér és idő, amiben a tanulás, gyakorlás zajlik: védett. Ez alatt azt értem, hogy az órán vagy a próbán szabad bátran kísérletezni, próbálkozni, kudarcot vallani, majd újra belefogni. A tökéletességre törekedni érdemes, de azt akarni, hogy minden áldozat árán elérjük: felesleges. Emberek vagyunk és csakis ennek elfogadásával várható el, hogy hatékonyan, a kölcsönös tiszteletadás elvének megfelelően dolgozzon együtt tanár és tanítványa.

## 7. FORRÁSOK

Chekhov, Michael: *To the Actor: On the Technique of Acting*, Muriwai Books, USA, 2017.

Farkas Zoltán Batyu: *Néptánc alaptechnikák módszertana: Kárpát-medencei népek táncainak tanítási módszertana kortárstáncos közegben*, szakdolgozat, Budapest Kortárstánc Főiskola, 2011. ([https://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2015/11/Farkas-Zolt%aIn-Batyu\\_MA\\_2011.pdf](https://tanc.org.hu/wp/wp-content/uploads/2015/11/Farkas-Zolt%aIn-Batyu_MA_2011.pdf) letöltés: 2022.02.26.)

Grant, Keith Eric: *Imagery, Movement, and the Dynamic Dance of Life*, Keith Eric Grant, 1998.

Karasi Bence: *Mi az a FASCIA?*, KaToNa Rehab, 2018., (<https://www.katonarehab.hu/2019/07/08/bemutakozik-a-fascia-2/> letöltés: 2022.04.14.)

Ming-Tang, Hszü; Martinova, Tamara: *Csung Jüan Csikung – A felemelkedés iskolája, Első szint: Megtalálni az Utat*, Első kötet: *Elmélet és gyakorlat*, Nyolckincs Kiadó, Budapest, 2005.

Morris, Eric – Hotchkis, Joan: *No Acting Please*, Ermor Entreprises Publications, Los Angeles, USA, 2002.

*Néptánc Tudástár – Lexikon*, BTK Zenetudományi Intézet (<https://neptanctudastar.abtk.hu/hu/lexicon> utolsó letöltés: 2022.04.29.)

Ónodi Béla: *Molnár István, a magyar néptáncművészet egyik iskolateremtője*, doktori értekezés, Színház- és Filmművészeti Egyetem Doktori Iskola, 2017. ([http://www.szfe.hu/wp-content/uploads/2020/07/DI\\_%C3%93nodi-B%C3%A9la-disszert%C3%A1ci%C3%B3.pdf](http://www.szfe.hu/wp-content/uploads/2020/07/DI_%C3%93nodi-B%C3%A9la-disszert%C3%A1ci%C3%B3.pdf) letöltés: 2022.02.27.)

Ortutay Gyula: *Magyar néprajzi lexikon – Első kötet*, Akadémiai Kiadó, Budapest, 1977.

Peysner, Randy: *Primal Rhythm – Ancient Healer, TaKeTiNa with Reinhard Flatischler*, [www.randypeyser.com](http://www.randypeyser.com), 1998. (<https://www.randypeyser.com/flatischler.htm> letöltés: 2022.03.13.)

Project F: *Kezslábas 1-3. epizód*, Hagyományok Háza, 2020., (<https://www.youtube.com/channel/UCMV8iZ6b-jPbQK-XNs3u2yg> letöltés: 2022.03.21.)

Pryor, Karen: *Ne lödd le a kutyát! – A tanítás és tréning új fajta művészete*, Kutyasuli Kft., 2015.

Schuth Gábor: *Magas-intenzitású intervall edzés (HIIT) – Mit is jelent pontosan? Mindenkinék ajánlott?*, SportAnalitika.hu, 2020. (<https://sportanalitika.hu/blog/magas-intenzitasu-intervall-edzes-hiit-mit-is-jelent-pontosan-mindenkinék-ajanlott/> letöltés: 2022.03.16.)

Shi-Heng Yi: *Ba Duan Jin*, Shaolin Temple Europe, 2019., (<https://www.youtube.com/watch?v=3FJy0EDoYK0&t=3s> letöltés: 2022.03.21.)

