

Budapest Kortárástánc Főiskola

Táncművész BA szak

Újratöltve

Az optimális testi-tudati állapot és az „én” mozgásba kerülése a táncos szempontjából

2015

Írta: Dömötör Judit

Témavezető: Merényi Márta

Tartalomjegyzék

BEVEZETŐ.....	4
I. Szemléleti keret.....	8
II. Kulcsfogalmak tisztázása.....	9
III. A kutatás előzményei.....	14
Kutatótársamhoz érkezés.....	19
A kutatásvezető.....	19
Más hatások.....	19
MÓDSZER.....	21
Általános módszertan.....	21
I. Improvizáció, mint módszer.....	21
II. Megengedő attitűd, mint alapelv.....	21
III. Önmegfigyelés (introspekció) és visszajelzés (reflexió).....	24
Munkamódok.....	26
IV. Ellentétekkal való munka.....	26
V. Próba elei ráhangolódás.....	27
VI. A tudattal és a jelenléttel való munka.....	27
A KUTATÁS.....	30
I. fázis: Érzelmi és érzékeléses improvizáció.....	31
I/1. Érzelmi-bevonódásos improvizáció.....	32
Hipotézisek.....	32
1. Hipotézis.....	32
Hogy történt a tánc?.....	33
Tapasztalatok.....	35
I/2. Érzékeléses improvizáció.....	41
Hipotézisek.....	41
Hogy történt a tánc?.....	42
Tapasztalatok.....	45
I/3. Agy-test improvizáció.....	48
II. fázis: Szokások ellentéte/szokásalternatívák energiahasználati fókusszal.....	50
Hipotézisek.....	50
Hogy történt a tánc?.....	50
Tapasztalatok.....	53
III. fázis: Testhallgatás.....	55
A testhallgatás előzményei, háttere.....	55
Hipotézisek.....	57
Hogy történt a testhallgatás?.....	57
Tapasztalatok.....	58
IV. fázis : Tónus - játék.....	61
A tónusjáték előzményei.....	61
Hipotézisek.....	61
Hogy történt a tónusjáték?.....	63
Tapasztalatok.....	67
DISZKUSSZIÓ.....	72
I. Téma újra-felvetés.....	72
I. 1 Az optimális testi-tudati állapot a kutatás szemszögéből.....	72
I. 1.1. A testben való létezés.....	72
I. 1.2. Önmagam tanúsága.....	73

I.2 Az optimális állapot a szakirodalom tükrében.....	73
I.2.1 A testtudati munka szerepe.....	73
I.2.2 Az optimális testi-tudati állapot és a módosult tudatállapotok (MTÁ).....	74
I. 2.2.1 A figyelem szerepe a módosult tudatállapotban.....	75
I.2.2.2 A módosult tudatállapot fogalma.....	77
I.2.3 Az optimális állapot és a MTÁ jellemzőinek összevetése.....	77
I.2.4 A kontrollált módosult tudatállapot (KMTÁ) és az optimális állapot.....	81
I.2.5 A KMTÁ és a flow a kutatásban.....	82
II. A kutatás eszközei.....	84
II.1 Az optimális figyelem.....	84
II.2 A tudattalannal való munka.....	85
II.2.1 Szublimáció: energiákkal való munka és a tudattalan csatornák megnyílása.....	85
II.2.2 A módosult tudatállapot és a test, mint út a korai élményekhez.....	88
II.3. Kapcsolati tényezők.....	91
II.3.1. A testi tartalmazás, a tükrözés, a kinesztetikus empátia és a hamis test.....	92
II.3.2 A kapcsolat és a test átdolgozhatósága.....	93
II.3.3 Találkozás-pillanatok.....	94
II.3.4 A kapcsolati munka a személyes növekedés szemszögéből.....	94
II.3.5 Az egyedüllétre való képesség és az átmeneti testi tér.....	95
III. A fázisok megközelítései.....	96
III. 1. Érzelmi megközelítés.....	96
III. 2. Érzékeléses megközelítés.....	97
III. 3. Fizikai megközelítés.....	98
III. 4. Agyi megközelítés.....	99
A sokarcú optimális állapot.....	99
IV. A kutatás kitért keretben: a kutatás, a PMT, az autentikus mozgás és a szomatikus mozgás – hasonlóságok és különbségek.....	100
V. Következmények, következtetések.....	103
V.1 A tudatosságról és a tudattalan jelentőségéről.....	103
V.2 Testi döntés és a „teljes döntés”.....	103
V.3 A rugalmas döntés az improvizáció szolgálatában.....	105
V.4 Testi intelligencia, testi átdolgozódás, mint ablak a tánctechnikai fejlődésre.....	105
V.5 Az én-bevonódott mozgás és az ön-azonos (autentikus) mozdulat.....	106
V.6 A test „tao - élménye”, a „fejlődési spirál” és a kutatás hatása a jelenre.....	108
Záró gondolatok.....	110
Szakirodalomjegyzék.....	111
Függelék.....	114

BEVEZETŐ

Szakedolgozatomat a Budapest Kortárstánc Főiskola harmad éves növendékeként végzett mozgáskutatásomról, annak mentén szerzett tapasztalataimról írom. Dolgozatomban arra fókuszálok, hogyan változhatott mozgásom gondolkodás-mentesebbé és test-orientáltabbá. Ennek alakulását tekintem végig iskolai éveimen és főként a 2013 novembertől 2014 márciusig Lévai Viola főiskolás társammal folytatott, általam vezetett kutatáson keresztül. Végül megpróbálok privát élményeimből azokon túlmutató, a személyesnél kiterjedtebb érvényű hasznokat is megfogalmazni majd.

A Budapest Kortárstánc Főiskola programjának szerves részét képezi a rendszeres önálló munka, ebbe illeszkednek a kutatások és házi bemutatók is. Minden iskolai periódusban részt kell venni vagy gazdájának kell lenni egy készülő produkciónak (házi bemutató) vagy mozgáskutatásnak. Ez utóbbi lényege, hogy legyen egy mozgással kapcsolatos kérdés vagy hipotézis, melynek mentén el lehet indulni, legyen cím, terv, dokumentáció és tervezett bemutató időpont. A kutató diák kutatásvezetőt is választ, aki végigkíséri és segíti a folyamatot a kutató megkeresései mentén. A kutatási bemutató az iskolások és tanárok számára nyitott, s a kutatók visszajelzést kapnak a végén. A kutatásból később készülhet házi bemutató is, ez döntés kérdése.

A kutatásom alapkérdése az volt, hogy van -e olyan ideális állapot, amiből érdemes kiindulni, amikor mozogni, táncolni kezdek.

Azért volt számomra ez lényeges kérdés, mert táncos tanulmányaim elején gyakran mondták, hogy tánc közben sokat gondolkodom. Sokáig nem tudtam mire gondolhatnak, mert én ezt nem éltem meg így. Azt viszont éreztem, hogy mozgásomnak nincs átütő ereje és hiányzik a valóban jelen idejű jelenlét - az a fajta dolog, amit a néző egy előadás alkalmával könnyen átél a táncból és ami magával ragadja.

Huszonnyolc évesen vettek fel a főiskolára, miután elvégeztem a pszichológia szakot és dolgoztam pár évet. Amikor az iskolába érkeztem, olyan ember voltam, aki igen tudatos, a viselkedését, önmagát figyeli, monitorozza. Most már tudom, hogy ez látszhatott rajtam és a mozgásomon sokáig. Belül gyakran egyfajta belső beszéd ment, sok gondolatot hallottam, gyakran a hétköznapi elemző, racionális gondolkodásmódhoz tartozó tudatállapotban voltam akkor is, ha táncoltam.

Magához az alapkérdéshez is elég hosszú úton jutottam el. Először is részt vettem egy mozgásminőség kutatásban 2013 szeptemberétől Vavra Júlia diáktársam vezetése alatt. Mivel ez a kutatás már a megelőző évben is folyt és én úgy csatlakoztam később, meg kellett tanítaniuk a már létező, pontosan kidolgozott, szabályokhoz kötött minőségeket. Amikor Julcsi azon fáradozott hogy elmagyarázza, hogyan jutok el a számomra legnehezebb és legizgalmasabb látatest¹ nevű minőséghez, fogalmazásában általában önkéntelenül szétválasztotta a „test csinálja” és az „én csinálom” fogalmát. A feladat úgy fogalmazódott meg, hogy hagyjam, hogy a test vigye a mozgást, a láva-képzetek alapján, ugyanakkor én is adjak neki formát tudatosan. De mi az, hogy a test és mi az, hogy én? Ez két külön dolog, külön irányítható? Az iskolában egyébként is gyakran használtuk a testet külön hangsúlyozó terminológiát, például Hód Adrienn saját improvizációs óráin sokszor instruálta úgy a feladatokat, hogy megfogalmazásaiban “a test ezt vagy azt csinálja” dominál, nem pedig az “így vagy úgy mozog”. Adrienn óráin ez nem zavart, mert az ő fogalmazása nem jut el a direkt szétválasztásig. A Julcsi -féle feladat azonban gyakran kifogott rajtam, ugyanakkor bizonyos esetekben sikerült megvalósítanom, amit kért. Egyetlen dolgot tudtam megfigyelni, hogy amikor én is és ő is jónak éreztük a „látatestemet”, az olyankor volt, amikor egy magamat egységben érző, érzékelő állapotból sikerült kiindulnom, vagy a mozgás közben állt össze minden egy egésszé. Éreztem, hogy a testnek „határozott elképzelése van” a minőségről, ezért azt rutinosan, szinte magától képes megtestesíteni, miközben van egy tudatos szándékom még mindezt kiegészíteni a formákkal, a térben való haladással, a méretekkel való játékkal és mindennel, ami túl van magán a minőségen és gazdagítja azt. Ez az állapot még egyfajta jól-lét érzéssel is társult, illetve azzal a tapasztalással, hogy egyszerre tudok figyelni bentre-kintre, egyensúly van és jelenlét. A figyelem minősége is mintha megváltozott volna ilyenkor, ezzel is összefüggésben éreztem a jelenséget.

Egy ideig feltételeztem, hogy a cél elérésében annak van szerepe, hogy mennyire fejlettek az agy és a test idegrendszeri kapcsolatai, hogy mennyire érett és jól működő a mozgásért felelős komplex idegrendszeri működés. Mivel az agy-test kapcsolat fejleszthető, azt gondoltam, semmi más, csupán rengeteg gyakorlás kérdése az egész. Tisztában voltam azzal, hogy a gyakorlás elkezdésének ideje is számít, kvázi valószínűleg sokkal lassabb koromnál fogva nálam, mint valakinél, aki fiatalabban kezdte, ill. lehet, hogy sosem lesznek olyan fejlett agy-test kapcsolataim már, mint a fiataloknak, de mivel ezt már nem tudom befolyásolni, azelőre koncentráltam.

Aztán rájöttem, hogy mindamelllett, hogy ez az idegrendszeri fejlődés elengedhetetlen a táncos fejlődéséhez, mégis van ez az alapállapot, vagy testi-tudati állapot, amire ha rátalálok, akkor azon a fejlettségi szinten, amin vagyok, a legtöbbet sikerül kihozni magamból. És ez így volt a látatestben,

1 A mozgásminőség jelentését és a látatest leírását az 1. sz. melléklet tartalmazza

de bármilyen táncórán is.

A Julcsival folytatott kutatómunka erős hatást gyakorolt rám és nagyon inspirált. Így érkeztem el saját kutatásomhoz, ahol az első kérdés az lett, vajon *mi ez az állapot? Mi az, amiből a sikeres esetekben kiindultam? Hogy lehet belekerülni gyorsabban? Mi segít?*

Ekkor tehát a „van e optimális állapot” kérdésre már „igen” volt a válasz.

Közelebb szerettem volna kerülni ehhez az állapothoz, mivel azt is feltételezem, hogy a néző számára jobban átélhetővé válik az előadó mozgása, ha a táncos a keresett testi-tudati állapotból indul ki, vagyis ez az állapot az előadói minőségnek is szerves részét képezi.

Idővel az ideális testi-tudati állapot fogalmát felváltottam az optimális testi-tudati állapot fogalmával a továbbiakban is ezt szeretném használni, mert az ideális fogalma arra ösztönzött, hogy valami annyira tökéleteset keressek, ami elérhetetlen. Más részt, még ha létezik is az ideális állapot, ez egy elméleti konstrukció. Azt addigra már tudtam, hogy a táncos számára mindig az elérhető, ami éppen van, elsősorban abból tud kiindulni, azt viheti egy éppen aznap éppen számára optimális állapotba. Az iskolás táncórák hozományaként már annak is tudatában voltam, mennyire sokat számít, ha felmérem és elfogadom az aktuális állapotomat és legyen az bármilyen nagy fáradtság vagy kellemetlen érzés, segít, ha használom is azt, mikor elkezdek mozogni. De úgy éreztem, ezen túl még mindig szükségem van egy lépésre, mert csupán ettől még nem született meg bennem az a laza figyelmi állapot, amihez szerettem volna újra és újra visszatérni.

A dolgozat alapkérdéséből fakadó hipotézisem a kutatás kezdetekor már így hangzott:

1. Főhipotézis

Feltételezem, hogy *van* egy optimális állapot, amiből érdemes kiindulni, amikor mozogni, táncolni kezdek. A mibenlétére vonatkozóan tapasztalataim alapján azt is felvettem, hogy ez az állapot az elme gondolatokra vonatkozóan üres és tiszta, ugyanakkor a mozgást aktívan követő, vagy annak tudatában lévő állapotában jön létre egy speciális figyelmi állapotban.

Úgy gondoltam, hogy ha ezzel az állapottal kezdek táncolni, akkor tudom a legtöbbet kihozni magamból azon a szinten, ahol tartok.

Úgy éreztem, olyasmire van szükségem, ami énrám, mint egészre van hatással és azon keresztül a mozgásomra, jelenlétemre is befolyással lesz.

„A hogyan érjek el hozzá?” kérdéssel kapcsolatban egy hosszú, a múltban mélyen gyökerező

folyamat eredményeként ekkor arra jutottam, hogy nekem ösztönös, nyers erőket kell magamban találni, magamból felszabadítani. Ez persze ellentmondásos volt, mivel az ösztönös, spontán dogokat nem az akarás, nem terv vagy szándék hívja elő, és ezt akkor is tudtam. Ugyanakkor nagyon erős volt ez a vágy, gyakran arra hajtott, hogy minden magammal való konzultáció nélkül csak bemenjek egy terembe, és táncoljak, ami jól esik. Ez a kutatás előtt is meg-megtörtént, de emlékszem, hogy volt olyan időszak, mikor huzamos ideig azt hittem, hogy mindig valami nagyon hasznosat kell csinálnom, gyakorolnom, kitalálnom magamnak és ha azt találtam épp hasznosnak, hogy elengedjem a hasznosnak tartást és szabadon improvizáljak, akkor az nem ment, elvesztem benne, nem láttam értelmét.

A kutatásban viszont nem kellett semmit hasznosnak tartani, egyszerűen csak hagyhattam bármilyen mozgást kijönni magamból. Több tanárom, és az osztálytársaim is le akartak beszélni arról, hogy ezzel a témával indítsak kutatást és erről szóljon a szakdolgozat. Nagyon is értettem a kétségeket, el is bizonytalanítottak egy időre. Azzal érveltek, hogy valami nagyon jó történt velem év elején, elmozdultam a test irányába és ezt nem csak mozgásban, hanem valamilyen módon a mentalitásban is látják megnyilvánulni. Félő, hogy elveszik ez a dolog, ha meg akarom érteni, ha tudatosan a kezembe akarom venni. Attól tartottak, hogy kielemezem, belebonyolódok és vége. Inkább arra biztattak, hogy menjek ezen az úton tovább, csak hagyjam, hogy legyen, használjam. Aztán mégis nagyobb volt a hajtóerő bennem erre a valamire.

Ennek kapcsán is megfogalmazódott egy hipotézis:

2. Főhipotézis

Feltételeztem, hogy ha hagyom magam ösztönösebbé, intuitívabbá válni, akkor kevésbé leszek „gondolkodó” tánc közben, és egy ebből kiinduló újabb feltételezés, miszerint ez esélyt adhatna arra, hogy mozgásom fizikálisabbá váljon, illetve mind a mozgás, mind előadói minőség átütőbbé lehessen.

Összefoglalva tehát a test és „én” integrálhatóságának kérdéseiből jutottam egy engem nagyban segítő optimális testi-tudati állapot kereséséhez, megfigyeléséhez. Az ösztönösség előhívását választottam kezdő-ösvénynek az állapot felkutatásához.

A kutatás során számos új kérdés merült fel és hipotézis született, így néha direkt, néha az új kérdéseken keresztül, indirekt módon történt az optimális állapot keresése. Dolgozatomban a fázisok mentén haladva ragadom majd meg, hogy az egyes etapokban milyen válasz született az eredeti, illetve az új kérdésekre, hipotézisekre.

I. Szemléleti keret

A kutatás elején bizonyos dolgok, mint a test és az agy, a test és az én, a tánc és a hétköznapi élet szétváltak bennem, de legalábbis nem képeztek egységet. A kutatás alatt időről időre észrevettem, hogy intuitív módon igyekeztem ezeket közelíteni egymáshoz, integrálni őket. Többnyire racionális, elemző és tudományosan orientáltabb gondolkodásom a művészethez közelebb álló, egészségesebb, intuitívabb gondolkodássá kezdett formálódni.

Dolgozatomat is szeretném ennek az integrációnak és szemléletváltozásnak a jegyében írni.

Jelenlegi témám sok tudományos és kevésbé tudományos területet érint. Túlnyomó részt a (főként módosult tudatállapothoz kapcsolódó) pszichológia, a táncterápia (ezen belül is a pszichodinamikus mozgás –, és táncterápia vagy PMT²) és az autentikus mozgás és a szomatikus rendszerek³ szakirodalmi segítségével dolgozom fel és vetem össze tapasztalataimat a diszkusszió részben. Ennek oka egyrészt, hogy nem találtam ide szorosan kapcsolódó „táncos” szakirodalmat, más részt kutatásom eszközeiben rokonságot mutat a PMT-vel (céljaiban különbözik attól), harmadrészt Merényi Márta konzulensem, lévén a táncterápia jeles képviselője, bő szakirodalmi forrásokkal látott el saját területéről. Mindezen okokból kézen fekvőnek tartottam megragadni a lehetőséget és munkámat túlnyomó részt ezen irodalmak mentén dolgoztam fel.

2 Pszichodinamikus mozgás –, és táncterápia: A 20. század eleji egész személyiségüket használó táncosok teremtették meg a lehetőséget pszichológia és tánc összekapcsolódására, mint Isadora Duncan és Mary Wigman, később a jungi pszichoterápiában is jártas táncos is foglalkozó szakemberek teremtették meg a táncterápia alapjait. „Az Amerikai Táncterápiás Egyesület (American Dance Therapy Association, ADTA) definíciója szerint „a mozgás és tánc pszichoterápiás alkalmazása az egyén érzelmi, kognitív és testi integrációját segíti” (Merényi, 2004). A táncterápiák többféle szemléleti keretben működnek, PMT a pszichodinamikus terápiás megközelítésre alapozódik, melynek működési módját a diszkusszióban fejtem majd ki.

3 Leírásukat lásd a diszkusszióban.

II. Kulcsfogalmak tisztázása

Részint saját, részint közkeletű, de sajátosan használt fogalmain többsége a mozgás-kutatás elején már megszületett, tartalmukra nézve a kutatás során formálódtak.

Fogalomkörök:

1. Testi-tudati állapot - Optimális testi-tudati állapot - Figyelem - Gondolkodás - Önmonitorozás - Testi döntés – Test hallgatása - Agyi döntés
2. Ösztönösség, ösztönös mozgás - Testbe vetett bizalom
3. Energia - Energiaáramlás - Energiaszint - Energiaállapot - Robbanékonyság
4. Engedés - Kontroll
5. Jelenlét- Előadói Minőség

Testi-tudati állapot: bármely, a táncos számára mozgáshoz használható állapotban a test és a tudat is részt vesz. Mindkettőnek külön-külön számos állapota lehet, azonban test és tudat összehangolhatóak. Arra utal az összetett kifejezés, hogy a professzionális táncosnál a mozgásban láthatóvá váló *test* és jelenlétben megnyilvánuló *tudat* egy egészet alkotva, egymással kölcsönkapcsolatban működik a táncteremtől a fellépésig mindenhol.

Optimális testi - tudati állapot: egy szigorú szabályokhoz kötött, nagy kihívást jelentő mozgás-improvizáció mentén felfedezett hatékony működésmód, melyben a test és tudat maximálisan egymásra hangolódik és együttműködik. A mindennapi életből szemlélve egy speciális állapot, mivel a testre és a tudatra nézve igen eltérő a megszokott hétköznapi, többnyire racionális működéstől. Ugyanakkor teljesen magától értetődőnek és természetesnek tűnik magából az állapotból nézve. Jellemzői, hogy egészben érzem magam, ami a jól-lét érzésével párosul, maximálisan az „itt és most”-ban, a jelenben vagyok és a kifelé és befelé figyelés balanszban van, egyensúlyi helyzet jön létre.

Figyelem: befogadó, felfogó képességünknek, azaz a tudatosságnak az eszköze. A test és tudat közti dinamikus híd, kapocs. A figyelem irányításával a tudat minden pillanatban kiválasztja mi érdekl, mit vesz górcső alá. A figyelem különböző minőségeiben (feszült ,koncentrált, laza, szétszórt) más-más minőségű és intenzitású kapcsolat alakul ki test és tudat között és ez azt is befolyásolja, hogy mennyire harmonizálhatók össze. A pszichológiai szakirodalom a figyelmet a tudattal együtt

tárgyalja és alátámasztja fenti fogalom-meghatározásom első mondatát, azzal a kiegészítéssel, hogy a kiválasztott információ legtöbbször a környezeti vagy a belső világban bekövetkezett változásokkal kapcsolatos. Ugyanakkor cselekedeteink szervezése, mely alapvetően a tudatos figyelem feladata, mégsem mindig csak tudatos, sok döntés és cselekvés teljesen a tudat közreműködése nélkül megy végbe - de ettől még párosulhat hozzá tudatos reflexió (Atkinson, 2001).

Gondolkodás mozgás, tánc közben: belső beszéd, sok gondolat, ami a tudatig jut, a hétköznapi elemző, racionális gondolkodásmóddhoz tartozó tudatállapothoz közelítő élmény mozgás közben. Gyakran jellemző az is, hogy olyan önfigyelés jelentkezik, ami nem azonos a reflektált előadói attitűddel, hanem az önmonitorozással határos.

Önmonitorozás: ezt a fogalmat Snyder⁴ leírása alapján szeretném definiálni. Az erősen önmonitorozó személynél nagy hangsúly kerül arra, hogy viselkedése (én-megjelenítése) megfeleljen a helyzetben elvártaknak. Egyfajta társas helyénvalóságra törekszik és ennek mentén igyekszik kézben tartani, befolyásolni azt a képet, melyet róla mások ott éppen alkotnak. Ehhez folyamatosan és érzékenyen vizsgálnia kell a helyzetbeli mások önkifejezését, társas jelzéseit és saját magát egyaránt, hogy minél jobban a környezethez illeszthesse viselkedését.

„Testi döntés” azaz testben tudatosuló mozgás⁵: amikor a fej tiszta, „nem gondolkodik”, nem monitoroz, maximálisan alárendeli magát a mozgás támogatásának. A figyelem teljesen a testbe kerül. Ebből több minden adódott. Az egyik az az érzés, hogy nem tudom, mit fogok mozdulni, ezért lehetséges, hogy meg tudom lepni önmagam. Talán éppen ezért, amikor a testem dönt, azt nagyon közel éreztem ahhoz a gyerekkori spontán tudat előtti vagy éretlen tudati állapothoz, amikor a gyermek még mindenre rácsodálkozik, olyan, mintha ahhoz az érzethez találna vissza mostani önmagam. Ugyanakkor az a rácsodálkozás nem lassítja le a mozgást, sőt, ellenkezőleg, felerősödik a testben megnyilvánuló jelen érzése és a test ilyenkor gyorsan képes reagálni vagy elsajátítani és sajátjaként eltáncolni egy tanult mozdulatsort. A kutatás folyamán világossá vált, hogy ilyenkor nem is tudatosul a mozdulat előtt a mozdulat konkrét képe, szándéka.

A test hallgatása: Elsősorban azt jelenti, amikor odafigyelek arra, mit akar a test mozdulni és ezt

4 Snyder, M.: Önmonitorozási folyamatok. In: V. Komlósi Annamária - Nagy János: Élméletek - Személyiség és egészség. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2003.

5 A testi döntés fogalma sok változáson ment keresztül a dolgozat írása alatt. A diskuszióban tisztázom, hova jutottam vele.

hagyom kifejeződni mozgásban. Ennek szorosabb értelemben vett formája a testhallgatási gyakorlat⁶, ahol a belső testérzetekkel megyünk mozgásba, ugyanakkor tágabb keretben arra vonatkozik, hogy a táncos odafigyel arra, mire van szüksége a testének.

„Agyi döntés”, azaz agyban tudatosuló mozgás : tudatosuló gondolatok, mozgásképek, vagy szándékok, akaratok alapján történő mozdulás.

Ösztönösség, ösztönös mozgás: nyers erőket használó, intuitív és spontán. A gondolkodóval ellentétes értelmű számomra. Az ösztönös mozgás az állatokéhoz hasonló: éber figyelem, reakciókészség jellemzi, azaz finom észlelés, érzékelés és nagy fokú fizikalitás, miközben az intuíció, a megézés is nagy szerephez jut. Adott esetben robbanékonyságra (lásd lejjebb), vadságra való képesség. Kockázatvállaló attitűd, például off-balance helyzetek határokig tolása és a zuhanások ügyes, puha megoldása.

A kutatás ösztönösség fogalma némiképp kapcsolódik Freud és a pszichoanalitikusok ösztön-én fogalmához. Az ösztön-én szerintük a személyiség teljesen tudattalan része, mely szorosan kapcsolódik az alapvető biológiai folyamatokhoz, szükségletekhez és az örömeiv alapján működik, azonnali kielégülést keresve. Ezeket a késztetéseket kordában tudja tartani az én. Részben az ösztön-én nyers és primitív erőiből indulok ki, amikor az ösztönös mozgásról beszélek, részben persze az érzékeny érzékelésen keresztül más tartalmak is mozgásba engedődhetnek, tehát a test bármely impulzusainak használata részét képezheti. Az ősi erőkre azonban azért tettem nagyobb hangsúlyt, mert az ezekkel való kapcsolatomat éreztem a leggyengébbnek.

Testbe vetett bizalom: elfogadni a test külső-belső erőknek való kiszolgáltatottságát és dolgozni ezzel. A testnek önálló tudása, intelligenciája van, ezt hívhatjuk testtudatosságnak. A testtudatos test szokatlan helyzetekből is ügyesen ki tud kerülni, ezt használva ha kis kihívásoknak tesszük ki a testet, akkor abból tanul, okosodik.

Robbanékonyság: gyors erőhasználat, hirtelen indított és megállított mozgás. Az energia szempontjából hirtelen energia-kicsapódás, energia-kidobás a testből vagy annak hirtelen becsapódása a testbe, de az energia hirtelen megfogása is lehet. Mozdulatlanságból nagy energiával való egész testes kirobbanás és nagy energia mozdulatlanságba nyelése („mintha mi sem történt volna”) a legjobban érzékelhető.

Energia: tapasztalati alapokon szeretnék beszélni az energiáról. Az energia egy láthatatlan, mégis

6 A kutatás III. fázisa, leírását lásd ott.

folyamatosan működő, mozgásban lévő dolog, mely az egyes embereken belül és közöttük is jelen van, mozgásban van. Az energia mindig indítást ad valamire, de nem motiváció, se nem drive⁷, hanem egy eredetileg semleges sűrűsödés, ami erőt ad valamihez és színezetet vesz fel. Így lehet belőle pszichés, de akár mozgási energia, mozgató erő, mozgó-képesség. A szervezetek energiájára úgy tekintek, mintha mindenki rendelkezne egy energiatárral, de ennek gazdálkodását az egyén működése befolyásolja, tudatosan és nem tudatosan egyaránt. Az energia blokkolódhat vagy felszabadulhat.

Az energia és annak áramlása mozgásban néha testéretet, máskor képzeleti képhez kapcsolódik.

Az energia, mint testéretet: egyfajta mozgató vagy mozgási erő megélése fizikai szinten. Egy kézzelfogható anyagnál sokkal könnyebb szubsztancia érzete, áramló erők érzete.

Az energia, mint képzeleti kép: nálam vagy a fényhez hasonlít a leginkább vagy valamiféle átlátszó anyaghoz, ami a testen belül és kívül is létezik. Képes belül létrejönni és kimenni, vagy fordítva, bejönni a testbe annak bármely pontján vagy felületén. Ugyanígy arra is képes, hogy keresztülmenjen, átáramoljon a testen. Ez bármilyen minőségben történhet, pár példa: be/kifolyik lassan, be/kicsapódik, be/kipottyán, stb.

Energiaszint: ha alacsonyabb a szintje, vagy csökken, akkor a testet hagyja összezsugorodni, vagy leállni, ha magas az energiaszint vagy nő, akkor a test tágul, vagy térben mozdul, halad. Ugyanakkor a mozgás dinamikájára, azaz sebességére és az erő kifejtésre is hatással lehet. Az energia sebessége és iránya megegyezik a mozgás sebességével és irányával, intenzitása arányos az erő kifejtéssel. Hőt kelt.

Energiaáramlás: Az energia mozgása a testen belül vagy a testen keresztül a környezettel kölcsönhatásban. Ami számomra fontos volt a kutatásban, hogy az energiaáramlás a testen és egyéneken belül folyamatos, akadálymentes legyen, és ezáltal hatékony erő felhasználásra és mozgásra legyen képes. Néha a szabad áramláshoz fel kell szabadítani blokkokat, ami pszichés és testi, illetve valószínűleg leggyakrabban egymással összefüggésben lévő testi-lelki blokk lehet.

Energiaállapot⁸: egy testen belül a különböző részekben különböző mennyiségű az energia. Ettől egy belső erőhálózat, erőhatásrendszer jön létre. Van ahol energia többlet van, az a rész keményvé, feszültté, merevvé válhat. Van, ahol energiahiány van, ez renyhe, puha és inaktív. Erő-vektorok

7 Velünk-született hajtóerő (Carver-Scheier, 2002)

8 Erre a fogalomra tartalmában a Shiatsu illetve az Emotional Anatomy c. könyv szemlélete volt hatással. A Shiatsu-t nem tanulmányoztam mélyrehatóan, csupán pár Shiatsu kezelés és egy könyvben olvasottak (Ilona Darker, 1999) alapján állt össze ilyen formában. Az Emotional Anatomy (Keleman, 1985) c. könyvet feldolgoztam egy iskolai pszichológia órára 2013-ban.

mutatnak az erősebb részek felől a gyengébbek fele és létrejönnek össz.-vektorok a külvilág felé, ezért a rendszerünk hatással van a külvilághoz való viszonyunkra is, ahogy mások rendszerei is hatással vannak ránk. Úgy tapasztalom, hogy munkával ezek a rendszerek változásra képesek és kutatásom egy része ezt célozta meg.

Se a merev, se az inaktív rész nem rezponzív, nem tud alkalmazkodni a változásokhoz. Minél több helyen van egyensúly, annál rugalmasabban tud reagálni a test különböző ingerekre, egyensúlyát pedig megőrzi vagy ha ki is billen, hamar visszanyeri.

Engedés: alapvetően egy elfogadó, pozitív, megengedő hozzáállás magammal, a másikkal és a kutatásbeli történésekkel kapcsolatban.

Ennek része a rugalmasság, spontaneitás, az ítéletmentesség, a történni hagyás és az energiafelszabadulás és szabad energiaáramlás, az átlátszóság és a pozitív fogalmazás, melyek a kutatás során végig jelen voltak, s melyeket a módszertani fejezetben részletezek. Összességében engedélyezése sok beépült, felesleges tiltás feloldásának.

Kontroll az engedés szemszögéből: a *rugalmas kontroll*hoz vezető útban gondolkodtunk - előbb szükséges az engedés által teret hagyni annak, ami belülről kikívánkozik ezáltal megteremtve az energiák szabad áramlásának lehetőségét. Ha az energiák szabadon áramolhatnak, akkor válnak majd irányíthatóvá, terekbe, formákba, dallamokba-ritmusokba szervezhetővé s akkor válik a szervezet rugalmasan ön-szabályozottá.

A rugalmas kontroll megjelenik a pszichológiában egokontrollnak és egorugalmasságnak nevezett fogalmakban is (Carver-Scheier, 2002). Az *egokontroll* skálásának két pólusa a túlkontrollált (ellenállás a külvilág csábításainak, vágyak kielégülésének késleltetése) és az alulkontrollált (érzések, vágyak azonnali kielégítése, figyelem elterelhetősége, új dolgok iránti fellángolás, non-konformizmus) ember, míg középen állnak, akik bizonyos mértékig szabályozzák késztetéseiket, kevésbé jól szervezettek, nem annyira improvizatívok. Az *egorugalmasság* képessé teszi az egokontroll tologatását egy képzeletbeli potméteren. A rugalmas egokontrollal rendelkező emberek találmányosan alkalmazkodnak a helyzethez, tudnak nagyon „őrületek” is lenni, vagy éppen szervezeten, fegyelmezetten viselkedni. A rugalmatlanok akkor sem tudnak, ha a helyzet maximálisan megengedné.

Kitágított keretben értelmezve a magas énrugalmasság fogalmát rokonértelműnek tekinthetjük az általam megfogalmazott rugalmas kontrollal, pontosabban a rugalmas kontroll az egorugalmasság elsősorban mozgásra és energiákban értelmezett változata.

Jelenlét: a jelenlét alatt elsősorban azt értem, hogy a test és az elme a jelenben, az itt és most-ban van vagy változik. Tágabb értelemben az előadónak van valami az arcán, a tekintetében, a mimikájában, megjelenik rajta egyfajta tudattartalom, melyen keresztül ő kiáramlik a nézők felé.

Jelenléte mindig van egy előadónak és ezerféle lehet, de az adott jelenlét annál erősebb, minél tudatosabb ez a reflektív figyelem. Ugyanakkor az előadó figyelme egyszerre kint, és bent is van, ennek aránya fontos és befolyásolja a jelenlét jelentését.

A jelenléthez tartozik az átlátszóság fogalma is, amikor legfőképp az arcon teljesen átjön, ki az előadó valójában. A jelenlét működik átlátszóság nélkül is, de véleményem szerint minél átlátszóbb a jelenlét, annál hitelesebb az előadó (és ez fordítva is igaz). Azt hiszem, ha egy szerep eljátszásáról van szó, még akkor is így lehet, a valódiság, az önazonosság és felvállalás belefőnyódása a karakterbe képessé teszi a saját magából fakadó sűrített tartalmak játékba engedését.

Előadói minőség: az előadó jelenlétén túl valamit hordoz színpadon lévő megjelenésével, viselkedésével, mozgásával is. Ennek is jó tudatában lenni, akár harmonizál ez jelenlétével, akár épp különbözik attól. Az előadói minőség milyenségéről lehet beszélni az én olvasatomban: lehet izgalmas vagy üres, érett vagy éretlen, stb. Összefoglalva az előadói minőség fogalmában a mozgásos és a jelenlétbeli tudatosságról és a jelenlét átlátszóságnak összhatásáról, a hitelességről beszélek.

III. A kutatás előzményei

Mint említettem a bevezetőben, a „casus belli” a Vavra Julcsi kutatása mentén felmerülő kérdés volt. Ekkor kezdett érdekelni, mit nevezünk én-nek és mit testnek az iskolai közegben⁹.

Ezt megelőzően más dolgok is hatottak rám, melyek elvezettek a témámhoz és párat szeretnék itt megemlíteni.

- *A 2013-ban végzett kutatásom:*

2013 májusában az önálló mozgáskutatásom mentén már világosan megfogalmazódtak technikai nehézségeim, melyekkel el is kezdtem foglalkozni mozgásban. Ezek a következők voltak: a súly leengedése, a súly szállítása a térben, földhasználattal kapcsolatosan a szintezés, robbanékonyság.

⁹ Részletesen lásd a 1. sz. mellékletben

- *Próba a Jó veletek (2013) c. darab egyik jelenetére, a "privát tánc"-ra:*

A privát tánc az összes előadó szimultán improvizált szóló-kompozíciója volt. Az volt a koncepció, hogy mindenki keresse és találja meg magát egy olyan táncban, ami csak az övé, csak rá jellemző.

Idéznék a táncfüzetemből két jegyzetet annak érzékeltetésére, milyen jelentős tapasztalásokkal gazdagodtam ez időtájt. Az egyik egy táncélmény egyéni munkán¹⁰, ahol improvizáltam, gyakoroltam a fellépésre és érzékelttem, hogy mások is időnként odanézték: „*Akkor lett olyan laza figyelmi állapot, amiben érdekelt, hogy mit csinálok, de nem az, hogy másnak érdekes-e... csak hagytam, hogy történjen és a mozgás minőség (a mozgás minősége) megváltozott ettől.*”

Emlékszem, hogy több ilyen élményem is volt, és ezek a megfigyelések segítettek abban, hogy érezzem, mikor jó amit csinálok előadói szempontból. Fontos ebben, hogy egyfajta belülről vezéreltséget tapasztaltam meg, ahol nem elvárásoknak akartam megfelelni, nem megmutatni akartam a mozgásom, hanem belső kíváncsiság vezetett, ahol a test belső impulzusaira hallgattam. Mindez ebben a laza figyelmi állapotban következhetett be. Egy- két alkalommal ezt a belső élményt a jelenlévő többiek megerősítették; tetszett nekik, ahogy táncoltam és úgy látták, máshogy mozgok, mint szoktam.

- *Improvizációs órák*

Az iskolában többféle improvizációs vagy improvizációt is használó óránk volt időről időre.

Az improvizációt a mozgásos játékhoz tudnám hasonlítani legjobban. Általában nincs konkrét cél, vagy produktum-kényszer csak kiinduló pont és folyamat. Ez adja varázsát, az újabb és újabb nyíló, élénk táruló lehetőségeket. Néha el lehet veszni ebben, sőt van, aki nem szereti ezt a fajta keresgélést. Még a főiskola megkezdése előtt öt évig jártan Pete Orsolyához improvizálni az iskola alapfokú keretein belül, ahol rengeteget kaptam az óráktól, volt lehetőségem élvezni az improvizációs szabadságot és sokféleséget, megtanulni élni vele. Később a főiskolán Varga Viktória és Bakó Tamás és Hód Adrienn és Karczag Éva óráin tettem újabb felfedezéseket, Vikinél inkább az improvizált csoportos kompozíció irányában, míg Tamásnál a kontakt-tánc¹¹ társas improvizációján keresztül (Hód és Karczag óráiról lásd lejjebb). A Minden tapasztalat segített újra és újra megérteni, hogy az improvizáció kimeríthetetlen lehetőségek tárháza és kimeríthetetlen forrásokat tud előhívni

10 Az iskolában délutánonként másfél óras egyéni munka keretében lehet az aznap tanultakat ismételni, szabadon táncolni, vagy a test épülését egyéni szükségletek szerint elősegíteni, illetve 2 egyéni közül az egyik használható próbára. Ilyenkor is belementem néha a kutatásba, ezek azok az esetek, amikor nem egyedül és nem Violával voltam csupán egy teremben. Ezek azok az izgalmas helyzetek, amikor önkéntelenül nem csak társaivá, de néha nézőivé, vagy megfigyelőivé is válunk egymásnak, miközben, vagy miután magunkkal is foglalkozunk.

11 A kontakt-tánc röviden a súly megosztásával és használatával történő munka a testre ható gravitáció megértése mentén, melyet Steve Paxton fejlesztett ki a 1970-es évek elején. Fontos szerepet kap benne a rögtönzés esetlegessége, az akciók és azok időinek kiszámíthatatlansága, valamint a partnerek egyenlő társ-viszonya. (in 100 év Tánc, 2007)

az emberből. Persze sok múlik az instrukciókon, mennyi és milyen szabályok, keretek vannak és mindemellett van e hely játszani, kísérletezni. Ha jól el van találva az arány, akkor a mozgás egy folytonos újra-felfedezésé válhat, melyben a személyiség és a test együttesen van állandó feltárulásban és változásban egyaránt.

Későbbi élményeim fűződnek az alábbi tanárok óráihoz, kurzusaik jelentős, kutatásomhoz és dolgozatomhoz is kapcsolódó tapasztalásoknak adtak teret.

Karczag Éva

Karczag Évától hallottam először a test hallgatásáról, de az engedés és megengedés gondolata, az ítéletmentes megfigyelés szemlélete, a test mélyebb rétegeivel való munka és azon keresztül felszabaduló egészen rejtett források mozgásba kerülése mind tőle kerültek látókörömbe. Éva óráin fedeztem fel újra és mélyebb szinteken a légzés hatásait a mozgásomra. Egyik légzés témájú óráján a levegőnek az energiát és bátorságot adó szerepét éltem át. Ezt használtam később kutatásomban (kiváltképp az I. fázisban). A legfontosabb azonban, amit Évával átéltem, az az órákon tapasztalt állapot, amibe belekerültem s ami után nem egyszer csodálkozva mosolygott és azt kérdezte: „Mi történt veled? Olyan kisimult vagy... És csak azt tudtam válaszolni, hogy én sem tudom igazán, de valami nagyon jó. Eleinte mindig említette, hogy a tudattalannal dolgozunk és nem értettem. Azt gondoltam, a tudattalannal dolgozni nagyon nehéz, felelősségteljes és akár veszélyes is lehet hívhatatlan kezeknek, hiszen mi pszichológusok 5 évig tanultunk s ezután még bele se lehet kezdeni a praktizálásba, a diploma után újabb min. 3-4 év módszerspecifikus képzés és gyakorlat, mire oda kerülhetsz. Éva rengeteget tanult és tapasztalt, de mégis honnan ez a hatalmas tudása és milyen csodálatos nagy képesség birtokában van vajon, amivel el tud minket vinni odáig, anélkül, hogy észrevennénk? Biztos voltam benne, hogy valami a tudattalan körül van elásva, amire nem jövök rá és innentől kezdve tudtam, hogy nekem ezzel foglalkoznom kell. Ugyanakkor nem akartam ugyanazon az úton menni, amin ő, pontosabban akartam is, meg nem is. Évával több ízben beszélgettem a kutatásommal kapcsolatos kérdésekről és a kutatás befejezése után kaptam tőle cikkeket is. Ezekből végre sok mindent megértettem, a diszkusszióban fogok erről beszélni.

Hód Adrienn

Hód Adrienn óráin a legkülönbözőbb improvizációs gyakorlatok kerültek elő. Az instrukciók gyakran vonatkoztak a tudatosságra a térrel kapcsolatban, a testtel kapcsolatban, stb. Például: „tudod, hol vagy a térben”, „nem tudod, hol vagy a térben”, vagy „a test bármit csinálhat, ne gondolkodj, a test vezet”. Ekkor jöttem rá, hogy a testi döntést gyakran csak tudatom

összszarásával tudom elérni, a fejem dobálásával, sűrű irányváltással, gyorsasággal. Részint innen fakad, hogy a tudatosság és természetének kérdései újra és újra felmerültek a kutatásom során. Tudtam, hogy létezik olyan állapot, melyben nincs szükségem ezekre a feltételekre ahhoz, hogy testi döntést hozhassak, hiszen néha megtörtént. Az foglalkoztatott tehát, hogyan lehet ezzel az állapottal közelebbi köszönőviszonyba kerülni.