Szabolcsi Bence – Tóth Aladár: *Zenei Lexikon*, Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, 1965.

Sz. Szentpál Mária: *A mozdulatelemzés alapfogalmai*, Népművelési Propaganda Iroda, Budapest, 1978.

Ujfalussy József, Lampert Vera: *Bartók breviárium*, Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, 1974.

Ülkei Zoltán: *A behaviorizmus*, In Bernáth László – Révész György (Eds.): *A pszichológia alapjai* (33-46. o.), Tertia Kiadó, Budapest, 1998.

## 8. MELLÉKLETEK

### 8.1 Cserepes Gyula 2010-2021 közötti pedagógiai munkájának jegyzéke

#### 2021.

*Az érzékszervek gimnasztikája* – VI. OPEN Fesztivál, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – Sub.Lab.Pro, Budapest (HU)

*Mozgásórák színészhallgatóknak* – Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest (HU)

*Rhythm as a Creative Tool* – International Dance Week Budapest, Budapest (HU)

#### 2020.

*Kortáránc-technika óra* – Goli Művészeti Stúdió, Budapest (HU)

*Mozgásórák színészhallgatóknak* - Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest (HU)

*Rave Workshop* – Trafó Kortárs Művészetek Háza, Budapest (HU)

*Repertoár workshop Cie József Trefeli* – Open Spaces Festival, Melbourne (AUS)

*Rhythm as a Creative Tool* – International Dance Week Budapest, Budapest (HU)

*Társulati tréning* – Közép-Európa Táncszínház, Budapest (HU)

#### 2019.

*Lizard Beats workshop* – International Dance Week Budapest, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – Sub.lab Workshops, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – Territory Festival, Moszkva (RU)

*Mozgásórák színészhallgatóknak* – Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest (HU)

*Társulati tréning* – En-Knap Group, Ljubljana (SI)

*Társulati tréning* – Közép-Európa Táncszínház, Budapest (HU)

*The Dance Within workshop* – BE Festival, Birmingham (UK)

#### 2018.

*Lizard Beats workshop* – International Dance Week Budapest, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – Sub.lab Workshops, Budapest (HU)

*Mozgásórák színészhallgatóknak* – Színház- és Filmművészeti Egyetem, Budapest (HU)

*Repertoár workshop Cie József Trefeli* – Festival Echappée Belle, Blanquefort (FR)

## **2017.**

*Kortáránc-technika óra* – HODWORKS oktatási program, Miskolc (HU)

*Kortáránc-technika óra* – HODWORKS oktatási program, Nyíregyháza (HU)

*Lizard Beats workshop* – Annexe 36, Lausanne (CH)

*Lizard Beats workshop* – Dampfzentrale, Bern (CH)

*Lizard Beats workshop* – Gangaray Artistic Program, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – International Dance Week Budapest, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – Sub.lab Workshops, Budapest (HU)

*Mozgásórák színészhallgatóknak* – Színház- és Filmművészeti Egyetem,, Budapest (HU)

## **2016.**

*BAKKHEIA workshop Peter Šavellel* – Česke Budejovice (CZ)

*Hivatásos tréning* – Sign 6, Brüsszel (BE)

*Intenzív kurzus: kortáránc-technika* – Budapest Kortáránc Főiskola, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – International Dance Week Budapest, Budapest (HU)

*Lizard Beats workshop* – Sub.lab Workshops, Budapest (HU)

*Társulati tréning* – En-Knap Group, Ljubljana (SI)

## **2015.**

*BAKKHEIA workshop Peter Šavellel* – Varsó (PL)

*Hivatásos tréning* – PTL, Ljubljana (SI)

*Rhythm-work és improvizáció workshop* – Stanica, Žilina (SK)

*Társulati tréning* –En-Knap Group, Ljubljana (SI)

## **2014.**

*Kompozíciós workshop* – Trafó Kortárs Művészetek Háza, Budapest (HU)

*Rhythm-work* – Invernadero Danza, Oaxaca (MX)

*Rhythm-work* – Volksroom, Brüsszel (BE)