A átlátszóság fogalmát is Adrinál ismertem meg. Amikor kiderült az óráján, hogy ez ennyire létezik és ő még beszélni is tud róla, rájöttem, hogy a jelenlét szempontjából ezt kerestem. Egyszer volt egy olyan órai gyakorlat, ahol csak ez volt fókuszban: bárhogy mozoghattunk, csak azt kérte Adri, hagyjunk bármit kijönni magunkból és nyugodtan engedjük ki az arcunkra is, vagy reagáljunk arra, ami jön. Mérföldkövet jelentett számomra ez az órai tapasztalat. Egyrészt egyértelművé vált, hogy az létezik, amit létezőnek tartunk, másrészt addig nem gondoltam, hogy ilyesmivel direkt is lehet foglalkozni, azt hittem ez évek során kialakuló képesség. És persze az is. Adri valószínűleg nem fejleszteni akarta e készségünket azon az órán, csak bedobott a mély vízbe, hogy ránézessünk, hol tartunk ebben a folyamatban. Ugyanakkor mégiscsak a figyelem középpontjába került rövid időre: többet engedtem ki magamból, mint szoktam, de alig valamit abból, amit még lehet. Valaminek az előszobájában találtam magam. Felismertem, hogy az átlátszóság ahhoz az előadó minőséghez kapcsolódik, amire nekem szükségem van és ezen dolgozni szeretnék valahogyan.

Marco Torrice

Marco Torrice-nél találkoztam az improvizáció tánctechnikát fejlesztő gondolatával a legvilágosabban. Minden vendéglátogatásakor tudatosította bennünk, hogy az improvizáció segít, hogy megtalálhassuk saját technikánkat. Átala ismerkedtem meg a szokások ellentétének fejlesztő elképzelésével, melyet a 2. fázisban használtam, a tol- lendít improvizációs gyakorlattal, mellyel az utolsó etapban dolgoztam, valamint az előadói szándék számomra új felvetéseivel. Ez utóbbi azt jelenti, hogy az órán bármilyen testtudati munkát végeztünk, Marco arra ösztönzött bennünket, hogy miközben figyelmünket a testen tartjuk, maradjunk nyitva kifelé, éberem a környezetünkre, magunkra vonzva a figyelmet. Sőt akármelyik időpillanatban gyakoroljuk az előadói jelenlétet, ha épp magyaráz, akkor is úgy figyeljünk rá, mintha őt hallgatva is épp mi adnánk elő. Ugyanakkor folyamatosan kérdések is merültek fel, például mitől van az, hogy kisebb csoportos feladatoknál sokan ugyanazt az embert nézik? Mitől, mivel sikerül magára vonni a többség figyelmét?

Kepes Júlia

Az Alexander módszer¹² tanító Kepes Júlián keresztül tettem első nagy lépésemet a „nem csinálás”

12 Az Alexander technika a gyerekek helyes testtartásának tanulmányozásából kiinduló dinamikus test-szemlélet és

és „kevesebbet csinálás” gondolata felé. Ezt a gondolatot táncórai szemléletükben is használó fent említett táncpedagógusoknál a gyakorlatba átültetve is tapasztaltam.

- Átmeneti terek és idők

Másfél évig vigyáztam egy négy éves francia kisfiúra. Nagyon szeretett táncolni, mióta megtudta, hogy táncos vagyok, minden alkalommal táncoltunk együtt. Amikor elaludt, volt szabad három-négy órám, ami ajándék időként tűnt fel, mivel így is - úgy is hasznos volt, hiszen fizettek érte. Ebben az időben mindenképp jól éreztem magam, ha munkával, ha szórakozással töltöttem. Különleges volt az életemben, mert egyébként gyakran nyomásként éltem meg az időt és nehéz volt eldönteni, mit kezdjek a pillanattal. Ilyenkor gyakran csak megtörténtek velem a dolgok és valahogy mindig jó gondolatok, ráismerések jöttek, születtek ott éjszakánként. Például egyszer táncolni kezdtem az pici fürdőszobában, kb. másfél-két négyzetméteren. Ez a tánc olyan izgalmas volt számomra, hogy onnantól kezdve a Trafós privát táncomra való készülés egy jó részét a rendszeres fürdőszoba-tánc határozta meg. Itt alakult ki privát táncomban használt metódus, a testérintések leképezése mozgásban, a lendület és a megállítás témái, a különböző testtónusok iránti fokozott érdeklődésem.

- Beszélgetés a kutatásról Ivánnal¹³

A kutatás megkezdése előtt közvetlenül az volt a tervem, hogy azzal dolgozom, ami nem megy. Elsősorban tánctechnikai dolgokból indultam ki, pl. a robbanékonysággal és az éppen időben érkező intelligens lábakkal (vagyis nehezen kontrollálható helyzetekben a láb testet támasztó vagy testet továbbsegítő szerepével) szerettem volna foglalkozni. Választott kutatásvezetőm, Hód Adrienn távollétében az iskola szokásaihoz híven Ivánnal ültem le beszélgetni. Ő az kérdezte, mi az a készség, ami köré esetleg több hiányosság csoportosul, hogy lehetőleg *egy* lényegi nehézséggel foglalkozzak. Ennek mentén jutottunk, jutottam újra az ösztönösséghez és a testbe vetett bizalom fontos szerepéhez.

A kutatást az iskola harmadik évében kezdtem el. Hatással volt rám az is, hogy második év végén Iván behívott az irodájába, meg akarta osztani a tanári megbeszélésen kikristályosodott üzenetet velem. Annyit mondott, hogy egyetértettek abban, hogy táncoljak többet, menjek be egy terembe és táncoljak. „Szoktál?... nem baj, akkor még többet.” Ez az egy ”instrukció” következő évben élénken élt bennem, és kedvem is volt hozzá.

gyakorlat, mely a szomatikus mozgások közé sorolható. A szomatikus mozgásról a diszkusszió részben írok részletesebben.

13 Angelus Iván, az iskola igazgatója és tanára. Minden iskolai periódus elején megvitatandó az aktuális önálló munka (kutatás vagy házi bemutató) terve a projekt választott mentorával. Mivel Hód Adrienn, a kutatásvezetőm épp külföldön volt, Iván helyettesítette.

Mindezen előzményekből következik, hogy amikor elindult a kutatás két párhuzamos motivációm volt, két felől indultam egyszerre. Egyik oldalról kíváncsi voltam a bizonyos optimális testi-tudati állapotra, miközben nagyon szerettem volna fizikálisabb és robbanékonnyabb lenni mozgásban. Ez utóbbival kapcsolatban nem értettem, hogy lehet az, hogy az életben szoktam „felkapni a vizet, hirtelen indulatossá válni, azaz kirobbanni - igaz csak szűkebb körben- míg táncban ez nem tud megnyilvánulni. Ez a furcsaság buzdított arra, hogy elkezdjem átjárhatóbbá tenni magamban az életet és a táncot és ezen keresztül keressem mozgásban a hirtelenséget, gyorsaságot, robbanékonyságot.

Kutatótársamhoz érkezés

Lévai Violát¹⁴ választottam kutatótársamul, mert valami hasonlóságot éreztem a nehézségeink természetében és az akkori érdeklődésünkben anélkül, hogy beszéltünk volna erről. Úgy terveztem, hogy mindketten a saját „problémánkkal”, hiányosságainkkal foglalkozunk a kutatás során, de mégis egymást segítve ezek felgöngyölítésében. Kértem, hogy írja le, őt mi foglalkoztatja: ő "tisztulás" címszó alatt egy olyan állapot keresett, amelyben felszabadultan táncol, ahol a "fej tiszta" és ő a "testében van", a jelenlét a tekinteten keresztül "nyitott és tiszta". Témája valóban hasonló volt az enyémhez. Viola ráadásul egy nyers erőt képviselt számomra, ami a fejemben az ösztönösséghez kapcsolódott, ennek is a közelébe szerettem volna kerülni.

A kutatásvezető

Kutatásvezetőmmel, Hód Adriennel gyakran beszélgettem, főként az I. fázis alatt. Többször megmutattam neki, hol tartunk a bemutatók közti időszakokban is. Sokat segítettek visszajelzései, orientáló kérdései, megjegyzései, bátorítása. Többek között Adriennek köszönhetem, hogy biztatására megengedtem magamnak a spontaneitást és az intuitívabb döntéshozást, továbbá azt is, hogy az I. fázis után tanácsára úgy döntöttem, folytatom az improvizációt, nem kezdek anyagokat lekötöni. Azt javasolta, hogy hagyjam kibomlani a megkezdett utat és ha beérik, akkor kössek le anyagot, ami jó döntésnek bizonyult.

Más hatások

Az alapkérdésen túl a kutatás során más kérdések is fel- felbukkantak, sokszor olyanok, amik már régóta foglalkoztattak nem feltétlenül a tánc kapcsán. Természetesen tudtam, hogy bármifajta kutatást túlhaladnának az életemet végigkísérő nagy dilemmák, ugyanakkor úgy éreztem, hogy mint

14 Viola főiskolás társam volt, egyszerre kezdtük el az iskolát, számos órán együtt dolgoztunk, láttuk egymást.

állandó jelenlévők, hozzám tartoznak és hatottak a kutatási folyamatra. Nem mondhatnám, hogy direkt, célzottan kerestem a választ ezekre, inkább újra és újra ott lebegtek körülöttem, vagy lógtak épp a kutatási füzetben, jöttek velem az úton. Mind olyan, ami a mozgással kapcsolatban ugyanúgy érvényes és jelentős kérdés lett számomra, mint az életben. Ezért arra ösztönöztek, hogy a teremben megfigyelés szintjén, és azon kívül is foglalkozzak velük, sőt hagyjam összekapcsolódni az élet és a tánc színterét ezen gondolatkörök mentén:

- Miről, mikor és hogyan érdemes gondolkodni (vagy miről nem, mikor nem, illetve hogyan nem)?
- Hogy érdemes döntést hozni?
- Mit érdemes kontrollálni (és mit nem)? Hol van a kontroll helye az életben és a mozgásban?
- Az ösztönösséget, a spontaneitást mi segíti elő és ezek miként és miben segíthetnek nekem?

MÓDSZER

Általános módszertan

I. Improvizáció, mint módszer

II. Megengedő attitűd, mint alapelv

III. Önmegfigyelés (introspekció) és visszajelzés (reflexió), mint szemlélet

Munkamódok, a munkát segítő eszközök

IV. Ellentétekkel való munka

V. Próba elei ráhangolódás

VI. A tudattal és a jelenléttel való munka

Általános módszertan

I. Improvizáció, mint módszer

Az improvizáció maga a spontaneitás, a „pillanatnyiség”, az „éppenlegesség” megnyilvánulása mozgásban. Számomra az improvizatív mozgás tartalmazza a legtöbb játékteret. Természeténél fogva ebben a formában élhető meg számomra a leginkább a jelen és hordozza a leggazdagabb, legtöbbször mozgás lehetőségét, felfedezését. A fejlődés és bontakozás tere is, gyakran épp az improvizációs órákon tapasztaltam legszembetűnőbben, hogy technikailag és előadóiilag is előrébb jutottam. Pete Orsolya kortárs tánc-, és improvizáció óráinak élményét már említettem, ott született meg bennem az igény arra, hogy komolyabban a mozgással foglalkozzak és a vágy arra, hogy táncossá váljak. Kézemfekvőnek tűnt tehát az improvizáció.

Nem vettem el azonban a fix mozgássor ötletét sem a kutatás elején. Biztos voltam benne, hogy egy kombináció minőségivé gyakorlásán keresztül is végtelen sok út vezet. Eredeti tervem szerint az I. fázis után szerettem volna megjegyezni és megtartani részeket, kialakítani egy mozgásanyagot az addigi mozgásimprovizációkból. Erre azonban nem került sor, a kutatás másfele haladt tovább.

II. Megengedő attitűd, mint alapelv

Ahogy említettem a kulcsfogalmak magyarázatnál, az engedés a kutatásban végig folyamatosan megnyilvánult. Ez a hozzáállás az akkori szükségletünket mutatja; nem kellett kitaláltuk, hogy ezt fogjuk alkalmazni, mindkettőnkől ez hívódott elő és felszabadulást hozott nekünk minden téren. Hamar tudatosult bennünk, hogy így dolgozunk és onnantól kezdve gyakran beszélgettünk is az

engedésről. Kialakult egy feltételezésünk, melyet már szintén említettem. Az fogalmazódott meg, „hogya a mostani engedés vezet a későbbi rugalmas kontrollhoz.” Abból a tapasztalatunkból indultunk ki, hogy ha az ember rögtön tudni és irányítani akar valamit, vagy saját jellegzetességeit vissza akarja szorítani azért, hogy egy másikat elsajátítson, akkor az sokszor nem működik, könnyen befeszül, leblokkol tőle. Ha azonban bizonyos keretek közt felszínre engedi a benne szunnyadó erőket és tendenciákat, akkor idővel azok megszelídülnek és formálhatóvá válnak. A szunnyadó erőket gyakran energia formájában képzeltük el, a blokkok oldódása pedig az energia szabad áramlását készítette elő. Ezt a munkát akartuk elvégezni magunkon annak érdekében, hogy a test végül könnyebben tanuljon, vagy bármit meg tudjon csinálni, amit csak akar.

A megengedésnek több kulcsszava már a kutatás során megfoghatóvá vált, párat pedig utólag tudtam azonosítani. Kezdem a sort rögtön a kakuktktojással, az intuícióval.

1. Intuáció

Az intuáció inkább egy működésmód, a személyiség egy tendenciája, melyre akkoriban „rákaptam” és ettől erősen hatott a kutatás módjára. Kutatótársamhoz és számos döntéshez érzések és megérzések vezettek, szokásomtól eltérően hagytam magam intuitívan dönteni. Például a kutatás előtt jött egy erős érzés, hogy Violával kell dolgoznom, és így utólag már meg tudom fogalmazni, hogy azt éreztem meg, mennyi mindenben kiegészíthetjük egymást ellentétes tendenciáink, de azonos érdeklődésünk mentén.

A fázisok eleinte papírra vetett ötletekként léteztek egy gondolatkör köré csoportosulva. Egymásutániségükről való döntés szintén intuitív, különösebb indoklás nélküli volt, mégis annak érzésével járt, hogy organikusan egybetartozó folyamatot képeznek.

2. Spontaneitás

Az I. fázistól kezdve megengedtem magamnak, amit azelőtt nem igazán, néha csak úgy bementem egy terembe minden előzetes megfontolás nélkül és táncoltam, ahogy jól esett, csináltam, ami jött. Erre bizonyára újdonsült intuitív szemléletem is jócskán hatott.

3. Rugalmasság

Mindig előre készültem az aznapi tervvel, több lehetőséggel, variációval. Az alkalom elején együtt döntöttünk a próba menetéről, de ha közben mozgásban felmerült egy izgalmas odatartozó kérdés, akkor megengedtük magunknak, hogy kicsit eltérüljünk az eredeti tervtől. Így alakult a folyamat.

4. Energiafelszabadulás, szabad energiaáramlás

Az engedés legközvetlenebb érvényre jutása a mozgásban. A blokkok oldódásával együtt járnak, felesleges energiák szabadulhatnak fel így megteremtve a szabad energiaáramlás lehetőségét, megváltoztatva a működést és a mozgást is. Az energia felszabadulás legfőképp a diszkusszióban tárgyalt szublimáció eszközében jut kifejeződésre.

5. Elfogadás (gondolatba-, vagy mozgásba fogadás)

Ez összességében elfogadása annak, hogy per pillanat olyan vagyok amilyen, az van bennem, ami, úgy mozdulok, ahogy. És ugyanígy teszek a másikkal kapcsolatban. Ez nyilván megalapozza az ítéletmentes légkört és a történni hagyást is. A kutatás alatt minden felesleges energiát szerettünk volna megtakarítani. Ezért úgy gondoltuk, a kutatási időben nem számít a mozgás esztétikája, s az sem baj, ha valamelyikünk épp negatív érzéseket, akár mondjuk gyűlöletet fedez fel magában. Arra vagyunk szocializálódva, hogy illik magunkat szégyellni az ilyesmiért, ezért ezeket nem valljuk be gyakran magunk előtt sem. Ha azonban elfogadjuk, befogadjuk, akkor integráns részünké válik és nem szívja el rejtegetése az energiát. Ellenkezőleg, a felszabadult energia hozzáférhetővé válik mind az életben, mind a mozgásban, hozzátesz táncunkhoz

6. Ítéletmentesség

Az engedés érvényre jutott egymás elfogadásán, megértésén és a másik érvényesülni hagyásán keresztül is. Saját élményeinkhez is igyekeztünk semlegesen, tisztán megfigyelő módon állni, mert kimondatlanul is osztoztunk abban a tapasztalatban, hogy csak így lehet igazán kíváncsian bárminek, bármilyen mozgásnak, érzetnek szabad utat engedni. Egy ilyen légkörben nincs verseny, csak együttműködés, nincs kritizálás, csak segítő szándékú megfigyelés és visszajelzés.

7. Történni hagyás

Az iskolában gyakran használt kifejezés. Számomra egyrészt azt jelenti, hogy a fizikai erőhatások (pl. gravitáció) következményeivel tisztában van a test és ha történik valami olyasmi, ami nem szokott, azt is hagyom kiteljesedni, nem tartok vissza egy impulzust vagy mozdulatot, hagyom kijönni. Ha az egy pillanat is akár, megadom az idejét, ott vagyok benne, tudatomat kitágítom rá. Például egy holtpontra való megállás off-balanceban elég ha megtörténik, nem kell csinálni, de mégis jó, ha megtörténik *igazán*, ha nem csak keresztülmegyünk rajta. Improvizációban ugyanezt az esetet véve a történni hagyás a felfüggesztés tudatába kerülni arra a pillanatra és akár használni valamire, valami más kiindulópontjaként. Ezáltal a történni hagyás a pillanatok tudatba hozása és

ebben az értelemben megélése is a színpadon, önmagunk átengedése a jelennek. Szerintem a történni hagyás az az elem, ami miatt egy néző úgy érezheti egy előadás közben vagy után, hogy történtek dolgok a színpadon, tehát ez az, ami a nézőt is bevonja a táncos létezőmódjába.

Ellentéte a csinálás, amikor a kelleténél több akarattal, irányítással és így gyakran több erővel vagy tónussal végezzük el ugyanazt a mozdulatot. Ilyenkor gyakran a pillanatok valósága is szétkenődik, mert a csinálás sok energiát és figyelmet von el a jelenről.

Rokonságot találtam a történni hagyás és Steve Paxton (1975, in Fuchs, 2008) időérzékelési magyarázata közt. A kontakt-improvizáció ősatyja az endokrin rendszerrel kapcsolata össze a pillanatok megnyúlásának érzetét. A szervezetben veszély érzékelésekor adrenalin szabadul fel, ami roppant gyors reakció s ha a táncos tudatában van annak, mi a jelzés oka és nyugodt marad, akkor az idő érzékelése ettől nagy mértékben megnyúlik. Ő egy hirtelen emelést hoz példának, de ezek szerint bármely meglepetésszerű fizikális eseményt ide sorolhatunk. Úgy tapasztaltam, ha a test szokatlan, váratlan mozgásos helyzetbe kerül, ugyanígy reagál akkor is, ha egyedül mozog.

8. Átlátszóság¹⁵

Az engedés megnyilvánulása a jelenlétben. Adrienn óráinál már bővebben beszéltem erről, összefoglalva tehát felvállalása és láthatóvá engedése annak, ami vagyok, amit érzek, és annak, ahogy reagál az egészem a mozgásra.

9. Pozitív fogalmazás

Az engedés a szavakban is megjelent, egye inkább a „mi van”-ra, „mi legyen”-re, vagyis az igenlegességre koncentráltunk a hiány vagy a visszautasítandó tartalmak helyett.

III. Önmegfigyelés (introspekción) és visszajelzés (reflexión)

Az önmegfigyelés és visszajelzés olyan eszközök, melyek családi környezetemből és pszichológiai tanulmányaimból fakadóan erősen megalapozták szemléletemet, ugyanakkor az iskola pedagógiai szellemiségének is integráns részei: féléves terv-írás és félévi „summa” (írásos beszámoló arról, mi valósult meg a tervből, mi nem, és egyáltalán, hogyan látja a diák saját magát), tanár - diák ill. mentor-diák beszélgetések, féléves tanári-, és mentori visszajelzés, házi bemutatók közös megbeszélése, stb. A kutatásban is fontos szerepet játszottak, minden alkalom után beszélgettünk, így sok ön-reflektív és reflektív megnyilvánulás kapott helyet folyamatosan. A próbák előtt tervet

15 Az átlátszóságot, mint kifejezést, Hód Adriennel hallottam. Kutatásomban úgy értelmezem, ahogy az ő óráin szoktam, a szociálisan tanult rétegek alatti dolgok láthatóvá válásaként, ill. bármi belső érzés, érzet engedett, (nem erőltetett) mozgásos és „mimikális” megmutatásaként.

írtam, utána pedig jegyzeteket készítettem, dokumentáltam a történéseket a próbák menete szerint, ill. naplóztam a szubjektív megélés szintjén egyaránt. Viola gondolatait, érzéseit ugyanúgy, ahogy a sajátjaimat. Introspekcióna a naplózás során is sor került.

Kutatási bemutatóra került sor minden egyes kutatási fázis végén, mely részeként az iskola szokásai szerint visszajelzéseket adtak az iskola diákjai, tanárai is. A Mu Színházban előadott szólóm mentén, ill. annak bemutatója után szintén sok különböző feed-back-et kaptam.

Ezen túl időnként videóra rögzítettünk egy-egy próbát vagy bemutatót, ez is a visszajelzés része.

Mindezen kívül az önmegfigyelés egy sajátos módjára került sor a kutatásban.

Átjárhatóság élet és tánc között

Már többször beszámoltam róla, hogy kerestem a két tér összekapcsolódásait. Feltételeztem, hogy segítheti a „táncos én” a hétköznapi és fordítva a „hétköznapi én” a táncosot. Szemléletünkben ezért részt kapott az élet és a tánc, hétköznapi és a mozgásban megnyilvánuló önmagunk összekapcsolása.

A mozgásterápiától ez abban különbözik, hogy a terápia a mozgást használja arra, hogy a hétköznapi viszonyulásaink és élményeink változassanak, átdolgozódjanak. Én fordítva tekintettem erre a kapcsolatra, az érdekelt, hogy a hétköznapi tapasztalatok, az önismeret hogyan segítheti a mozgásos leképeződésünket, hogyan alakíthatja testhasználatunkat?

Ehhez nem csak a kutatás közben, nem csak a táncteremben, hanem hétköznapi életünkben is megfigyeltük önmagunkat. A megfigyeléseket inspirálta az épp aktuális kutatási fázis témaköre, de nem korlátozódtak teljesen arra. Megfigyeléseink közül párat megpróbáltunk tereméből életbe, életből terembe átengedni.

A robbanékonyság, mint kiemelt terület

A megfigyelések közül volt egy olyan terület, mely kiemelt jelentőséget kapott számomra: a robbanékonyság egy olyan tulajdonságom, mely az életben jellemző rám, pontosabban a legközvetlenebb környezetemben élő emberek ismernek erről az oldalamról is. Aki robbanékony az életben az „gyorsan felkapja a vizet”, kiborul egyik pillanatról a másikra, hirtelen hisztériázni kezd, tehát érzelmileg gyors. Én annak tartom magam, igaz ezt tudom tudatosan tompítani, elfedni és szoktam is. Nem értettem, miért nem megy e tulajdonság át mozgásba és ez nagyon zavart. Biztos voltam benne, hogy vannak technikai nehézségeim is, melyek nem engedik megmutatkozni, s melyeken dolgoznom kell, de sokszor azt éreztem, hogy mintha nagyon ambivalens lenne a viszonyom ehhez a mozgásos megnyilvánuláshoz. Mintha a test nem akarná a hirtelen mozgásokat

abban az értelemben, hogy nem akar átlépni egy határvonalon vagy nem engedi meg magának. Vagy esetleg nem bízom magamban vagy a testemben eléggé és félek, hogy mi fog történni, ha elengedem a gyeplőt. Így a hirtelenség egy olyan kiemelt területté vált, mellyel célirányosan foglalkoztam az első két fázisban. Nem csak megfigyeltem, de igyekeztem előteremteni technikai és „lelki” feltételeit az ösztönösség és érzelmi beengedés (bevonódásos improvizáció- I. fázis) ill. az energiák gyors kiengedése és hanghasználat párosítása (szokások ellentéte- II. fázis) révén.

Az introspekción és a reflexión túl más módszert nem alkalmaztam tapasztalataim feldolgozására. Készíthettem volna tesztek, mivel az introspekción nem lehet sosem objektív. Ugyanakkor az életben és a táncos pályája során is ez áll alapvetően rendelkezésre, ezért véleményem szerint érdemes volt ezt használni a kutatásban is.

Munkamódok

IV. Ellentétekkel való munka

Az ellentétek elve kezdettől észrevétlenül belekerült a folyamatba. Később tudatosan is elkezdtem dolgozni velük. Az ellentétek elve uralta Jung, a neves analitikus pszichológus gondolkodását, mert számos kettősséget, ellentétes minőséget talált az emberi élményekben, működésekben.

- Érzelmeket, gondolatokat beengedő (érzelmi bevonódásos) improvizációs út kontra érzelmeket, gondolatokat elengedő (érzékeléses) út (I. fázis)
- Mozgás tendenciáink: Viola, mint jellemzően egész-testes mozgású kontra én, mint jellemzően izolált mozgású
- Szokások ellentétével való munka (II. és IV. fázis)
- A tolás, ellenfeszülés kontra engedés, lendítés ellentétes mozgásai (IV. fázis)

Az volt az érzésem, hogy az ellentétekkel való munka segíti az ellentétes tartalmak integrációját. Jung szerint az ellentétes funkciók pólusok közti skálán helyezhetők el és ha elcsúszunk valamelyik szélsőség felé, akkor az akadályoz az egészséges működésében, ugyanakkor a másik pólus rejtetten megmarad ellensúlyozóként a tudattalanban (Carver-Scheier, 2002).

V. Próba elei ráhangolódás

A próbákat előre kitalált vagy helyben improvizált rövid magunkra,- és egymásra hangolódással kezdtük általában. Rövid gyakorlatok segítettek nekünk megérkezni a testünkbe, a terembe, egymáshoz, az „itt és most”- ba. A ráhangolódás általában igazodott az alkalom tervezett témájához is. Példák felsorolásszerűen: a testünk pásztázása, tónusok végig-játszása a testen 0-100 %-ig, rázás, ringatás, masszázs.

VI. A tudattal és a jelenléttel való munka

Tudat- figyelés

A mindennapi életben megfigyeltem, hogy legtöbbször sok dologgal foglalkozik a tudatom egyszerre, vagy nagyon gyors asszociációban egyik dologgal a másik után. A később olvasható érzékelés improvizációnál (I/2. fázis) kezdett érdekelni, hogy lehetséges -e a disszociálódó figyelem és teletöltődött tudat ellenkezőjeképp az üresség érzésének átadni magam. Kíváncsivá tett, vajon ez hova vezethet a hétköznapokban, hova vezethet mozgásban.

Otthon, a járműveken, a táncteremben, vagy ahol éppen voltam kezdtem odafigyelni az üres, néma percekre, pillanatokra, amikor az az élményem volt, hogy “nem gondolok semmire”. Szerettem volna elmenni meditációt tanulni, de az iskola mellett nem sikerült. Viszont sikerült egy-egy semleges dologra, pontra, vagy a levegővételre koncentrálni mégis a hétköznapi állapotból kilépni néha. Ilyenkor éber álomszerű képek, érzés-szerű foszlányok bukkantak föl.

Pszichológiai tanulmányaimból, azon belül is pszichoanalitikus szemlélet alapján tudtam, hogy ezek a tovatűnő dolgok különböző tartalmak a tudatelőttésből, a tudattalan és tudatos rész közti térből származnak (Carver-Scheier, 2002). A tudattalan - tudatelőttés - tudatos Freud topografikus modelljéből ismerősek számomra, ez a modell ma is használatos az analitikus pszichológiában. A tudatos az a lelki terület, melyről pillanatnyilag tudomásunk van, a tudatelőttés elemei aktuálisan kívül esnek a tudatosságon, de könnyen a tudatba hozhatók, a tudattalan pedig szerinte az a rész, mely nem hozzáférhető akaratlagosan a tudat számára, de folyamatos hatást gyakorol viselkedésünkre a szorongáshoz, konfliktusokhoz, fájdalomhoz kapcsolódó vágyakon, érzéseken, gondolatokon keresztül (Carver-Scheier, 2002). A tudattalan mai felfogásában pedig a kognitív tudattalan elmélete a meghatározó, vagyis az az elképzelés, miszerint a tudattalan egy munkaterület, ahol az ítélet -, és döntéshozatal illetve a szándékok képződése történik. Ha ezek a folyamatok megszokottá válnak, automatikussá válnak és kikerülnek a tudatos irányítás alól. Így testünk alapvető működései, melyek szintén automatikusak, alapvetően tudattalan módon zajlanak, mások a gyakorlás folytán válnak rutinná (Carver-Scheier, 2002).

A kutatásban úgy gondolkodtam, hogy minél több minden engedődik be a tudatos részbe, annál szabadabb az elme, az ember és a mozgás is. Egyrészt a szervezet ezzel energiát spórolhat meg, hiszen felszabadulhat az energia, amivel a tudattalanban elnyomva tart számos érzést, képzetet, stb. Másrészt amit elutasítunk, elrejtünk magunkból - még ha nem is tudunk róla- sokszor az látszik legjobban s az befolyásolja viselkedésünket, megnyilvánulásunkat a legbeláthatatlanabb módon. Tehát ha beengedjük és integráljuk e képzeteket, akkor hozzáférhetőek lesznek számunkra, s esély van arra, hogy lassanként, tudatos nyomon követésük által változhassanak is akár. A tudatba engedés a már említett szublimáció útján is létrejöhet, ami az el nem fogadott készletet szociálisan elfogadott módon való kiengedése (Freud, 1910). A művészet, s ezen belül a tánc is számos lehetőséget ad erre. Ahogy a tudattalanban tartás, úgy az energia felszabadítása és a tudattartalmak befogadása is hat ránk, hat mindenre, amik vagyunk: a jelenlétre és a mozgásra is.

A szokások megfigyelése is része annak a folyamatnak, mellyel a tudattalan automatizálódott működések tudatba hozhatóak, így alakíthatóvá válhatnak.

Jelenlét -figyelés

Előljáróban el kell mondanom, hogy sok problémám volt a jelenlétemmel az iskolában: transz-szerű, archaikus arckifejezés; jelen-nem-lévő, révedő, fennakadt szemek; befeszült, szigorú arc. Ezzel szemben másokon gyakran láttam egy nagyon természetes jelenléteket és arckifejezést, mely minden sallang nélküli, nyugodt, lazán figyelő tudatról tanúskodott. Folytatva a tudatelőttel kapu gondolatmenetét, bevontuk a munkába az átlátszóságra törekvést, mert Adrienn óráin úgy tapasztaltam, hogy ez segít felszabadítani az arcot, illetve a „teljes valót” és ezen keresztül az arckifejezést is. A hétköznapiakban és mozgás közben is megfigyeltük jelenlétünket, illetve kísérleteztünk vele, időnként átengedtük tapasztalatainkat egyik téréből a másikba, a teremben pedig visszajelzést adtunk róla egymásnak. Én a következő hétköznapi kísérleteket végeztem:

- A teremből az életbe: kíváncsi voltam arra, hogy ha átlátszósággal ülök a villamoson, akkor az feltűnik e az embereknek, milyen hatással van rájuk és rám. Ugyanezt kipróbáltam úgy is, hogy átlátszó voltam, de azzal a tudattal, hogy ezt meg szeretném velük osztani, vagyis átlátszó előadói jelenléttel ültem.

- Az életből a terembe: kifejlesztettem egy minden történésre kiterjedő figyelmet a járműveken, mintha bármelyik pillanatban bármi történhetne, amire reagálnom kell mozgásban; harcolni, menekülni, segíteni, elbújni, stb. Ezt a figyelmet a terembe is megpróbáltam bevinni, ahol kevesebb a történés, de mint felkészültségi állapotot lehet gyakorolni.

A természetes jelenlétről azt gondoltam, nem tesz jót, ha túlságosan megfigyelem vagy ha tudatosan keresem, ezt már régebben kipróbáltam és nem működött. Inkább úgy képzeltem, hogy ha találok egy utat a vágyott ösztönös mozgás-kifejezésre, akkor az azzal járó jelenlét is megszületik majd ezen keresztül és az jó lesz. A kutatás közben kristályosodott ki, hogy számomra a természetes jelenléteket részben az átlátszóság részben a mozgás-tudatossággal járó figyelem alkotja. Ezek megfigyelése külön-külön már működött és használható volt.

A KUTATÁS

Általános leírás

A kutatás 2013. 11. 22.-én indult és a következőképp nézett ki a terv: Lévai Violával dolgozom együtt, elsősorban ez egy önálló munka, egy héten egyszer találkozunk, amikor segítjük egymás munkáját külső szemként és konzultációval.

Ez a terv a folyamat során formálódott, alakult, a konzultációs jelleg csak az I. fázisra volt jellemző, később besűrűsödtek a közös próbák heti kettő-háromra.

A kutatással töltött idő

A kutatással összesen körülbelül 167 órát töltöttem, ami a következőképp oszlott meg a fázisok között:

- I. fázis: 2013. szept. - dec. (kb. 66 óra)
- II. fázis: 2014 jan. (kb. 45 óra)
- III. fázis 2014 febr. (kb. 14 óra)
- IV. fázis: 2014 febr. - márc. (kb. 42 óra)

A kutatást fázisonként fogom leírni. A fázisokon belül mindig a hipotézisekkel kezdem, majd igyekszem elkülöníteni a kutatás (mit csináltam / csináltunk) leírását és a tapasztalatait (mi lett belőle). Nehéz szétválasztani ezeket, mert a visszajelzések és tapasztalatok folyamatosan visszahatottak és beépültek a folyamatba és az újabb kutatási alkalmakkor ezek már részét képezték a vizsgálódásnak és a mozgásnak. Ez után kitérek az adott fázis hipotéziseire adott válaszokra. A fázisleírásokat a kutatási naplóimból rekonstruáltam, de mivel a munka végig ön-reflektív volt, a feldolgozás is mutatja ennek jegyeit. Gondolataim, következtetésem kifejtésére és tapasztalati anyagom szakirodalommal való összevetésére a kutatás leírása után kerül sor.

A fázisok leírása és tapasztalatai

I. fázis: Érzelmi és érzékeléses improvizáció

Az I. fázis közös része négy hétig tartott. Violával külön dolgoztunk, én már gyakorlatilag szeptember elejétől elkezdtem az engem érdeklő kérdésekkel mozgásban foglalkozni, improvizálni. November 21-től négy alkalommal, hetente egyszer megmutattuk egymásnak táncunkat („közös próbák”) és megbeszéltük a tapasztalatokat, két alkalmat (részeit) videóra rögzítettünk. Végül közös kutatási bemutatóval zártuk a fázist, ahol visszajelzést is kaptunk.

Az önálló szabad improvizációból kiindulva szeptember - október során kétféle improvizáció fogalmazódott meg számomra:

1. Érzelmi színezetű indulatok bevonódásával járó irány, a továbbiakban „Bevonódásos impró”
2. Meditatív-érzékelés-belső hallgatás jellegű irány, azaz „Érzékeléses impró”

Eleinte a bevonódásos és érzékeléses táncot gyakorlatilag egy improvizációs keretben, váltogatva csináltuk, számomra egybe is folytak néha. Később szétválasztottuk őket, a két improvizáció különválasztott leírását lehet lejjebb olvasni.

Az első közös alkalommal mindketten egyszerre mozogtunk. Felajánlás-szerűen mondtam, mit csináljak és Viola eldönthette, hogy azt használja, vagy másfele megy. Már itt, az első alkalommal mindkét általam talált irányt végigjártuk. Ezt követően egymás nélkül improvizáltunk a két fajta iránnyal, de minden héten egyszer együtt próbáltunk, ilyenkor megnéztük egymást és visszajeleztünk, beszélgettünk. A kutatás fokozatosan kialakuló közös alapelvei is itt fogalmazódtak meg először, ezek az elfogadás, ítéletmentesség önmagunk és egymás felé, a jelenben lét és átlátszóság, illetve annak engedése, hogy a test bármit kipróbáljon, felfedezzen, mozgásba engedjen. Bár kicsit másképpen, mégis ugyanezekkel az alapelvekkel és improvizációkkal dolgoztunk mindketten egymásra kölcsönösen hatva.

I/1. Érzelmi-bevonódásos improvizáció¹⁶

Azzal foglalkoztam, hogyan tudnak érzelmek beengedődni a mozgásba, arra voltam kíváncsi, mi történik a mozgással és velem, mint táncossal, ha bekerülnek.

Hipotézisek

1. Hipotézis

Azt feltételeztem, hogy ha hagyom magam sokkal spontánabban és szabadabban táncolni - érzésből, akkor kevésbé fog belépni a gondolat tánc közben, ösztönösebb, fizikálisabb lesz a mozgásfolyamatom.

Ezt két okból gondoltam. Feltételeztem, hogy energiákat szabadít fel bennem ez a folyamat, mivel amit beengedni készülök, az talán képes elemi erővel hatni. Ha pedig képes, akkor a mozgásban több lesz a testi döntés. Másrészt előzetes mozgásélményeim mentén azt tapasztaltam, hogy ha szokatlan, váratlan, szélsőséges helyzetekbe kerül a test, akkor felülíródik az elme monitorozó, kontrolláló (mozgásba beleszóló) szokása és a test szándéka lesz hangsúlyosabb. Ha helytáll a test ezeknél a kihívásoknál, akkor a hirtelen megoldási kényszer miatt gyorsul a test-agy rendszer, nem lesz idő gondolkodni, és a testbe vetett bizalom megerősíti magát. Az érzelmeket beengedő tánc pedig úgy hittem, segíthet új helyzetekbe kerülni, mivel ismeretlen volt számomra.

Másrészt az optimális állapotot összefüggeni láttam az ösztönösséggel, számomra pedig az ösztönös mozgás legfőbb ismérve volt, hogy a táncos tudja kezelni az off-balance helyzeteket és robbanékony. Azt gondoltam, ezt a két dolgot tudnom kell ahhoz, hogy az ösztönös mozgás kifejeződni is tudjon, technikailag kivitelezni tudjam. Feltételeztem továbbá, hogy ezek hiánya összefügghet azzal is, hogy nem bízom eléggé a testemben, így ha ez változik, a test is bátrabb, hirtelen energiákra fogékonyabb lesz.

2. Hipotézis

Azt feltételeztem, hogy ha most időt szánok arra, hogy beengedjek a táncba minden érzést, érzelmet, legyen az pozitív vagy negatív, azzal teljesebbé válhat a mozgás és a jelenlét, azaz az előadói minőség. Ez nem azt jelenti, hogy egy előadás közben akartam átélni érzelmeket, hanem a kutatási fázis ideje alatt.

¹⁶ Video-link: <http://youtu.be/Xq0z8HMLXX4>

a mozgás közben az érzelmi beengedés mentén felszabaduló energia nyitottabbá teszi a mozgó rendszert, vagyis a táncost. Így nem csak az energia, de minden jobban kijön, láthatóbbá válik a táncos. A mozgás, jelenlét és előadó minőség teljessége azt jelenti számomra, hogy ez a nyitott rendszer teljesen be van vonódva abba, amit csinál, maximálisan a testében van, de mégis hozzáférhetővé teszi ezt a befele irányuló figyelmét és élményét kifelé a nézők számára is. Tudatában van annak, hogy nézik és ő előad, ahogy annak is, hogy azzal, amit mozdul és ahogyan a színpadon megjelenik és létezik, azon keresztül hordoz valamit. Pontos tudja, mit csinál éppen, és a tiszta szándék segítségével a mozgás és a jelenlét is világos, átlátszó, olvasható. Nincsenek a mozdulatokban „beragadt” energiák vagy túl nagy energiák, melyek esetleg túlzott akarást mutatnak. Az érzelmileg felszabadult táncos energiája áramló, ezért válhat teljessé az előadói minőség.

Hogy történt a tánc?

Ahogy már fentebb említettem, sokszor csak bementem egy terembe és mozogni, táncolni kezdtem. Szabadjára engedtem magam, nem gondolkodtam. Valahol ott lebegtek kutatásom kérdései és a kíváncsiság, mi történik, ha beengedem az érzéseket? Gyakran már az első pár mozdulat során megérkeztek bizonyos érzés-szerű dolgok, testérzetek, feszültségek, melyeknek nem volt konkrét tartalmuk, direkt kapcsolódásuk semmihez, csak természetük, töltetük volt. Az egyik egy haragszerű, nagy erővel kitörni vágyó érzelmi- indulati, a másik egy libidinális - jellegű töltet. Ezek energiaként jelentek meg a mozgás részeként, a mozgás segítette felbukkanásukat, felszabadulásukat és rögtön visszadiffundálódtak a mozgásba.

Ennek az improvizációnak a sajátjává vált a repetíció (ismétlés), a légzésre és a zenére való figyelem, illetve a zenén és belső impulzusokon (késztetés) keresztül a gyorsaságra való vágy.

Ezek spontán került bele a táncba, segítették az érzelmi színezetű energiák megjelenését.

A repetíció

Elég korán jelentkezett a repetíció, mint spontán jövevény. Ismétlődően végeztem egy-egy mozdulatot egymás után sokszor, leggyakrabban egyszerű, szimmetrikus, energikus mozdulatokat. Ezek a mozdulatok nem szándékosan, de néha hasonlítottak az afrikai tánc elemeihez. Pl. gyakran hajtottam a testem haladó forgásba a kanalazó karokkal, a karok és a test gyakran pulzálóan mozogtak vagy rázkódtak. Egy repetíciós játék bontakozott ki: elkezdtem ismételni egy mozdulatot, majd egy apró részlet megváltozott. Az lett az új alap, amiből megint egy kisebb változtatás új

egészet hozott létre. A változtatás állhatott a ritmusban, tempóban, irányban, vagy abban, hogy melyik testrész végzi az adott repetáló mozgást (több repetíció is lehetett egyszerre a testben). A test haladt a térben is, de szinte mindig két lábon. A haladás járulékosan történt, erre nem volt szabályszerű szándékom. Egy ponton, mikor már teljesen benne voltam a folyamatban, bevettem azt a lehetőséget is, hogy átmeheessen a repetíció tetszőleges, akár teljesen aszimmetrikus mozgásba. Kíváncsi voltam, mi megy át, egyáltalán átkívánczik-e valami a repetíciós hozadékaiból egy szabadabb, akár „kortársabb” irányba. Azt is megengedtem magamnak, hogy néha visszatérjek a repetícióhoz újratöltődni. Megfigyeltem, hogy a repetíció során a karom ereje nagyon fontos, gyakoriak a spanoló mozdulatok, vagy amikor a kar hajtja a testet. A kar lendülete átment a test egészébe. A repetíció egyik elemévé vált a gyors forgás, forgások sorozata. A repetíciós mozgások gyakran szimmetrikusak, vagy egy oldalra ismétlődőek voltak.

A zene

Dallamos és erősen ritmusos, energikus zenéket választottam. Az volt a legfontosabb, hogy nekem nagyon tetszen, nagy kedvem legyen táncolni rá. Észrevettem, hogy odafigyelek a választásnál arra, hogy „ne legyen a zene erősebb nálam”, ne uralkodjon rajtam, hanem segítsen. A zene, ill. egyik-két konkrét szám kiemelten fontossá váltak ebben az improvizációban. Szükségem volt rájuk ahhoz a komplex élmény-együtteshez, amin keresztül hamar belekerültem ebbe a felfokozott mozgásos-indulati állapotba.

A levegő

Figyeltem a levegő be-, és kiáramlására a testemen keresztül. Általában a mozgás elején volt nagyobb jelentősége, segített belekerülni abba a tudatállapotba, amiben már csak a mozgás létezett számomra. A folyamat közben akkor vált fontossá, amikor fogytán éreztem energiáimat.