*Társulati tréning* – En-Knap Group, Ljubljana (SI)

## **2013.**

*Body-percussion workshop* – Forgotten Angle Theatre Collaborative, Johannesburg (RSA)

*Body-percussion workshop* – Les Mouvements-T, Colmars les Alpes (FR)  
*Hivatásos tréning* – PTL, Ljubljana (SI)  
*Kontakt improvizáció óra* – Riom-ès-Montagnes (FR)  
*Percussion-dance* – Dječije Pozorište, Banja Luka (BiH)  
*Percussion-dance workshop* – KD Qulenium, Kranj (SI)  
*Repertoár workshop Cie József Trefeli* – Time to Dance Festival, Riga (LT)  
*Társulati tréning* – En-Knap Group, Ljubljana (SI)

## **2012.**

*Hivatásos tréning* – Divadlo Štúdio Tanca, Banská Bystrica (SK)  
*Hivatásos tréning* – Studio Intakt, Ljubljana (SI)  
*Percussion-dance* – Bitnamuun, Ljubljana (SI)  
*Társulati tréning* – En-Knap Group, Ljubljana (SI)  
*The Dance Within You* – nyitott workshop amatőr táncosok számára Ljubljana (SI)

## **2011.**

*Percussion-dance* – En-Knap Group és Deja Donne, Ljubljana (SI)

## **2010.**

*Body-percussion workshop* – Gradsko Kazalište – Scena „Gorica”, Velika Gorica (CRO)

## **8.2 Cserepes Gyula pedagógiai munkájának referencia anyagai**

### **Lizard Beats**

Territory Festival, Moszkva, 2019.: <https://vimeo.com/383062694>

International Dance Week Budapest, 2016.: <https://vimeo.com/184839621>

### **Rhythm-Work**

Volksroom, Brüsszel, 2014.: <https://vimeo.com/95839456>



## 9. FÜGGELÉK

### 9.1 A dolgozatban használt néptánc szakkifejezések jegyzéke

(készült a BTK Zenetudományi Intézet Néptánc Tudástár Lexikon valamint a Néprajzi Lexikon vonatkozó szócikkeinek felhasználásával)

*Bokázó:* a magyar táncok újabb típusainak (csárdás, verbunk, népies műtáncok) jellegzetes mozdulata, ill. motívuma, melynek változatos plasztikai, ritmikai és dinamikai megjelenítése lehetséges. A mozdulat két fázisból áll: egy nyitásból, amikor a gesztusláb a levegőbe emelve, távolítjuk a súlylábtól; és egy zárásból, ahol a gesztusláb bokáját a súlyláb bokájával ütjük össze.

*Cifra:* a néptáncirodalom nevezi így az egész Európában elterjedt ún. „pas de basque” motívum változatait. A cifra legkülönbözőbb plasztikai megjelenésben főleg a régi típusú táncainkra (kanásztánc, menettánc, ugrós stb.) jellemző, de az új stílusú táncokban is előfordul. Három fázisból áll, melyeket váltott lábbal táncolnak. Ritmusa: ♪♪

*Cigánytánc:* A cigányok tánckultúrájának viszonylagos egységéről csak kisebb területeken belül lehet szó, mert táncinkcsük regionálisan módosulva kapcsolódik a befogadó népekével, s rendszerint e népek régibb hagyományait alakítják sajátos előadásmódjuk szerint. A Balkánon a régibb formáinak s bizonyos rituális táncoknak a hordozói. A Kárpát-medencében szóló férfi- és páros táncok, valamint fegyvertáncok archaikus formáinak őrzői, alakítói, vagyis táncinkcsük alapvonásaiban igazodik az itt élő népek eléggé egyívású régi táncaihoz. Törzsek vagy foglalkozások szerint legfeljebb a tánc hagyományok őrzésének intenzitása, asszimilációjuk foka szerint vannak kisebb különbségek. A cigánytánc műfajilag korántsem egynemű kategória: férfi vagy női szóló táncot és vegyes egyaránt magába foglal, vagyis műfaji összemosódás jellemzi. Individuális jellegű, rögtönzött szerkezetű táncforma, mint a Kárpát-medencei táncok többsége. A ♩ = 120–138 tempójú táncalávaló nótára (khelimas d'íli) járt ♩-os metrumú cigánytánc ritmuskísérete gyorsdűvő vagy esztam, illetve ezt imitáló szájbögözés. A főleg csapásoló motívumokból felépülő, a zenéhez nagymértékben illeszkedő ritmikus, virtuóz táncot állandó ujjpattogatással kísérik.