Gyorsaság

Gyakran jöttek gyors, vagy hirtelen gyors mozdulatok. A gyorsaság főként a forgások sorozatában jelent meg mint egyfajta „bepörgés”. A hirtelenség álló helyzetből történt meg legtöbbször, pici szökelléssel és az egész test bemozdulásával járt, ugyanakkor nem volt nagy méretű.

Összességében tehát egy energikus, dinamikus tánc született ebből, amelynek sok szimmetrikus repetitív mozgás képezte alapját. A mozgás jellege gyakran kevésbé megformált volt, inkább az energiák irányait érzékeltük, vagy egy-egy következményes formát, pl. madárszerű karokat forgás közben, vagy kicsapódó karokat, melyek inkább az energia hordozására vagy kiengedésére

szolgáltak. Megpróbáltam megfigyelni, mely mozdulatok milyen indulati töltettel társulnak. A harag szerű indulatok oldal irányú, vízszintes ki-be pulzáló repetíciókkal, a libidinális töltetű indulatok pedig függőleges síkban körrel és körkörös formákkal párosultak.

A fázis alatt az önmegfigyelési módszer részeként a hétköznapiakban is figyeltem, hogy vagyok az indulatokkal és a szükségleteim figyelembe vételével.

Tapasztalatok

Az alapján írom le a tapasztalataimat, hogy mi mire hatott az utóbbira helyezve a hangsúlyt.

Testre, mozgásra ható jellemzők: Energiahasználat; Tér; Idő; Mozgásfolyamat; Testi képességek

Testen túl ható jellemzők: Pszichére ható változások, Jelenlét, Test-agy kapcsolat

1. Testre, mozgásra ható jellemzők

1.1 Energiahasználat változásai

1.1.1 *Energiafelszabadulás*: Ettől a típusú mozgástól energiák szabadultak fel, szabadultak ki. Az energiák egyrészt a belső feszültségekből, indulati töltetből fakadtak. Viola kívülről nem érzékelte szexuálisnak az általam annak megélt mozgást, de utólag közösen beazonosítva épp olyankor érezte, hogy az ő szavaival élve „a viharok mozgásban kijönnek”, mikor én libidinális töltetűnek érzékeltem az energiákat. Ilyenkor találta a legizgalmasabbnak mozgásom, ahogy belülről én is. Más részről az energiafelszabadulás valószínűleg a repetíció jótéteménye is lehetett, ami organikusan együtt járt az indulati töltettel. A szimmetrikus mozgások és egyirányú repetíciók erőket generáltak a testben. Az energia- felszabadulással több minden együtt járt. A próbákon talán még nem volt olyan világos, de utólag elmondható, hogy az energiák felszabadulása kulcsfontosságú volt a következő hatások megjelenésében.

1.1.2 *Magasabb energiaszint*: A repetíció nálam a szokásosnál magasabb energiaszintet hozott létre és a felszabadult, energikus mozgásélmény átemelődött a kötetlenebb, a kortárs tánc által használatos, aszimmetrikus mozgásformákba is.

1.1.3 *Energiaáramlás /energiák végigfutása a testen*: azt figyeltük meg, hogy a felszabadult energia könnyebben áramlik a testben és azon keresztül, ezért gyakran végigmegy, sőt túlmelegy a testen. Ez kapcsolatban van a mozgásfolyamatok kiteljesedésével.

1.1.4 Energiák újratermelődése: sokszor úgy éreztem, sikerült annyira megmozgatni az energiáimat, hogy aztán azok mozgattak tovább engem, bár sajnos egy ponton a fáradtság ezt megállította.

Összességében erőteljesebb, energikusabb, nagyobb és teljesebb mozdulatok jöttek létre, mint általában és mindezt segítette a repetíció a zene és a levegőhasználat.

1.2 Külső-belső terek megnyílása

1.2.1 Tér a testben: a levegő újabb tereket nyitott meg a testemben. Ez ismerős lehet azoknak, akik Karczag Éva óráin jártak. Az én olvasatomban arról van szó, hogy a levegő az áramlás érzetén keresztül teszi érzékelhetővé a testben lévő üregeket, ezáltal keletkezik egyfajta tágulási érzet (vagy valóság). A levegővel teli testnek nagyobb a mozgásteret, könnyebben és puhábban mozog.

1.2.2 Tér a test körül: az volt a benyomásom, hogy testem levegővel teli belső terei könnyebben kapcsolatba kerültek a külső levegővel és térrel s ettől mozgékonyabb lettem, haladtam a térben. A zene és a repetíció is hozzájárult a térbeli haladáshoz, ami nekem új tapasztalat volt, mivel azelőtt jellemzőbben mozogtam egy helyben, kisebb elmozdulásokkal.

1.2.3 Tér az agyban, a tudatban: a levegő a tudatban is tereket nyitott meg abban az értelemben, ahogy Viola fogalmazott: „lenyomódik a gondolat a fejben és a levegő megy a helyére”. Ez egy nálam is megjelenő testérzet olt, ami önállóan is megfogalmazódott.

1.3 Gyorsaság és hirtelenség

1.3.1 Gyorsaság: az energiahasználat változásai hatottak a mozgás dinamikájára is. A forgásos repetíciókban energia jött létre, ezért itt jelent meg leginkább a gyorsaság, gyorsulás. Más részt a zene ritmusa spanolt leginkább, az adta mozdulataim svungját és tempóját. A forgásoknál fontosnak bizonyult az is, hogy irányt adjak a fejnek, ez segítette a hirtelenséget és a tempó fokozását. Ezt a felismerést más órákon is használni tudtam.

1.3.2 Robbanékonyaság: a feltörő érzelmek keltette energiák gyakran hirtelen mozdították be a testet vagy részeit. Azt tapasztaltam, hogy akkor volt a legélvezetesebb az improvizáció, mikor ezek az energiák, mint mozgatóerők formákat és ritmust találtak maguknak a kifejeződéshez. Főként a ritmus és az erő összekapcsolódása indukált hirtelen mozdulatokat. Nagyon könnyen, szinte minden egyes egyedüli és közös alkalommal is hozzájutottam ehhez az erőhöz, amikor repetíciót használtam. Ahogy egyre többször és többször improvizáltam ezen az úton, egyre gyakrabban csak

a test impulzusaiból táplálkozott a gyorsaság és hirtelenség, már nem kellettek a megélt indulatok. Arra is rájöttem, hogy a súly leengedése alapvető feltétele a hirtelenségnek.

1.4 Mozgásfolyamatok

A dallam a folyamatosság érzetét előidézve segített benne maradni egy-egy folyamatban. Ez szintén nagy jelentőségű, mert régebben nehézséget okozott végigvinni egy mozgássort az elejétől addig, amíg le nem cseng, inkább megállítottam, visszafordítottam, idő előtt abbahagytam. A muzsika által közvetített hangulat jelentősen hozzájárult ahhoz, hogy átélhessem mozgásban a zenét, eggyé válhassak vele, ki tudjam fejezni, amit hallok és érzek. Így tudtam mozgásfolyamatokra ráúszni a térben. De nem csak a dallam, hanem az érzelmi beengedés is közreműködött a mozgásfolyamatok létrejöttében: ahogy az energia felszabadult és szabadabbá vált az energiaáramlás, a test számára könnyebben elérhetővé, végigúszhatóvá váltak a mozgásfolyamatok.

A mozgásfolyamatok használata hozzájárult a tánctechnikai fejlődéshez, a súly térben történő szállításához, kezeléséhez, ami pedig visszahatott a mozgásfolyamatokra.

1.5 Testi képességek fejlődése

1.5.1 Reakcióképesség: az indulat-motiválta mozgás és a gyorsaság olyan energiákat mozgatott meg, amihez nem voltam hozzászokva, így váratlan helyzetekbe került a test.

Ezeket mindig megoldotta, egyre ügyesebben. Később már azt vettem észre, mintha a test gyorsabb lett volna az általam felfoghatónál, magától értetődően vette egyik váratlan szituációt a másik után. Ettől megváltozott a mozgásom feletti kontroll-élmény is. Kevesebb kontrollom volt a mozgás fölött, ugyanakkor nem volt szükséges, mert a test magát szabályozta.

1.5.2 Tánctechnikai fejlődés, mozgásbiztonság: megnőtt a testtudatosság a súly kezelését illetően, a súly leengedésén és a levegőhasználaton keresztül okosabban és puhábban kezdett működni a test a zuhanásokban, bizonytalan, váratlan helyzetekben. Ez a változás a mozgásfolyamatok használatához is hozzájárult a fent említett módon. Mindettől a mozgás biztonságosabbá vált, amit vissza is jeleztek a bemutatón a nézők. Továbbá a kiszámíthatatlan helyzetek megoldása a testi ügyesedés révén kijebb tolt a fizikális határait. Olyan élmény volt, mintha a test végre teret kapott volna és most élvezi, hogy játszhat, én pedig vele tartok ebben a kalandos utazásban.

1.5.3 Hatékonyság: az izomtónust egy-egy testterületen gyakran túlhasználtuk az érzelmi feszültségeknek megfelelően. Ugyanakkor azt vettük észre, hogy a folyamat eredményeként a tónus egyre funkcionálisabban oszlott el a részeken és a testen, fejlődött a testnek az a képessége, hogy

tudja, mikor hol hasznos több, hol kevesebb tónus. Ezáltal a mozdulatok hatékonyabbá váltak.

2. Testen túl ható jellemzők

2.1 Pszichés hatások

2.1.1 *Felszabadultság*: az egész improvizáció nagyon élvezetes és felszabadító volt, ami szerintem az energiák felszabadulásának, feszültségeket oldó hatásának köszönhető. Ennek kapcsán vissza kell kanyarodnom az energiahasználathoz, az energiák újratermelődéséhez a mozgás élvezeti szintje is hozzájárult, anélkül hamarabb elfáradtam volna.

2.1.2 *Rejtett, új arcok*: amikor egyedül táncoltam, elkezdtem magamból egyre többet kiengedni, megmutatni nem csak mozgásban, hanem egész lényemben. Groteszk mozgást, különböző arcaimat, hangokat, éneklést és olyan rejtegetett, de ismerős indíttatásokat, mint amilyen a csábítás, tetszeni akarás. Ezt gyakran néztem, megfigyeltem a tükörben is. Időnként magamat is megleptem, rég elfeledett vagy fel nem vállalt arcaimat hozta ki ez az improvizáció. Néha a közös próbákra vagy az egyéni munkára ¹⁷is át tudtam vinni ezt a tapasztalatot, azaz egy vagy több társ előtt is sikerült.

2.1.3 *Önbizalom*: Már önmagában önbizalmat adott, hogy megengedtem a testnek a kiszámíthatatlan pozíciókat, helyzeteket. Az, hogy cseppet sem féltem, bátorított és mivel számos pozitív élmény fakad ebből, egyre jobban megerősítette magát a folyamat.

2.2 Jelenlét

Viola visszajelzései alapján eleinte látszott a szememen a gondolkodás azáltal, hogy gyakran felfelé néztem, később viszont végig tiszta volt a tekintet és volt konkrét fókusz. Ez alól egy kivétel volt: a forgásoknál gyakran elveszett a tekintet fókusza és révülésbe ment át. Az arcot általában átszellemültnek látta, olyan, ami elért hozzá, mint nézőhöz.

2.3. Agy-test kapcsolat

2.3.1 *Tiszta, üres fej*: Az agy- test kapcsolatban fejleményt jelentett számomra, hogy ebben az improvizációban nem „gondolkodtam”, hanem a testre hagytam. A levegőre és zenére fókuszáló figyelem segítségével felerősödött a bizalom a testben és átengedtem önmagam a belőlem jövő energiáknak. Így egyre kevésbé bukkant elő a régebbi, gondolkodás-orientált

¹⁷ Az iskolában délutánonként másfél órás egyéni munka keretében lehet az aznap tanultakat ismételni, szabadon táncolni, vagy a test épülését egyéni szükségletek szerint elősegíteni, illetve 2 egyéni közül az egyik használható próbára. Ilyenkor is belementem néha a kutatásba, ezek azok az esetek, amikor nem egyedül és nem Violával voltam csupán egy teremben. Ezek azok az izgalmas helyzetek, amikor önkéntelenül nem csak társaivá, de néha nézőivé, vagy megfigyelőivé is válunk egymásnak, miközben, vagy miután magunkkal is foglalkozunk.

működésmód.

2.3.2 *Testi döntés*: a váratlan helyzetekben vettem észre, hogy a test gyorsabban reagál, mint ahogy én annak tudatába kerülnék. Szerintem ezáltal válik lehetővé, hogy olyan mozdulatokat csináljon a mozgó, amiket azelőtt nem tudta, hogy tud. Ugyanakkor a testi döntés mindig a legjobbnak, legcélszerűbbnek és biztonságosabbnak tűnt ezekben a kiszámíthatatlan helyzetekben. Ha helyet kapott volna egy gondolat a döntésben, annyira lelassult volna a folyamat, hogy nem jöhetett volna létre az a kockázatosabb mozdulat.

Egy kellemetlen negatívum: nem volt igazán jó a kondícióm. Bár már néha elhittem, hogy bármire képes a testem, éreztem, hogy a fizikális kapacitás hiánya miatt nem tudok bármit végigcsinálni. Ebben az improban először ízeletem meg, hogyan tudok folyamatokban maradni hosszabban, de néha így sem mentek el addig, amíg tarthattak volna.

A hipotézisekre adott válaszaimba az I. kutatási fázis bemutatóján kapott visszajelzéseket is integrálom. A kutatási bemutatón előtt nem mondtam el, pontosan mivel és hogyan dolgoztunk, csak címszavakban említettem meg pl. az ösztönösséget. A visszajelző kör nem vált beszélgetéssé, ami nehezítette a megértést és értelmezést oda-vissza a nézők és miközöttünk. Később akivel tudtam, leültem újra beszélgetni.

Az 1. hipotézisben azt feltételeztem, hogy ha hagyom magam sokkal spontánabban és szabadabban táncolni-érzésből, akkor kevésbé fog belépni a gondolat tánc közben, ösztönösebb, fizikálisabb lesz a mozgásfolyamatom. Ebben a folyamatban közvetítőknak gondoltam a váratlan testhelyzetek megoldásának reflex-szerűen jelenbe szippantó erejét.

Összességében a nézők, akik ismertek és többnyire követték addigi fejlődésemet többen osztottak abban az álláspontban, hogy változatos és gazdag az improvizációm, valamilyen finom határfeszítés történik, ill. visszafojtottságot érzekeltek.

A visszafojtottság szó szíven ütött, hiszen én az ösztönösség irányába szerettem volna mozdulni. Ugyanakkor ez a vélemény elsősorban épp az ösztönös szón való érthető fennakadásnak köszönhető. Nem ezt várták, az ösztönös szó hallatán valami nagyon „durvára” gondoltak. Más részt jelezték, hogy több volt az energiám, mint amit mozgásba tudok vinni, és ettől ők lettek feszültek. Volt, aki úgy látta, hogy az agy állítja le, nem hagyja, hogy kijöjjön az energia. Feszültségeket érzekeltek többen is, mintha belső „testi, lelki komplikációktól való szabadulás”-t láttak volna.

A szokatlan helyzetek és megoldások kérdésében igencsak megoszlottak a vélemények. Volt, aki azt mondta, hogy olyan helyzeteket oldott meg a testem, amiket nem szokott és nem tudja (a testem), hogy tud -e, ill. hogy folyamatosan meglepem magam. Más azt állította, hogy tudatos, okos a testem és csak azt használja, amit tud. Tettek utalást a súlykezelésre, miszerint látszik, hogy a súly menedzselése fontos a repetíciónál, más pedig azt említette, hogy nem használok off-balance-okat, ahol épp a súly-használat megoldatlanságára utal. A test és agy kapcsolatára azt a reflexiót kaptam, hogy úgy tűnik az improvizációban, hogy „a test és agy találkozik és kitalálják, mi legyen.”

Az 1. hipotézisemre válaszolva mindez arra enged következtetni, hogy elmozdultam az általam keresett irányba a mozgás-élmény szintjén, ami a feltételezéseimnek megfelelően működött, azaz tapasztalataim szerint az érzelmek beengedhetőnek bizonyultak, az érzésekből, testéret, erő és érzelmi színezetű töltet, energia lett, az energiából pedig mozgási energia keletkezett, a spontaneitás és az érzésből táncolás elősegítette a testi döntések megjelenését és ezzel párhuzamosan tisztább, gondolatmentesebb lett a fej, ill. fizikálisabb lett a mozgás-élmény, ami leginkább az érzelmi beengedés következtében megjelenő kockázatos helyzetek megoldásából fakadó számomra új-szerű energiahasználatban, súlykezelésben és a mozgásfolyamatokban öltött testet.

Ez a változás azonban oly kis mértékű vagy kezdetleges volt, hogy leginkább csak én érzékeltem, a nézők számára inkább az ösztönösség szóval felébresztett várakozásokhoz képesti hiányérzet jelent meg. Az önmonitorozás a próba időszakban sikeresen átfordult, amit valóban a váratlan helyzetek kényszere idézett elő. Megváltozott a figyelem fókusza (zene, levegő), a bemutatón azonban visszatértem az önmonitorozáshoz, mint a biztonságos, jól megszokott rossz partnerhez.

A 2. hipotézisben azt feltételeztem, hogy ha időt szánok arra, hogy beengedjek a táncba minden érzést, érzelmet, azzal teljesebbé válhat a mozgás és a jelenlét, azaz az előadói minőség.

Igazolódva látom a feltételezést a bevonódásos improvizációban megvalósult mozgás tekintetében, a jelenlétet és az előadói minőséget illetően azonban nem. Mozdulataimat és magamat is sokkal teljesebbnek éreztem a beengedésen és a megmozgatott energiákon keresztül. A mozgás energiaszintjét főként a repetitív forgásokban és azok után éreztem optimálisnak. Ilyenkor egyszerűen olyan volt, mintha kevesebb erőfeszítéssel több mozgásra lettem volna képes, több volt az energiám, mint tánc közben általában. A visszajelzések azt mutatták, hogy több volt az energiám, mint amit mozgásba tudtam vinni, amiről azt gondoltam, hogy az akkori rossz kondícióról árulkodik. Persze a fent említett túl nagy akarás is elképzelhető, hogy hatalmába kerített, de emlékeim és jegyzeteim szerint a stamina¹⁸ hiánya egyértelműbb volt.

A jelenlétre és a tekintetre azt a visszajelzést kaptam egy nézőtől, hogy úgy látta, nem foglalkoztam

18 kondíció

vele tudatosan, a kutatásvezetőm szerint pedig egyfajta „csecsemőlélet-hitet”, odaadást, némaságot hordozott a lényem, és még nem reagálok magamra, nem hat vissza rám, amit csinálok. Ítéletmentességet, engedést, ártatlanságot pedig mindkettőnkénél felfedeztek. Ketten is jelezték, hogy „volt egy egységes valami, ami lefedte az imprót” nálam. Egyikük hozzátette, hogy azt érzélte, mintha figyelném magam.

Az előadói minőséggel kevesebbet tudtunk foglalkozni az I. fázisban, mint a mozgással és az azt segítő állapottal. A próbák során teljesen benne voltunk abban, amit csináltunk, ami azt is magával vonta, hogy kevésbé voltunk reflektáltak magunkra. Adtunk visszajelzést egymásnak a tekintetről és az arcról is, de nem tartottunk ott a folyamatban, hogy ezt megfigyelni, irányítani tudtuk volna. Ez inkább csak a törekvés szintjén volt jelen.

Az is érdekes, hogy esetleg azt láthatták, hogy figyelem magam, de ez nem az a fajta reflektív figyelem volt, ami ha jól működik az előadónál, akkor hatásában érzékelhetően, mégis láthatatlanul van jelen. A bemutatót befolyásolhatta az is, hogy mások előtt mégiscsak nehezebb volt felvállalni ezeket a számomra is új, színezetében a bemutatókor is átélt és belülről fakadó tendenciákat. Előtte aggódtam is emiatt, felmerült a bemutathatóság kérdése. Végül vállalhatónak éreztem, és nézhető volt, de lehetséges, hogy mégis rám került egy „védelmi réteg”, ami a kelleténél jobban eltakart.

Volt, aki megjegyezte, hogy úgy látja, önismereti és identitáskereső munka is zajlik egyben. Örültem, hogy a teljességnek ezt az általunk felfedezett oldala is érzékelhetővé vált a mozgásos bemutatóból anélkül, hogy módszerünkről beszéltünk volna.

Mindenesetre élményem szerint az érzelmi indulatok beengedése jó kezdetnek bizonyult a mozgás teljessége felé való lépésben és ebben az is megerősített, hogy a bemutató után többen azt fejezték ki egymástól függetlenül, hogy szerintük „jó úton vagyok”.

I/2. Érzékeléses improvizáció

Hipotézisek

3. Hipotézis

Feltételeztem, hogy az érzékelésen keresztül érzékenyebbé válik a táncos a külső és belső világra, történésekre, amitől megérkezik testébe, a testében van. Ez pedig lehet egy olyan állapot alapja, amiből érdemes kiindulni.

Eleinte a külső és belső világra nyílással egyaránt kezdtünk dolgozni. Nemsokára nekem a belsőre szűkült érdeklődésem és a környezet felé is kitágított érzékelésre csak a fázis végén tértem vissza.

A testben lenni, megérkezni saját testünkbe egyfajta otthonosság érzetet ad a testben. Ahhoz tudnám hasonlítani, mint amikor közel érzi magát valaki saját magához, érzéseihez, nincsenek zavaró külsőlegességek vagy üresség. Tulajdonképp ilyenkor a saját szükségletek kerülnek előtérbe, ennek hangjai mozgatnak. Hallgatni és elfogadni, ami éppen bennünk van, kellemes érzés, feltöltődünk tőle és gyakran az egész lényünkre kihat.

4. Hipotézis

Úgy képzeltem, hogy ez talán akkor lehetséges, ha az ember elméje szinte üres, mint egy meditatív állapotban. Ezt jelentette a tiszta elme.

Ez időtájt nem próbáltam még ki, csak hallomásból (meditálóktól) és könyvből ismertem meditációs technikákat. Laikus tudásom mentén úgy gondoltam, hogy a belső érzékeléshez el lehet jutni meditatív állapoton keresztül és ez mozgásba is átvihető.

Hogy történt a tánc?

Keresgéltem, hogy tudok minél érzékenyebb állapotba kerülni, olyan állapotba, amiben a test mondja meg, mit csináljak, a test beszél. A keresgélés miatt szinte minden alkalommal máshogy indult el ez az improvizáció, és kicsit máshova is lyukadt ki. Néha visszatértem egy-egy módozathoz, újra kipróbáltam. Sok minden terítékre került, mert sokáig azt hittem, kell valami, ami segít belekerülni az érzékelésbe. Mindig azzal a figyelmi fókusszal dolgoztam, amelyik épp az aktuális állapotomnak megfelelt, s egyik fókuszpont átmehetett a másikba.

Eleinte gondolatokat és érzéseket figyeltem meg, majd próbáltam elengedni, s ennek megfelelően ekkor még meditációs útnak neveztem, amit csináltam. Később rájöttem, hogy egy testre érzékeny állapot a test megfigyelésén, érzékelésén, hallgatásán keresztül is létrejöhet és ez hatékonyabb, mint az érzések, gondolatok megfigyelése és elengedése, mivel ez utóbbinál mégis túl nagy hangsúly kerül ezekre az épp mellőzni szándékozott tartalmakra.

Arra figyeltem, mit szeretne a test, mit szeretne mozogni. Sokszor csak álltam és befele figyeltem, megpróbáltam kinyitni magam a belül lévő, zajló dolgokra, azon megnyilvánulásukra, amikor testérzetek formájában jelentkeznek. Néha a belül lévő vízre, csontokra, vagy a kül-, és belvilágot

összekötő bőrre vagy az áramló levegőre koncentráltam, néha pedig egy globálisabb figyelem, vagy figyelmi pásztázás segített. Ha nagy figyelmet fordítok az érzékelésre, olyan mintha a test érzetei felhangosodnának, ezért mondjuk, mondom, hogy hallgatom a testem. Ekkor kapta ez az improvizáció az érzékelés nevet.

A fókuszok kiindulópontjai, azaz az érzékeléses improvizációt elősegítő eszközök a következők voltak:

- Chi kung

A chi kungot az iskola táborában tanultam. A gyakorlatok mozdulatsora egyszerű, egy-egy gyakorlaton belül pedig ismételni kell ugyanazt a mozdulatot jó párszor egymás után. Egyfajta irányadással pásztázzuk a testet, a figyelmet cirkuláltatjuk és mintha belül megmozdulna valami, a testrészek vagy a test is szinte magától mozdul a megadott úton. Azért próbáltam ki tánc előtt, mert gyakorlaskor azt éreztem, hogy mindig mélyre vitt ez a fajta figyelem, szinte más tudatállapotba kerültem közben és megérkezem önmagamba és a testembe.

- Kínai fa meditáció

A fa meditációt 1 alkalommal próbáltam ki egy tanártól. Több eleme van, a víz-mosást és a testrészek közé képzelt rugók érzékelését próbáltam integrálni a saját improvizációmba, illetve állásban az orromon ki-, és beáramló levegő megfigyelését. Ezek közül a harmadikat tartottam meg hosszabb távon, a levegőáramlás megfigyelését.

- Önmanipuláció

Spontán adódó és így tudatosuló *önmanipuláció*kat használtam arra, hogy belekerüljek az érzékelésbe. Ilyenek voltak az önringatás, önn nyomkodás, masszázs, szervek átmozgatása, illetve a „hajborzolás”. Ezek közül hosszabb távon a fejtető és haj manipulálása maradt meg mozgás közben (ezt egyébként a bevonódásos improvizációban is használtam), ilyenkor általában a fejemet mozgattam, ráztam jobbra-balra, a kéz pedig csak azáltal borzolta a haját, hogy a fejem tetején tartottam.

- Tekintet fókuszának váltása

A tiszta, követő elme megszületéséhez észrevettem, hogy sokat segít, ha a tekintet követi a mozdulatot, vagy ha gyakran váltom a tekintet fókuszát.

- „Porcikák” érzékelése

Arra figyeltem, hogy minden porcikámat érzékeljem. A porcikák alatt az ízületeknél is kisebb egységeket értettem, a test pontszerű érzékelését, amiből az egész test egyben érzékeléséhez kerültem. Ilyenkor a teljes test érzékenyebben, plasztikusabban érzékelhetővé vált, szinte zsi bongott

minden. Néha egy egész testes fluid mozgás lett belőle, máskor az ízületekkel való táncba torkollott.

A következő törekvések és lehetőség- elemek kerültek bele az improvizációba:

- bármit beengedek, bármit kiengedek (ingerek, impulzusok, energiák)
- feszültségmentesség keresése: a lehető legkevesebb erő kifejtéssel dolgozni
- az elme tiszta, követő
- jelenlétben átlátszóságra való törekvés

Nem minden eszköz bizonyult hatékonynak. A chi kungot és a kínai fa meditációt elhagytam, s megmaradt a testéretből mozdulás, az önmanipuláció, a tekintet irányának sűrű váltása és a porcikák érzékelése.

Az érzékeléses improvizáció leíró jelleggel így tudnám megragadni:

A mozgás minősége

Bármelyik úton is jutottam az érzékeléshez, az improvizáció elkezdésekor a mozdulatlanág vagy a finom, apró mozdulatok voltak jellemzőek. Később lett, lehetett belőle nagyobb tánc, ilyenkor egyfajta folyékony, könnyed minőségben úszkált a test gyakran íveket rajzolva.

A minden porcikám érzékeléséből adódó mozgás néha kifejezetten könnyű anyagérzethez vezetett és ez egyfajta nyúlánk, puha minőséget hozott, ugyanakkor előfordulhatott a fluiditásban egy-egy ízületekre bontott megakasztás megjelenése is.

Gyorsaság

Gyors mozdulatok itt is jöttek, de teljesen más energiák mozgósodtak, mint a bevonódásnál. Kisebb részek hadonásztak, csapódtak, vagy az egész test mozdult hirtelen, de kevesebb erő volt benne, mint az első improvizációban. A testéretet követő ízületi improvizáción keresztül a részek hirtelensége adódott. A bevonódásos úthoz képest itt általában sokkal izoláltabb mozgás jött létre. Nagyobb teret kapott a játékosság és a könnyed hirtelenség, mely megállításokban, megakasztásokban gazdag volt.

A közös próbák alkalmával egy idő elteltével az egymás energiáinak és a környezetnek az érzékelése is hozzáadódott a belső érzékeléshez, de a hangsúlyt a belső érzékelésen hagytuk.

Tapasztalatok

Az improvizáció hiányosságai

Bizonyos szempontból nem volt annyira gyümölcsöző ez az improvizáció, mint lehetett volna, mivel nem voltak világosak a keretek, ezért bizonytalanság, elvárások és félelmek kerültek a folyamatba.

A keretek kidolgozásának hiánya

Az érzékeléses improvizációnak ezen keretek közt oly sok oldalát lehetett megragadni, hogy folyamatosan változott, mire került a hangsúly, így néha elveszve éreztem magam ebben a folyamatban. Számos utat találtam az érzékeléshez, de mivel bolyongtam, türelmetlenkedtem, nem jártam nyugodtan végig semelyiket sem. Ha már ilyen messziről indultam, akkor időt kellett volna hagyni a folyamatnak¹⁹. Túl nagy falat volt ez egy rész-fázisnak és nem hagytam megfogalmazódni és nyíltan feltenni a felmerülő kérdéseket sem, melyek előrelendíthettek volna, szűkíthették volna a keresztmetszetet.

Az érzékelés elkezdésének halogatása, a test hallgatásának hiánya

Tovább jutottam volna, ha nem azt keresem, mi kell az érzékelés elkezdéséhez, hanem elkezdek érzékelni. Például a testérzetek hallgatásának (2. kiinduló pont) kitartó megfigyelése és mozgásba fordítása is elég lehetett volna. Gyakran az a kellemetlen érzés fogott el, miszerint csak beszéltem a testet és nem hallom a csöndet, amire vágyik. Egy másik ismétlődő élményem, hogy csak halandszázok a testtel, nem artikulálok mozgásban, amit mond. Vagy nem őszintén beszélek általa, nem azt mondom, amit a test akar. Ezek mind abból fakadtak, hogy nem hallgattam meg, mit szeretne.

Befolyásoló elvárások

Ahogy ebben az időszakban végig, itt is előfordult, hogy egy-egy pillanatomban jól átgondoltan, írásban is meghatároztam, hova akarok eljutni. Befolyásoltak elvárásaim, vágyaim arra nézve, hogyan szeretnék tudni mozogni (különös tekintettel a hirtelen indítás és gyors megállítás

19 Az egyik legfőbb problémát abban látom, hogy az elemeket nem lehetett véglegesíteni, mert nagyon erősen függött az érzékelés fókusza az állapottól, amiben voltam. Sosem tudtam eldönteni, hogy a „mindent beengedek” elve mentén pl. lehetőségem van-e arra, hogy bármilyen zavaró, negatív érzés, vagy gondolat is beengedődjön, miközben csak testérzetekre szerettem volna figyelni elsősorban. Ez önmagában frusztrációhoz, türelmetlenséghez vezetett. Néha engedtem, hogy a negatív érzések is mozgássá váljanak, de mégis ott bujkált a kétely: ez most belefér e ebbe a vizsgálódásba?

képességére). Ezzel hátráltattam magam a test történéseinek valódi megfigyelésében.

Csak a III. fázisban jutottam el az érzékelés egy kimeríthetetlen, mégis egyértelmű keretek között zajló kibontásához, a testhallgatáshoz, amit majd ott fogok tárgyalni.

Zene használata

Problémát jelentett az is, hogy néha zenével érzékeltünk. Nem mindig, de gyakran így történt és ilyenkor a zene érzékelése elnyomhatta a belső impulzusokét.

Ürességtől való félelem

Egy másik erős élménnyel is szemben találtam magam: újra és újra megijedtem az üresség érzésétől, attól mi van, ha a test semmit nem akar. Rosszul éreztem magam attól, amikor leállt a mozgás. Most hogy fogom újramegmozdítani? Miért? Miből? Nem lett volna baj, ha ennek felismerése után (ami megtörtént), döntést hozok arról, hogyan tovább. Integrálom -e, megengedem -e magamnak, végigmegyek -e türelemmel az üresség labirintusán vagy sem.

Mindennek ellenére volt előnye ennek az improvizációnak is, az alábbiakban e hasznokat szedem rendszerbe.

Az érzékelés improvizáció haszna

1. Közelség önmagamhoz, „testemben vagyok” érzés

Gyakran éreztem úgy, hogy igazán közel vagyok magamhoz, mintha önmagam lényegével kerültem volna kapcsolatba a mozgáson keresztül. A testre ugyanez volt igaz, sokszor felsőhajtottunk, a test pedig megkönnyebbült. Azt éreztem, hogy végre, megérkeztem oda, ahol vagyok. Amikor sikerült belekerülni egy kétség-mentes érzékelő állapotba, akkor a test megszabadult az iskola hétköznapijaiban magára vállalt számára néha idegenebb mozgásformák lenyomataitól, a ráterhelődött elvárásoktól és csak szabadon követte belső hangait.

Érdekes és kicsit más színezetben hordozza magában ugyanezt az az élményem, hogy mintha nem én irányítanám a mozgást, hanem a test csinálná. Ez azért fontos, mert ezt a nem-én-irányítom kifejezés már számtalanszor előkerült iskolai órákon, főként Hód Adrienn kurzusain, és nekem itt lett világos, mit jelent. Ez maga a test irányította mozgás és itt úgy tűnt, ez a „testben vagyok” érzés következménye.

2. Az agy a test követője, a test-irányította mozgás

Ekkor fogalmazódott meg bennünk az az egyértelmű gondolat, hogy abban az esetben lehet az agy

követője, és nem megmondója a testi történéseknek, ha az agyat teljesen lefoglaljuk a testtel. Úgy is mondtuk, hogy „a test tölti ki az agyat”. Ez igazából nem más, mint a figyelemnek, a tudat közlekedőeszközének a testre való irányítása. Karczag Évánál már számtalanszor hozzáférhetővé válhatott volna számomra ez a tudás, hisz meg is tapasztaltam, mégis szükségem volt egy saját kutatásra ahhoz, hogy tényleg rájöjjek, mit jelent ez, hogy kerülhetek saját úton-módon és egyedül ugyanoda, ahova azelőtt Éva segítségével sikerült. Ahhoz, hogy csak a test beszéljen, a test hangját fel kellett erősítenem, amihez ezt megelőzően csak úgy tudtam eljutni, hogy a lehető leggyorsabban mozogtam és a fejem ide-oda dobáltam, mintha el akartam volna veszíteni. Deorientáltam magam, csökkentve a tudatig jutó gondolatok szerepét. Az érzékelés segítségével viszont rájöttem, hogy nem feltétlenül ez a megoldás. Nem kell az agy lecsendesítéséhez gyorsan mozogni és szétdobni magam, a figyelem szerepe a legfontosabb, tudom -e a figyelmet a testen tartani. Ez is egy út a testi döntéshez. Ide tartozik, hogy a pozitív testérzeteket egyelőre ezen a szinten könnyebben tudtam mozgásba vinni és megmutatni is.

3. Az üresség, mint megengedhető élmény

A mozgásbeli üresség kapcsán ugyan nem jutottam egyértelmű tapasztalathoz, de megpróbáltam megérteni, hogyan működik, működhet, mit hozhat beengedése. A mindennapi életben elkezdtem keresni az üres, néma perceket, ahol az agy “nem gondol semmire”. Persze tudtam, hogy ilyen nincs, de olyan időket hagytam magamnak, amikor nem gondolkodtam, hanem csak úgy voltam. Nem tűnt ijesztőnek a termen kívül, sőt igen pihentetőnek bizonyult, illetve néha érdekes, meglepő tudattartalmak szüremlettek be ilyenkor. Ez a számomra új élmény kétség kívül visszahatott a mozgásra is és tudatosította bennem, hogy a teremben és a testemben is megengedhető ez az állapot. Már az első érzékeléses alkalommal dolgoztam a levegő áramlásának megfigyelésével és élvezetesnek, hasznosnak találtam, viszont ekkor még nem jöttem rá, hogy a levegőáramlásból fakadó dinamikus, mozgásba hozó gondolat-úrt használhatnám a statikus üresség, a mozdulatlan csönd pillanataiban is.

I/3. Agy-test improvizáció

A bevonódásos és érzékeléses improvizáción túl még két fajta improvizációval foglalkoztam egyedül, a közös próbákon kívül: az agy-test és a tol-lendít improvizációval.

Mivel az agy-test improvizáció később már nem tért vissza fázis jellegűen, ezért most szeretném kifejtetni.

Egy olyan kísérletről van szó, ahol elméletben megpróbáltam szétválasztani a mozgás irányítását agyira és testire. Pontosabban éppen arra voltam kíváncsi, vajon lehet -e, mit hoz ez a szándék?

Erre azért volt szükségem, mert az érdekelt, hogy hogy lehet eljutni egy test-orientáltabb mozgáshoz, vagyis a testi döntéshez.

1. A test irányít

Eleinte nagyon gyorsan mozogtam, dobáltam a fejem és a testem a lehető legkevesebb önkontrollal. Felmerült a kérdés: vajon csak a gyorsaságon múlik a testi irányítottság, vagy lehet ennek más módja is? Rájöttem, hogy lehet engedni a testnek időt, meghallgatni a testet Karczag Éva szavaival. Ebben a lassabb mozgásban is adódtak váratlan testhelyzetek és hirtelen megmozdulások.

Megfigyelések, tapasztalások: az ilyen mozgásnál nincs ideje tudatosulni a mozdulatok szándékának. Itt vált világossá, hogy ezt neveztem úgy, hogy az agy nem szól bele, vagyis a test irányít.

2. Az agy irányít

Nagyon lassan mozogtam és igyekeztem arra koncentrálni, hogy egy rezdülésem se legyen anélkül, hogy azt ne én döntöttem volna el, vagyis tudatosan, „agyból” indítva az elhatározást. Eleinte mondtam is, mit csinállok, hogy biztosra menjek. Gyakran megisméltettem magammal a mozdulatokat feltételezve, hogy a magas fokú tudatosság lehetővé teszi a mozdulatok visszakövetését.

Megfigyelések, tapasztalások: nagyon meglepődtem, hogy nagyon nehéz volt folyamatosan aggyal dönteni, folyton átvette a test az irányítást. Tehát megállapítottam, hogy a test sokkal inkább dönt, mint gondoltam. Az itt végzett mozdulatokat valóban könnyen megjegyeztem és megisméltetem, és másfajta mozdulatok születtek, mint amiket általában csinálni szoktam.

3. Agy-test impró:

Váltogattam mozgás közben, hogy épp én döntök (agyi), vagy a testem dönt.

Megfigyelések, tapasztalások: Itt is inkább a test döntött. Amikor volt konkrét irányító gondolat, akkor az is többnyire a mozgás egyetlen aspektusára vonatkozott, mint pl. a mozgás irányára, dinamikájára, stb. A gondolatok is inkább képzet, képzeleti kép formájában jelentkeztek. Volt olyan képzeleti kép, aminek a szándékát előre érzékeltem, azaz tudatosult és volt, aminek nem.

Amikor előre tudatosult, akkor úgy éreztem, hogy én irányítom a mozgást. Amikor nem tudatosult a képzet előre, akkor éreztem azt, hogy a test irányít és nem tudom, mi fog történni, meglepem magam.

4. Egy testrészt irányít az agy, a többit a test

Általában az egyik kart választottam agy-irányítottnak és a test többi részét hagytam szabadon, kontroll nélkül mozogni.

Megfigyelések, tapasztalások: Nem tudtam 100%-osan az agyammal irányítani azt az 1 testrészt, csak sokkal tudatosabban irányítani, mint a többit. Az történt, hogy a tudat figyelmi fókuszát jobban ráirányítom és a többiről lehetőleg el. Mintha ez fénybe kerülne, a többi sötétbe. Akkor volt érdekes ez a játék, ha a testnek kihívást jelentő helyzetekbe hozott, ami akkor történt, ha a figyelmi fókuszhányos rész mozgása bezavart a tudatosan irányított rész mozgásába.

Nagyon hasznos volt ez az improvizáció, mert megtudtam, hogy általában a testibb döntés sokkal meghatározóbb mozgásomban, mint gondoltam, ráadásul testtudatosság fakadt belőle. Egyik alkalommal a tudatos rész a láb volt sokáig. Aznap nem éreztem a gyakorlatot túl sikeresnek, másnapi szabad táncomban azonban feltűnt, hogy a lábamon önkéntelen figyelem van, ami segíti. Nincsenek a lábak magukra hagyva. Ebből jöttem rá, máskor mennyire kevés figyelem kerül a lábaimra és hogy ez milyen jó módszer egy-egy elhanyagolt rész test-tudatosítására.

Meg kellett állapítanom, hogy azt címkéztem addig agyi döntésnek, ha előre elképzelődött a mozdulat vagy tudatosult bennem, mit fogok csinálni. Ez sokszor rossz élmény volt addig, úgy gondoltam, ez azt jelenti, hogy már megint túl sokat gondolkodom, nem tudom elengedni a kontrollt. Arra vágytam, hogy ne én irányítsam a mozgást, hanem a testem.

Ebben az agy-test impró (váltakoztatott) konstellációban azonban harmónia – érzés és elégedettség töltött el, azt tapasztaltam, hogy jól kiegészítette egymást az „én irányítom” és a „test irányítja”

feltétel. Az derült ki számomra, hogy minden azon múlik, hogy milyen kereteket szabok az improvizációmnak. Ha előre tudom, hogy egyik lehetőség sem elutasítandó és szabadságot adok mindkettőre magamnak, akkor ebből is és abból is táplálkozik mozgás, mindkettő gazdagítja a táncot. Egymást erősítik az egymásnak ellentétesnek tűnő irányok is.

II. fázis: Szokások ellentéte/szokásalternatívák energiahasználati fókusszal

Az I. fázisban meg kellett állapítanom, hogy nem mentek végig mindig a mozgásfolyamatok, hamar elfáradtam. Robbanékonyság-élményem már volt, de kívülről ez nem kifejezetten látszott.

A két fázis között pár alkalommal foglalkoztam tánctechnika fejlesztő gyakorlatokkal: súly leengedése, a súly szállítása térben, földszintezés (földre le, földről föl). Ezeket praktikusán azért találtam ki, hogy könnyebben menjen, amit el szeretnék érni.

Eljutottam oda, hogy meg akartam haladni határait, szokásaim. Ezért a felmerülő ötletek, irányok közül a szokások ellentétével kellene folytatni kutatást.

A szokások ellentéte improvizációban azzal dolgoztam mozgásban, amit nem szoktam csinálni.

Hipotézisek

5. Hipotézis

Arra gondoltam, hogy ha azzal foglalkozom, amivel nem szoktam, akkor megváltozik a testhasználat, illetve kitolódik a komfort zóna²⁰, és ez együtt járhat egy mozgásbeli és egy szélesebb körű változással is, visszahatva rám, mit egészre.

Feltételeztem, hogy ha másképp mozgok, mint ahogy általában, az újabb módja lehet annak, hogy szokatlan, váratlan helyzetekbe kerüljön a test. Ez pedig, ahogy az előző fázisban is említettem, a testbe vetett bizalom és a testi döntés irányába való elmozdulás fele vezethet.

Hogy történt a tánc?

A szokás megfigyelési labor-helyzet

A szokás-megfigyeléses kísérletből indultam ki, amit Garai Juli mentoromtól hallottam, aki Marco

²⁰ Pete Orsolya, Vladka Malá, személyes közlés (2010, 2013). A komfort zóna az a kitolt határt, amiben elsőre nem kényelmes mozogni, de meg kell ahhoz tapasztalni, hogy képesek legyünk fejlődni, átlépni azon, amit tudunk, amit szoktunk csinálni.