*Csalogatás:* A páros táncok lényegét, udvarló-szerelmi karakterét meghatározó formulák (szemben táncolás, eltávolodás és közeledés, egymás kerülgetése és üldözése stb.) összefoglaló neve a népi szóhasználatban és szakirodalmunkban. Főbb típusai: 1. az agresszív, küzdelemszerű csalogatás; 2. a gáláns udvarló karakterű csalogatás; 3. a páros forgással kiegészült csalogatás a páros táncok egyes történeti periódusaira jellemző tartalmi és formai sajátosságok hordozója. Az agresszív elemekkel átszőtt, küzdelmet megelevenítő csalogatás alapján a páros táncok korai periódusáról alkothatunk képet. A csalogatás ilyen típusát őrzi a felső-Tisza-vidéki cigányoknak és pásztoroknak a párbajszerű fegyvertáncokban gyökerező páros botolója, másodlagos formáit pedig az ügyességi táncok páros változatai, eszköz nélküli formáját pedig a páros cigánytánc.

*Csapás:* férfitáncaink egyik domináns motívuma, amely az ugrós-legényes (ugrós, legényes) típuscsalád táncában, a szóló verbunkban, körverbunkban, valamint páros táncaink figurázó részében egyaránt jelentős szerepet játszik. Míg a régi stílusú férfi- és páros táncokban mint ♩-os ritmusú, taps, comb- és csizmaverő motívumokként jelenik meg a csapásolás, addig a verbunkban és csárdásban a ♩-es lüktetésű forma is gyakori. Ez utóbbi elsősorban a nyugati dialektusra érvényes, ahol a körverbunkokban gyakrabban, a szóló verbunkokban ritkábban fordul elő, mégpedig combcsapás nélkül. A kelet-magyarországi verbunkot és csárdást viszont a csapásolás intenzív és komplex formái, a ♩-os és ♩-es ritmusok váltakozása jellemzi, s ezzel a régi táncstílushoz, különösen a legényeshez és cigánytáncához közelít.

*Erdélyi legényes táncok:* A régi táncstílus legfejlettebb ágát az erdélyi legényes táncok családjá jelenti, amelyet az ugrós táncokkal az azonos tempó (BPM = 116–138) és a ♩-os táncmetrika alapvonásai, az érintkező dallamkincs, a műfaji-formai és szerkezeti-motivikai párhuzamok, s néhány típus részletegyezései kötnek össze. A pásztortáncokkal (eszközös pásztortáncok) és az ugrósokkal (s velük együtt a Kárpát-medence régi táncrétegébe tartozó szlovák, román és cigány táncfajtákkal) való szerves rokonság mellett a legényes táncok a régi kelet-európai táncréteg külön ágát jelentik, mely az erdélyi tánc kultúra sajátos belső fejlődése következtében, a sokáig megőrzött középkori és reneszánsz elemek alapján, önálló úton jutott el magas fokra.

Zenéje a 16-17. századi ungarészka-hajdútánc (ungaresca, hajdútánc) és a 19. századi érett ún. kései verbunkos közötti átmenetnek felel meg. A legényes így a Bartók vázolta népzenei fejlődés (kanásztánc - verbunkos - új stílus) egyik legfontosabb néptánc-történeti láncszeme.