Torrice nyomán ismerte meg. Három osztálytársunk (Kriszti, Viktor, Adél) jelenlétében táncoltunk Violával 20 percen keresztül különböző stílusú-hangulatú zenékre. Ezután részletes visszajelzést kaptunk táncos, mozdulatbeli szokásainkról. A megfigyelés kezdete előtt közösen megbeszéltük a megfigyelési szempontokat, a jelenléttől az egyes testrészek használatán át a tér-idő-dinamikáig mindent megemlégtünk, mint lehetséges aspektust, de a megfigyelőkre bíztuk, mit tartanak majd ezek közül, vagy esetleg az említetteken kívül, relevánsnak esetünkben. Miután egyesével elmondták megfigyeléseiket, melyek hol egybecsengtek, hol kiegészítették egymást, instrukciókat kértünk arra vonatkozóan, milyen lenne véleményük szerint a szokásainkkal ellentétes mozgás, azaz hogy mozogjunk úgy, ahogy nem szoktunk. A 2. táncunkat is megfigyelték és erről is beszélgettünk utána.

Eredeti és alternatív szokásaimat ill. alternatíváimat a 2. sz. melléklet tartalmazza, itt csak annyit mondanék, hogy alternatíváim összességüként egy túlnyomó részben fizikális, nagy mozgásokból álló, lehetőleg fáradhatatlan táncfolyamatot kellett megvalósítanom.

1. Verbális instrukciók útja

Rögtön a megfigyelési labor után úgy kezdtünk dolgozni, hogy Violával egymást instruáltuk a frissen kapott szokásalternatívák mentén, de hagytunk teret annak is, hogy újabb megfigyeléseink alapján újabb szokásalternatívák is játékba kerülhessenek. Mindig az egyikünk táncolt, a másik figyelte és időnként instruálta. Az instrukciókat felépítve mondtuk, az elején ritkábban és csak egyet-egyet, aztán egyre gyakrabban és végül játszva a ritkítással-sűrítéssel. Mikor nem kapott instrukciót a táncos, akkor szabadon próbálkozhatott az előzőleg kapott szemponttal vagy bármely más szokásalternatíva mentén kísérletezhetett, illetve el is engedhette a feladatot teljesen.

Sok megerősítést, biztatást adtunk a másoknak tánc közben.

Később bevezettünk egy önreflexiós instrukciót is, ami úgy hangzott: “most figyeld meg, mit hordoz, mit közvetít a mozgásod.”

Végül mindig megbeszéltük az élményeinket elsőként táncos, másodikként megfigyelői oldalról.

Energia-használati fókusz

Hamarosan arra lettünk figyelmesek, hogy egymás instruálásakor az energiákra, erőkre vonatkozó nyelvezetet használjuk legtöbbször, mert az így megfogalmazott instrukciók voltak a legkönnyebben mozgásba vihetők számunkra. Például nekem egyik szokásalternatívám volt az egész testtel való mozdulás, ami idővel átfogalmazódott a következőképp: „vidd végig az energiát, az energia az egész testeden jön be és messzire visz, gyerünk, még visz az energia”.

Ezért pár alkalmat arra szántunk, hogy a testbe bejövő és testből kimenő/projektált energiákkal

foglalkozunk és csak utána tértünk vissza a szokásalternatívákhoz, immár energiahasználati fókusszal. Ezeknek irányára, nagyságára, minőségére fordítottunk figyelmet, illetve arra, hogy a test mely és mekkora felületén jön be, vagy megy ki. A projekciónál fontos volt az irányon kívül a távolság is, azaz hogy a kimenő energiát pontosan "hováig" engedem, képzelem a térben. Az egész közelítőleg a végtelenig gondoltunk.

Levegő és hanghasználat

Ezzel a folyamattal párhuzamosan mozgás közben spontán jött a levegő és a hang használata, ami nagyon hasznosnak tűnt, segítette az energiák áramoltatását. Ezt hagytuk beépülni a játékba, de továbbra is csak a mozgást instruáltuk, ezt nem.

2. Képzleti út

Egy idő után még két módját próbáltuk ki a szokásalternatívákhoz jutásnak. Kiváltandó a verbalitást, a képzeletet, a képzeleti képeket hívtuk segítségül, így kivonódott az instruáló-biztató kívülről segítség és a verbalitás is, mindenki magának mozgott az elképzelt ki-, és bemenő energiákat ill. a szokásalternatívákat követve.

3. Taktilis út

A harmadik út taktilis manipuláción alapult: fújástól az érintésen át egészen a nagy lökésig, tolásig, húzásig mindent lehetett csinálni a másikkal. Fontos volt a változatosság időben, intenzitásban, térben, irányban és felületben (a test mely és mekkora felületén) is, illetve, hogy az eredeti szokásalternatívák keretében maradjunk. Pl. Violának szokásalternatívája volt a spirál, a hátra, az izoláció, fej, így hasznos volt, ha pl. én spirális hátra irányban adok impulzust (enyhe tolást) a fejének, vagy ha sok helyen kicsi lökéssel jelzem, hogy izoláltan szeretném mozgatni.

A folyamat úgy zajlott, hogy egy idő után fokozatosan egyedül hagyta a mozgató a mozgót, aki egyedül folytatta az improvizációt, próbálva felidézni a taktilis információt, ami alapján mozgott. Ilyenkor legtöbbször testérzetek mentén jött vissza az instrukció, de volt, hogy itt is képzeletivé alakult, vagy vegyesen.

Amikor elkezdtünk a bemutatóra készülni, akkor már mindig mindketten táncoltunk. Itt bevezettük azt a lehetőséget is, hogy meg lehetett állni nézni a másikat. Ez inspirálódásra szolgált.

Tapasztalatok

Labor tapasztalatok

Korábban csak sejtettük, a megfigyelési labor-helyzet után azonban világossá vált, hogy elég sok testhasználati faktor épp ellentétesen van jelen Violánál és nálam. Pl. Viola kevésbé szeparálta testét, inkább egyben mozgatta, míg én az izolációt preferáltam. Ugyanakkor a hasonlóságokra is fény derült, pl. egyikünk sem vállalt nagy kockázatot (off-balance helyzetek, esés mentés nélkül).

A szokásalternatíva-tánc tapasztalatai

A hipotézisre adott válaszaim belefoglalom a legfontosabb tapasztalataimba.

1. Határok kitolódása

1.1 *Mozgásban / energiák újratermelődése és a testhasználat megváltozása:* egyik instrukcióm a fáradtságon való túllépés és továbbmozgás volt. Ez szinte minden alkalommal megtörtént, és azt figyeltem meg, hogy egy ideig nagyon nehéz, majd egy ponton túl, mintha a teljes energiarendszer elkezdene újratöltődni. Teljesen máshonnan kezd mozdulni a test, máshonnan vagy máshogyan szabadultak fel energiák. Úgy éreztem, ilyenkor használom a legkevesebb energiát a tánchoz, nincs felesleges energiahasználat. A holtpontra túllendülve egy mélyebb motiváció lép életbe és ennek a motivációnak hatalmas ereje van, sőt egy idő után azt érzem, hogy kimeríthetetlen forrássá válik, ahogy az energiák újratermelődnek. A mozgás önmagáért valósága, és élvezete nagyon felerősödött. Ilyenkor megváltozott a testhasználat is, az izmok a legoptimálisabb használatra törekedtek: csak az húzódtott össze, aminek muszáj volt, minden más „spórolt” az erőkifejtéssel és így valahogy a tónus változásaitól a test összetételét is másmilyennek érzékeltem. Ahhoz képest hogy sokszor inkább nehéz vagy túl könnyű, időnként merevebb, vagy épp szét van esve, a holtpontra után az egész test összerendeződik egy új egységbe és anyagszerűvé alakul, egy flexibilis, formálható hússá, mely önműködően nyúlik, halad, csapódik, ugrik, stb. Ráadásul a visszajelzések szerint, ha már igazán fáradt voltam, akkor jöttek robbanékony mozdulatok is. Ez érdekes, mert ezek szerint valamit el kellett ahhoz engedni- talán egyfajta kontrollt - hogy megengedjem magamnak a hirtelenséget. Mivel számtalan próbán kiderült, hogy a legfáradtabb test sem töri össze magát, itt is kialakult, megerősítést nyert a már előző fázisban megtapasztalt testi biztonság - érzés, testbizalom.

1.2 *Pszichésen / mentális határok kitolódása és a valamivé válás lehetősége*: a kimerülés utáni folytatás rám, mint emberre is visszahathatott. A magamon való túllépés nagyon fontos és szükséges élmény volt, és önbizalmat adott. A bizalmam abban, hogy többre vagyok képes, mint gondoltam. Olyan, mintha lenne egy mentális vonal, de ez csak egy biztonsági sáv, a fizikai határ bőven túl van azon. Onnantól, hogy ezt tudom, a mentális határvonal is kijebb tolódik, ami egyfajta szabadság érzéssel jár együtt. Annak érzését adta, hogy nem csak valami vagyok, de valamivé válhatok.

2. Energiák áramlásának beindítása, energiák használata

2.1 *Megnyúlás*: a próbák során eleinte gyakran bent maradt az energia a testben, nehezen engedtem, csaptam ki. Az segített, ha a testrészek nem befele mozdultak, hanem kifele és nyúlások, test-meghosszabbodások kerültek a mozgásba. Így én például az irányadással és a mozgás méretének növelésével elő tudtam idézni az energiák áramlását.

2.2 *Fáradás*: a fáradás úgyszintén segített az energiaáramlás előidőzésében az energia-újratermelés beindulásával. Ez a kettő tulajdonképp együtt járt.

2.3 *A föld és a környezet energiájának használata*: az ugrás is szokásalternatíva-listámon szerepelt. Rájöttem, hogy ha az ugráshoz a föld energiáját használtam, sokkal könnyebben és gyakrabban megtörtént. Természetesen a környezet bármely elemének energiája segített a fizikalitás fenntartásában.

A bemutató tapasztalatai

Legnagyobb meglepetésemre kifejezetten jó visszajelzéseket kaptunk mindkettőn. Mindenki a képzeleti kép alapú energiaprojekciós megközelítést értette és értékelte a legjobban. A változások, melyeket láttak rajtunk, nagyban egyeztek a szokásalternatívákkal, ill. a mozgásban alkalmazott új szemléletünkkel. Nálam pl. egységes a test, kivilágosodtak a mozdulatok, láttak robbanékonyságok, fáradhatatlanságot. A jelenlétemben volt szerepszerű és hétköznapi-civil is.

Felmerült egy kérdés, miszerint vajon jó -e, hogy ebben a táncban eltűnedeztek az egyéni sajátosságok? Valaki pedig talán erre adta visszajelzésként, hogy ez nem az „én vagyok”, hanem az „ilyen is lehetek”. Az is elhangzott többek részéről, hogy az órákon is észrevették rajtunk ezeket a változásokat.

Tapasztalatok a fázis instrukciós módszerével kapcsolatban

1. Verbális instrukciók: a másik instruálása nagyon hasznosnak bizonyult, mert élesíti a szemet: rövid idő alatt észre kell vened, mit csinál a másik, mit használ és mit nem s rögtön

megfogalmazni, mondani. Hasonló mozgásbeli sajátosságaink felbukkanásakor elkezdtem arra is figyelni, vajon mi az oka annak a szokásnak, miért épp úgy mozog a másik és hogyan csinálhatná másképp. Így a külső megfigyelés saját mozgásom alakításában is segített. Természetesen fordítva is, ha az ellenkezőjét láttam saját szokásomnak, az könnyebben belsővé vált utána. Nem utánzásnak nevezném azonban annak módját, ahogy befogadtam a másik mozgásos sajátosságát, inkább valami érzékivé válást éreztem. Azonosultam, átéltem a mozdulatot vele együtt s így a sajátommá vált.

2. Testi instrukciók: A testi, érintéssel történő feladat-adás általában jól működött, hiszen tudtuk, mire van a másiknak szüksége és olyasmire hívtuk egymás testét, amit az nem szokott csinálni. Ugyanakkor érdekes volt, hogy mikor Viola hatalmasakat húzott rajtam az egész-testes nagy-mozgások, mozgásfolyamatok jegyében, sokszor épp azért nem ment végig a folyamat energiája, mert a testem ijedtében és fájdalmában ellenállt, lefékezett. Az ilyen és hasonló nehézségeket megbeszéltük és változtattunk a hatékonyabb testi kommunikáció érdekében.

III. fázis: Testhallgatás

A testhallgatás előzményei, háttere

A szokásalternatívák új kapukat nyitottak előttünk. Túl kellett lépnünk önmagunkon, addigi határainkon és másfajta testhasználatot tapasztaltunk meg. A bemutató pozitív visszhangja mellett bennem mégis ambivalens érzések kavargtak, mivel a próbákkal ellentétben a bemutatón más formát választottunk: mindvégig csak elképzeltük, hogy a másik instruál bennünket. Én nem tudtam visszaidézni Viola hangját, amint instruál, így gyakorlatilag magamat instruáltam magamban, ami hirtelen, sosem próbálva ezt előtte, önkritizálásnak hatott számomra.

Más részt a bemutató részeként kipróbáltuk, hogy befejezésül a szokásalternatívák tánca után átúszunk egy saját táncba, ahol én már egyáltalán nem találtam magam, nem tudtam mi valóban az én mozdulatom s mi az, ami újabb szerzemény. Ebben az átmeneti térben megnőtt bennem az igény arra, hogy áttegyük a hangsúlyt a belső figyelemre, hogy visszataláljunk magunkhoz.

A testhallgatás ötlete egyrészt Gál Eszterrel való szakdolgozati segítő beszélgetés kapcsán, másrészt Biczók Anna szakdolgozatát olvasva került a képbe. Gál Eszterrel a 2. fázis közepéfele találkoztam és meg szerettem volna vele osztani munkám tapasztalatait, kérdéseit. Az volt a benyomása, hogy nem nyitott a kérdésfeltevésem és így a kutatásom sem arra nézve, hova lehet eljutni az érzékelés, vagy az érzelmek mozgásba engedése mentén, mivel közben az áhított robbanékonyság ki van

jelölve, mint cél. Megtudva, hogyan történik és mi az a testhallgatás, rájöttem, hogy az érzékeléses improvizáción keresztül épp ezt kerestem, és azért lehettem teljesen elveszve, mert nem tudtam nyitva hagyni a keresést. Tudtam, hova akarok eljutni és ha az érzékelés által tapasztaltak rögtön nem feleltek meg ennek a célnak, akkor azt hittem rossz irányba megyek és abbahagytam.

Eszter még azt jelezte vissza, hogy úgy látja, az elégedetlenségemből indulok ki, a probléma és nehézség szót használom és ez nem vezet előre. El kell fogadni, ahol tartok, és érdemes nyitottan kutatni. Ezzel egybevágh Cuhorka Emese²¹ egy korábbi reflexiója: egy rövid kezdetleges anyagból, amit átküldtem neki a folyamat elején azt érzékeltette, hogy folyamatosan negatívan fogalmazok, az elégedetlenségből akarok elégedettséget kihozni.

Az Eszterrel való beszélgetés után igen csak kétségbeestem, úgy éreztem, igaza van és az egész kutatás megkérdőjeleződött bennem. Aztán sikerült megnyugodnom, most ezt kellett elfogadni és innen továbblépni. Nyitottá tettem magam arra, merre megy ez az „olyan amilyen” kutatás, mi lesz, lehet belőle, ha már ilyen.

A testhallgatást a IV. fázis, a tónus-játék mellé hoztuk be ön-újraépítés gyanánt, de jelentősége miatt most mégis külön fázisként tárgyalom. Öt-öt alkalommal ejtetünk rá sort.

A testhallgatás egy létező „gyakorlat”, melyet autentikus mozgásnak is szoktak nevezni. Mary Starks Whitehouse nevéhez fűződik, aki Graham és Wigman iskolájában tanult, majd később figyelme a táncról, mint előadó-művészetről a mozgás személyesebb, fejlődés-orientáltabb aspektusaira terelődött. „A wigmani improvizációs technika és a jungi aktív imagináció integrációjából egyedülálló elméleti és gyakorlati tánc- és mozgásterápiás módszert fejlesztett ki. Ez az autentikus mozgás, ami nem más, mint a jungi aktív imagináció mozgásban való megnyilvánulása. Szerinte a tánc terápiás alkalmazásával - szelftudatosság (éntudatosság) nélkül - a személyiség mélyebb rétegeihez lehet eljutni, egészen a mozgás forrásához. „Movement-in-depth” kifejezéssel írta le ezt a dimenziót” (Whitehouse, 1979, idézi Merényi, 2004, 3.old.). Megpróbált közelebb kerülni ahhoz, hogy mit jelent a „moving and being moved”, saját fordításomban mozogni és mozdulni valami által (Adler, 1987), ami a csinálás és történni hagyás már általam is említett különbségével rokon.

Ezzel a „technikával” Szilágyi Ilka óráján ismerkedtem meg először 2011-ben a Budapest Kontakt Fesztiválon. Sajnos nem világos, hogy a testhallgatás az autentikus mozgás magyar képviselői között terjedt el ilyen néven, vagy mi ragasztottuk rá ezt az elnevezést, de az utóbbi a valószínűbb.

21 Emese is az iskolában végzett évekkkel ezelőtt, jelenleg Hód Adriennél és számos társulatnál táncol.

A használt forma felfrissítéséhez Hrotkó Helénától és Biczók Annától²² kértem és kaptam segítséget.

Hipotézisek

6. Hipotézis

Úgy gondoltam, hogy a saját mozgásunktól és ezáltal megszokott testhasználatunktól is eltávolító fázis után szükségünk van egy elvárásmentes etapra.

Feltételeztem, hogy erre alkalmas lesz a testhallgatás, mely közelebb visz, illetve visszavisz bennünket önmagunkhoz és akár a test és a mozgás újrafogalmazódásához, önmaguk regenerációjához vezet.

Azt is reméltem, hogy az improvizációnak ez a fajta módja nyitott és egyenes utat kínál arra a kérdésre, hogy az érzékelés mit adhat hozzá a tánc optimális testi tudati állapotához és így az I. fázis 2. felében használt érzékeléses improvizáció tévelygései alternatívájaként is szolgálhat.

Hogy történt a testhallgatás?

A testhallgatás a következőképp történik ill. történt: egyikünk a térben fekszik (továbbá mozgó), a másik pedig a terem egyik szélén (megfigyelő). Húsz perc áll rendelkezésre, ezt a megfigyelő méri. Az mozgó időt ad magának, hogy minél relaxált állapotba kerüljön ahol meg tudja figyelni belső impulzusait, testérzeteit. Bármikor elkezdhet mozogni az érzetek alapján, de semmit nem *kell* csinálnia. Az is megengedett, hogy mozdulatlanul feküdjön 20 percig, de az is, hogy végig mozogjon, minden rá van bízva. Csukott szemmel kezdi és rajta múlik, hogy ezen később változtat e, vagy sem. Hangot is adhat. Mindez idő alatt a megfigyelő ugyanúgy saját testérzeteire figyel, melyek a mozgó nézése közben megjelennek benne.

Ha vége a 20 percnak, először a mozgó, majd a megfigyelő osztja meg tapasztalatait. Mindkét fél szempontjából fontos, hogy ítéletmentesen csak a saját érzeteire, élményeire hagyatkozzon.

Ami bennünket illetett, ideális esetben utána rögtön szerepet váltottunk, ha nem volt idő, inkább másik napra halasztottuk a cserét.

Mindahányszor sor került a mozgó szerepének lehetőségére átfutott rajtam egy páratlanul kellemes érzés, mely abból fakadt, hogy időt szánhatunk erre, hogy ez lehetséges. Lehetséges az, hogy semmi

²² Mindketten az iskola volt tanulói és a gyakorlatban jártas táncosok

sincs, amit tenni kellene, csak hagyhatom történni a dolgokat; mozdulni, megvárni, míg megérkezik a mozdulat, míg jön egy testéret, vagy teljesen egyszerűen csak lenni és hallgatni a testet. A testnek szentelt időben való létezés a teljesség élményével párosult.

A megfigyelő tekintete mintha megerősítette, sőt megörökítette volna, ami abban a térben és időben történt így érvényessé téve azt a világban.

A folyamat

Az első alkalommal borzasztó kételyek gyötörtek, egyáltalán nem tudtam megengedni magamnak, hogy várjak a belső impulzusra, borzasztó türelmetlenség fogott el. Gondolatok és kérdések tömkelegének sűrű hálóján nem tudott átvergődni a test és hallhatóvá, érzékelhetővé válni. Kiderült honnan is indulok: a tudat nagyon feszült volt (jegyzeteimben az agy) és mindenről tudni, mindent ellenőrizni akart. Elképzelték a mozdulatok, de nem tudtam megmozdulni, mert úgy gondoltam, így nem lehet, csak ha magától jön, ha nem is tudom előre, mi fog történni. Minden és mindennek az ellenkezője is a fejembe tolult, elvárások szövevénye, melyben nem lehet kiigazodni. Amikor „a test talált egy rést ezen az agy-szövevényen és kibújhatott az agy ellenőrzése alól”, olyankor azonban valami elmélyült és „a mozdulatok megteltek valamilyen tartalom-sűrűséggel. A mozdulat telített lett.”

Már a második alkalom sokkal felszabadultabb volt, nem is beszélve a harmadikról. Ekkor már minden magától történt, „a kéz felemelkedett, a testnek meg kellett nyúlnia”, stb. Teljes nyugalommal engedtem magamnak, hogy testéretetek, képzeleti képek vagy érzelmek menjenek mozgásba.

Tapasztalatok

1. Mozgásra ható változások

1.1 A testi döntés paradoxonának megoldódása

A folyamat során megengedhetővé vált számomra, hogy előre elképzelt mozdulatokat valóban véghez vigyek, vagy akár az, hogy elfogadjam a képet, de úgy döntsek, most nem aszerint mozdulok. Az előre elképzelt mozdulat zavaró hatását már az I. fázis 3. részében is megfogalmaztam. Akkor is rájöttem, hogy nem baj, ha előre tudatosul a mozdulat, de úgy tűnik újra, zsigeribb módon is be kellett lássam a kutatásnak e pontján ahhoz, hogy igazán megszabaduljak e sajátos problémától.