*Fent- és lenhangsúly:* (1. rugózás) A fenthangsúlyos rugózás előadási jellege éppen ellenkezője a lenhangsúlyos rugózásnak, itt a zenei mérők kezdetén a súlypont felfelé halad. A felfelé haladást fent–lent mozdulatpárrá a test hangsúlytalan lefelé mozdítása egészíti ki. A lenhangsúlyos rugózáskor minden zenei mérő kezdetén a súlypont lefelé halad, majd a súlypont visszatér egy magasabb szintre, hogy a következő mérőre ismét lefelé indulhasson. Mozgásérzetünk szerint állandóan csak „lenteket” táncolunk, a súlypont emelkedése a lenhangsúlyos rugózás elengedhetetlen kiegészítő, de hangsúlytalan mozzanata.

*Gesztus- és súlyláb:* a gesztusláb levegőben levő láb, amely nem hord súlyt; általában a motívum díszítő, figuratív, kifejező része. A súlyláb a talajon levő láb, amely a test súlyát hordja.

*Lengető:* az ugrós táncok egyik jellemző motívuma, melynek elnevezését a gesztuslábak a test középtengelyétől valamely irányba történő kilendítéséről kapta.

*Mars:* Az ugrós helyi típusát, zenéjét, motívumkincsét és jellegzetes alakzatait menettáncként is alkalmazzák. Néhány helyen azonban (Kalocsa vidéke, Solt vidéke, Galga vidéke) a mars sajátos, önálló tánc típussá vált az ugrós más formáit szinte teljesen kiszorítva. „A dél-dunántúli, Duna menti, bácskai, szlavóniai, rábaközi és dél-alföldi menettáncok még nem szigetelődtek el az ugrós többi, élő formáitól” – írta róluk Martin György 1979-ben.

A tánc motívumai egyszerű ♩ ♩ és ♪♪ ritmusú, haladásra alkalmas ugró és lépő motívumok. Az egyénileg ismétlődő marslépéseket a menet közbeni, térbeli változatok színezik, de lényegében tagolatlan táncfolyamatot alkotnak. Nem a lépésfajták, hanem a váltakozó térbeli formációk jelentik a mars változatosságát. A marsot javarészt már műzenei és idegen eredetű indulózenék (Rákóczi-induló; „Fel, fel vitézek”; Erkel

*Hunyadi László*jának egyik dallama; Radetzky-mars stb.) kísérik, bár néhol még régibb dallamokat is játszanak („Zörög a kocsi”; „Mikor a menyasszonyt fektetni viszik”).

A mars három regionális altípusát különböztetjük meg:

- a) A Kalocsa-vidéki mars újabb *fiatalos* formája a 20-as évek óta váltotta fel a régibb – a Duna menti ugrósokhoz hasonló ♩ ♩ ♩♩ ritmusú – *öreges marsot*, s vált eltérő jellegű, szokatlanul dinamikus menettáncá. A ♩♩ ritmusú, erőteljes karlendítéssel kísért ugrós motívumokat párosan, kör alakban, vegyesen és nemenkénti csoportokban táncolják. Az indulózene mellett új stílusú népdalok is kísérik a kalocsai marsot.
- b) A Solt-vidéki, Pest környéki tustoló csendesebb előadásmódjával különbözik a másik két regionális altípustól. A legények és lányok a menetben külön körökbe kapaszkodva tustolnak, a mulatság közben olykor még párosan is táncolják.
- c) A Galga-vidéki marsot vagy pajtástáncot már csak a férfiak járják egyszerű ♩ ♩ és ♩♩ ritmusú motívumokkal vagy amorf ugrálással. A nők a menettáncot ritmikus lépésekkel kísérik.

*Rugózás:* A rugózás az egész test ritmikus, függőlegesen fel-le lüktető elmozdulását jelenti. A test jellegzetes kis kilengésű, ellentétes irányú vertikális mozgása valamennyi táncos műfaj közül leginkább a néptáncokra jellemző. A mozdulat végrehajtásában általában részt vesz a láb mindhárom ízülete, a csípő-, a térd- és a bokaízület, legszembevetőbb azonban a térd hajlítása–nyújtása. A rugózás jellemzően a lépés vagy a támaszték megtartásának kísérő jelensége, de alkalmanként felfedezhető a dél-dunántúli ugrósok lágyan érkező ugrásaiban. A magyar néptáncban kétfajta rugózást különböztetünk meg, a lenthangsúlyos és a fenthangsúlyos rugózást.