Ez abból az elvárásból fakadt, hogy ragaszkodtam a testi döntés fontosságához, túlértékeltem

jelentőségét, s éppen ezért nem következhetett be. Onnantól, hogy elfogadtam a mozdulat gondolatban megjelenő képét, vagy akár egy-egy verbálisan megfogalmazódó vágyat, szabadabb lett az elme és beengedte a valóban testből jövő érzeteket, impulzusokat is, melyek aztán valóban a testi döntés felé vittek.

1.2 A mozgás telítettsége

Mint említettem, a mozgás mélyről fakadó mivolta nagyon ön-azonos és telített kifejezését adta a mozdulatoknak. Nemcsak belülről, de kívülről is teljesen más minőségűek voltak a teshallgatás alatt felbukkanó mozgások. Mintha a jelenlét és a belső figyelem energiával töltötte volna meg még a legegyszerűbb mozdulatlanságot is. Mindketten arra gondoltunk, bárcsak meg lehetne ezt mutatni másoknak is, bárcsak színre lehetne vinni ezt a fajta mozdulati töltöttséget. Erre mi azonban nem tettünk kísérletet.

2. Találkozás önmagunkkal

2.1 A megfigyelő én

Kivételes élményem adódott a harmadik alkalommal, amikor egy nagyon pozitív energiát éltem át a testemben. Ezt az előzte meg, hogy energiákat érzékelttem, amik bármeddig elvihettek, s melyek nem hozzám tartoztak, de én is használhattam őket. Úgy éreztem, hogy nem csak a testemből mozdulok, hanem „az egész magamból, az egészlegességemből”. Aztán jött „...ez a még nagyobb, még pozitívabb energia a testembe, amitől felfele kellett néznie és a karommal tartani, vagy az energia tartotta a karom, nem tudom. Ez az a nagyon ritka élmény; erős önazonosság magammal, mint legbelső lényem. Úgy éreztem, „mintha végtelen pozitív energia lenne a testemben, bennem, ami megtart engem, amivel én is tudok tartani”. Mindeközben intenzíven tudatában voltam a történésnek és ettől egy különös, egészen szokatlan boldogság és nyugalom érzés töltött el.

Ez a tapasztalás nagyon közel áll a később megismert meditációs élményhez, amikor a tevékenykedő, gondolkodó, aktív önmagam mellé társul egy „belső megfigyelő” vagy „létező-figyelő én” s ez mély biztonság érzettel és örömmel tölt el. Ez az állapot szintpadon is jelen lehet, ahogy azt később meg is tapasztaltam. Ez számomra az előadói reflektált állapot legoptimálisabb változata.

2.2 Önismeret

A hipotézisekre is válaszolva ez a fázis nem várt eredményeket hozott. Nem csak visszataláltunk magunkhoz, hanem folytonos újratalálkozásban találtuk magunkat az állandóan változó és új arcait mutató önmagunkkal. A másiktól kapott megfigyelői beszámolók néha új színbe helyezték saját

élményeinket ezáltal is gazdagítva a magunkról mozgásban kifejeződő tudást.

Az első egy-két tánc azonban sok negatív érzellemmel társult. Ennek oka, hogy hirtelen a tudattalan munka közepén találtuk magunkat, ahol nem mindig a legvidámabb, hanem inkább az elfojtott nem kívánatos tartalmak lakoznak, és az ezekkel való első találkozás Adler (1987) szerint természetes módon nehéz lehet. A későbbiekben azonban ez maradéktalanul eltűnt, mint ahogy a nézettség érzése is átalakult a Másik jelenlétének, támogatásának érzésévé.

2.3 Önmagunk, mint kimeríthetetlen forrás

A belső fókusz és ugyanúgy a másik felém fordított figyelme olyan forrásként szolgált, mely a mozgásban való létezést folyamatosan újra táplálja, az élményeket térbe viszi. Pillanatról pillanatra új kapukat nyit meg s mélyebb szintekről szabadít fel élményeket, érzeteket, energiákat. Olyan érzés, mintha a tudat és a tudattalan közös térben játszanának s én ehhez asszisztálhatnék. A test pedig telítetten futtatja ki mindazt, ami én vagyok.

3. Találkozás egymással

3.1 Kölcsönösség és feltétel nélküli elfogadás

A folyamat önismereti jellege miatt elmélyült a köztünk lévő kapcsolat is, melyre a teljes bizalom és egymás iránti feltétel nélküli elfogadás vált jellemzővé. Ennek az egymásnak szentelt figyelemnek mellékesen és nem meglepő módon terápiás hatását is éreztük, és felerősödtek bennünk az anyával való kapcsolat érzéskörei.

Az is teljesen világossá vált, hogy a testhallgatás az érzékeléses improvizáció egy tiszta, egyértelmű és nyitott formája. Azt is megtapasztaltam ezáltal, hogy mit jelent valóban előfeltevések nélkül elindulni: ebben nagyon sokat segít a gyakorlat körvonalazottsága és a másik állandó jelenléte, aki élményeimet időről időre visszatükrözi, tartalmazza. Ugyanakkor az I. fázis érzékelésétől ez különbözik abban, hogy míg az érzékelésnél igyekeztem a gondolatokat és érzelmeket elengedni és a figyelemnek testi fókuszot adni, addig itt bármi beengedhető a mozgásba, érzelem és gondolat megfigyelhető és érzeteken keresztül mozgásba vihető volt.

Összefoglalva a testhallgatás kutatási folyamatba való bevonásának célja részben az volt, hogy újra levetkőzzük mozgásunk milyenségére vonatkozó bennünk kialakult elvárásokat és ez sikerült is.

IV. fázis : Tónus - játék²³

A tónusjáték előzményei

Nagyon régóta foglalkoztatott ez a szabályokhoz kötött improvizáció, amit Marco Torrice, az iskola vendégtanára mutatott nekünk 2013-ban, előző évben, ő Thomas Hauert²⁴-től tanulta. A játék számomra legfontosabb állomása, amikor triókban dolgozva két ember tolásokat és lendítéseket ad a harmadiknak, aki az egyik verzióban ezeket fogadja és leköveti őket, a másikban inkább önállóan használja az impulzusokat.

Amikor először csináltuk ezt Marco óráján, hihetetlen élvezetesnek találtam és éreztem, hogy ebből rengeteget tanulok. Az volt a benyomásom, hogy nem csak a test szintjén hoz új perspektívát ez a gyakorlat, de megmozgat engem a kontroll és engedés mélyebb szintjein is a mozgáson keresztül.

Más részt ebben a játékban a mozgás minőségét meghatározó faktorok közül a tónusnak a változatossága sokféleséget teremt a testen, mivel gyakran egyszerre több különböző mértékű, szokatlan feszítettségi állapot adódik egymáshoz akár közel lévő izmokon. Mindig érdekelt nézőként és táncosként is, amikor egy testen több minőség, többféle szándék jelenik meg egyszerre. Kíváncsi voltam, hova visz a szándékok többszöröződése, hoz -e valami újat a testhasználatban?

Miközben a testhallgatás meghozta a keresett harmóniát, a tónus-játék izgalmakkal teli kalandnak ígérkezett, megérkezni látszottunk a kutatás újabb állomásához.

Hipotézisek

7. Hipotézis

Feltételeztem, hogy e gyakorlat komplex szimultán mozgás-szabályai, a kontroll és engedés egymással ellentétes motivációja, a játékból fakadóan gyakori irányváltások és szándékváltások miatt az agy túlterhelődik majd. Ráadásul a szokatlan megfeszítettségi állapotokon és a szabályrendszeren keresztül itt is meglepő, gyors reakciót megkívánó helyzetekbe kerülhet a test. Úgy véltem, hogy mind az agyi túlterheltség, mind a szokatlan helyzeteknek való kitettség a gondolkodás helyett a testi döntés fele fog orientálni.

Más részt, ha a test egyidejűleg sokféle szokatlan tónust kell használjon, attól úgy gondoltam, hogy a test okosodik. Ha a „diszfunkcionális izomtónusokkal” megtanul mozogni, akkor utána a

23 Videó-link az utólagos bemutatóról: <http://youtu.be/17lDoPNQ4nM>

24 Thomas Hauert kortárs koreográfus és iskolavezető.

funkcionális izomhasználat is jobban fog működni, tudatosabb lesz a test az izomtónusokra nézve, bár azt nem tudtam, pontosan milyen módon, de úgy gondoltam, ez egyensúly felé vezet.

Harmadrészt a Shiatsu pozitív tapasztalattá vált élménye és az Emotional Anatomy c. könyvben olvasottak tértek vissza elhalványodott emlékből alakult intuitív sejtésként: talán ha a tónusokkal dolgozunk, azon keresztül az izmok és a szövetek állapota is változik, ami pedig kihat az egész szervezet belső erőhatás rendszerére és érzelmi dinamikájára. Így az egész szervezet több szinten - mély testi strukturális és érzelmi működésében egyszerre változhat az erőhatások megbolygatásán keresztül, az inaktív aktivizálása és a túl aktív lecsendesítése által.

Az érzelmek és izomtónusok összefüggését megerősítette az a megfigyelésem hogy, amikor feszültek vagyunk az életben, az gyakran izomtónusok feszülését is maga után vonja. Mozgásban jellemzően gyakran feszítettem meg izmokat, melyeket funkcionálisan épp nem használtam. Arra gondoltam, hogy ez összefügghet az érzelmi blokkokkal, feszültségekkel, mert másokon is figyeltem meg hasonlót. Ennek kapcsán feltételeztem, hogy a tónussal való munka feszültségeket oldhat, ami elősegítheti a test felesleges feszültségektől mentes és energiákban szabadabban áramló mozgását.

Végül eddigi tapasztalataim mentén az volt az érzésem, hogy mivel a játék tisztán az irányítás és az irányítottság elemeiből épül fel, mellékhatásként valószínűleg érinteni fogja a kontrollhoz való viszonyulásunkat. Ez a szál nagyon érdekelt, mivel a kutatást végigkísérték az irányítás kérdései:

A mozgás honnan van irányítva? Hogyan, honnan tud az agyi-, és testi döntés optimálisan együttműködni? Hogyan tudnak ezek a rendszerek optimálisan együttműködni a gyakorlatban? Hol van ebben az én? Mit kell irányítanom és mit lehet engedni történni hagyni? Hogy van ez a mozgásban és összekapcsolható -e az életbeli tapasztalatokkal? Mit kell tartani izommal mozgás közben, és mit elengedni? Vonható valamilyen párhuzam a hétköznappal abban, hogy megtaláljuk e az optimális erőbefektetést a kellő helyen? A hétköznapi tapasztalatok segítenek a mozgásos változásban? Hogy zajlanak a döntések a kutatási folyamaton belül, ki irányítja a történéseket? Harcolunk a kontrollért vagy együttműködünk? Hogy vagyunk önmagunk irányításával? Önszabályozásunkkal? Hogy lehet ezt rugalmassá tenni?

Arra gondoltam, hogy a kontrollhoz való testi-lelki viszonyulásunk megfigyelései visszahathatnak a tónus-játéokra, melyen keresztül a mozgásbeliségünk, testhasználatunk is változhat: esetleg kevesebb felesleges kontrollálás lesz és több figyelem jut oda, ahol az épp szükséges. Ahogy már írtam, a kutatás elejétől fogva úgy gondoltuk, hogy az engedésre helyezett hangsúly később rugalmas kontrollhoz vezet. Ez esetben azon keresztül, hogy optimálisabb energiaeloszlást és izomhasználatot

eredményez a testben.

Hogy történt a tónusjáték?

A tónus-játék lendítés és tolás (illetve a tolások „elengedése”) által létrejövő mozgás. Azért a tónus szót használom, mert különböző tónusok, izom-feszülési állapotok jönnek létre a test különböző részeiben.

Lendítés:

Kezdetben átvettem Marco tematikáját: lendítések ad a mozgató a mozgónak (meglendít egy testrészt, azaz meglök, lendít egy testrészt egy határozott irányba). Először a mozgó csak annyit mozog, amennyi lendületet kap, majd megáll. A következő fázisban a mozgó dönti el, meddig viszi a lendület a térben, de még mindig pózból pózba halad. Ez például azt jelenti, hogy kaphat egy nagy előrelendítést, ami messze, vagy 2 méterre vihetné, de ő mégsem úgy használja, hanem mintha súlyos lenne a teste, csupán fél métert halad. Vagy az ellenkezője, egy kis lendülettel messzire utazik. A test elmozdulásának mértéke azon is múlik, milyen sűrű anyagból lévőnek képzeled a tested, vagy a testet körülvevő közeget, de a súlyos test ebben a kontextusban felfogható úgy is, hogy nagyobb tónussal dolgozik a mozgó. Még egy dolgot a mozgó határoz meg: választhat, hogy mit fog fel lendített részként, azaz csak a lendített részt hagyja lendülni, vagy az érintkezés helyét kiterjeszti, összetartozónak véli egy nagyobb testterülettel. Például lehet, hogy a vállának adok egy lendületet és ő a teljes felsőtestet hagyja mozgásba vonódni, esetleg a vállból indulva az egész testével reagál rá. Később a mozgató elkezdi variálni a lendület-impulzusok nagyságát, irányát (ezzel hatva a a térbeli szintezettségre is) és időbeliségét, ill. a lendített test-felületek nagyságát, s úgy adja az impulzusokat, hogy a mozgó folyamatosan mozgásban lehessen. Végül fokozatosan egyedül hagyja a mozgót, aki folytatja tovább a feladatot saját táncaként.

Tolás:

A mozgató enyhe nyomást ad 1-1 felületre, a mozgó ebbe beletolja magát. A mozgó ízületekben gondolkodik, és a tolást elsősorban az adott ízületi egységgel végzi, próbálja izolálni a testét.

A feladat itt is épül, később már lehetőség van arra is, hogy a részből kiindulva az egész testét is tolja a mozgó. Ami a térben való mozgás irányát illeti, ott is két verzió van: eleinte mindig az adott testrészt tolja bele a mozgó a felületbe, később viszont dönthet úgy, hogy a mozgató toló felületéhez képest tolja el saját magát az ellentétes irányba. Egy idő után a mozgó használhatja is a mozgatót, ő is kereshet rajta felületeket, amikbe beletolja magát, vagy melyekhez képest eltolhatja magát.

Ilyenkor a felület támaszként szolgálhat így növelve mozgási lehetőségeit, változatosabbá téve mozgását. Itt is van játéktér arra, hogy milyen intenzitással, tónussal dolgozunk tolás közben. Lehet akár 2 egyidejű tolásnál nagy különbség a tolások ereje közt így gazdagítva a mozgó testének tudását az egyidejűleg megtapasztalható tónusokról, illetve az többszörös erőhatások következményeiről. Szintén a folyamat később fázisaként már a mozgó is elkezdhetett figyelni arra, hogy mekkora erővel tol vissza, így még komplexebbé téve játékot és saját mozgásélményét.

Engedés:

Később rájöttünk, hogy ha a mozgató a tolt felülettől hirtelen eltávolodik, akkor a mozgatott eddig tolás alá eső testrésze, vagy teste egésze megindul a kapott toló iránnyal ellentétes irányba, vagyis továbbmozdul, zuhan, vagy elesik. A toló felülettől való eltávolodást engedésnek neveztük el. Habár a tolás az előfeltétele, így ez az impulzus nem teljesen önálló - Marco nem is használta külön fogalomként. Mi mégis fontosnak tartottuk elkülönítését, mivel mi csak ketten játszottuk az addig trióként ismert gyakorlatot, így minden nagyobb hangsúlyt kapott. Ezért az engedést egy 3. -féle impulzusként fogtuk fel.

Marco óráján a lendített és a toló minőség legkomplexebb használatát úgy értük el, hogy egyszerre két ember adott a mozgónak hol tolást, hol lendítést, majd egyedül hagyták. A mozgatónak mindig törekednie kellett a változatos testhasználatra, azaz arra, hogy ne csak a karjával, kezével, hanem bármely testrészével mozgasson. Amikor már jól ment, a játék egy sajátos változatát is bevezette Marco: a középső mozgatott csak felajánlásnak vette a lendítő vagy toló impulzusokat, vagyis ő is dönthetett, mit miként használ. Dönthetett például úgy, hogy a kapott tolást lendületként (lendítésként) használja, vagy hogy egy lendítési szándékra tolással reagál.

Alkalmazkodó duó

Violával először kipróbáltuk az eredeti, fent említett verziót, de mivel ketten voltunk, törvényszerűen máshogy alakult a mozgás, mint trióban: aki mozgató szerepben volt, „bemozgatózott”, hiszen intenzívebben visszahatott rá minden. Ezt azután fel is használtuk, kipróbáltuk milyen az, ha mindketten mozgók és mozgatottak is vagyunk egyaránt. Ilyenkor a kapott érintést a szabály szerint leköveztük, ugyanakkor mindketten kerestük, mikor adhatunk impulzust a másiknak, ezért ezt alkalmazkodó duónak neveztük.

A szabályok kezdtek letisztulni: eredetileg úgy gondolkodtunk, hogy ha lendítést kap a mozgató, lendül, ha tolást, tolnia kell, miközben persze ő is reakcióra hívhatja a másikat. Ilyen esetekben csak az érzékelés okozott nehézséget. Többféle módszerrel próbálkozunk, ami könnyítheti az

impulzus felismerését. Időről időre visszatértünk a szimpla változathoz is, ahol egyikünk csak mozgató, a másik csak mozgatott volt és abban különböző hangadással vagy eltérő tapintási erővel és sebességgel jeleztük, mit akarunk a másiktól, tolást vagy lendítést. Ugyanakkor fontossá vált eltekinteni attól a szabályunktól, hogy aki adta a tolást, csak az engedheti el, mivel ezt lehetetlen és felesleges is volt megjegyezni a rengeteg inger közepette, ahol a tolt felületek közös támasszá váltak. Szigorítottunk is azonban a szabályokon, mikor bevezettük, hogy nem lehet a másik toló vagy lendítő szándékkal közeledő testrészt ellendíteni, kvázi kicselezni a másikat.

Ennél a duónál gyakran leállítottuk a folyamatot, ha úgy éreztük, nem sikerül alkalmazkodni és újrameztük a mozgást egy olyan pontról, ahol még tudtuk, mi történt.

Önálló duó

A másik verzió, amikor szintén mindketten mozgató és mozgatott szerepben is voltunk, de nem kellett alkalmazkodni, hanem saját belátásunk szerint is használhattuk az impulzusokat, hasonlóan Marco másik verziójához. Nem szükségszerűen, de itt már „ki lehetett játszani” a másik szándékait, például megakadályozni egy jól időzített és irányzott lendítéssel, hogy ő ellendítsen, ellökjön. Ez ösztönösen gyakran adódott, emiatt azonban gyakran furcsa dulakodásba keveredtünk. Fontossá vált az impulzusadások ritmusa, ritkítása, sűrítése, ill. az alkalmazkodás és az önálló döntéshozatal különböző arányainak keresése a változatosság és az működőképesség fenntartása érdekében. Itt is megengedtük, hogy rövidebb időkre visszatérhessünk a legegyszerűbb fázisba, mikor az egyik csak mozgó, a másik csak mozgatott. Amikor jó volt, azt belülről is éreztük.

Együttes szóló/ független duó

Egy harmadik fajta lehetőséget is bevezettünk végül, a független duót vagy együttes szólót. Ez olyankor történt meg, amikor egy lökés miatt annyira eltávolodott a két test egymástól, hogy adta magát az egyedül maradás. Ilyenkor folytattuk egyedül a játékot, annak négy verzióját:

Úgy mozgok...

- mintha szimpla mozgatottként kapnék impulzust
- mintha szimpla mozgatóként adnék impulzust,
- mintha adnék és kapnék is alkalmazkodó duóban
- mintha adnék és kapnék is önálló duóban.

Azt is figyelembe vehettük, hogy a másik épp hogy mozdul és arra reagálva mozdulhattunk, továbbjátszva a játékot a térben egymástól akár egészen távol.

Időnként behoztuk a tónus-játékba is a II. fázis szempontjait. Az egyszerű mozgó-mozgató felállásban a mozgató gyakran figyelt arra is, hogy milyen szokásai vannak a mozgónak és próbálta

impulzusaival a mozgó számára szokatlan tendenciákat inspirálni. Például Violának gyakran nehezen mozdult a feje, feszítette a nyakát, ezért gyakran adtam finom lendületet a fejnek, vagy tolást, amit hirtelen elengedtem. Nálam tendencia volt a mellkas felső részének mozdulatlansága, így Viola gyakran manipulálta azt a részt, hogy mozgékonyabb legyen.

Nagyon fontos, hogy mind a szimpla szerepeknél, mind a duónál kellő idő elteltével egyedül maradt valamelyikünk és egyedül folytatta az addigi mozgást, a másik pedig csak figyelte. Ugyanez szóbeli instrukciókkal is történt időnként, ahol egyszerű címszavakkal az imént említett szokások feloldására utaltunk.

Mindemellett általunk kifejlesztett gyakorlatok formájában is végeztünk testtudati munkát, ami a test-tónus használatát finomította és a tónus-játékot segítette.

Ehhez kapcsolódó gyakorlatok:

- különböző tónusokkal mozgunk egy skálán 0-100-ig változtatva az izomhasználat mértékét.²⁵
- folyamatos lassú mozgással, teljes testen 60 %-os tónussal mozog egyikünk, miközben a másik egy-egy felületet érint rajta. A mozgó az érintett részen lévő izmokat megpróbálja ellazítania arra a minimumra, ahol a testrész pozíciója, iránya a térben még nem változik meg, de a lehető legkevesebb erővel tartja, mozgatja a testrészt.
- az előző ellentéte, amikor minimális tónussal mozog folyamatosan lassan egyikünk és az érintett felületeken, de csakis ott maximálisra kell változtatnia a tónust.
- egyikünk úgy mozog, hogy testében hirtelen 1 pillanatra engedett tónus jöjjön létre olyan helyen, ahol funkcionálisan intenzív tónusra lenne szükség. A másik megfigyeli, instruálja. Olyan mozgásokkal próbálkoztunk leginkább, melyek a test nagy részében igényelnek egy nagyobb tónust, mint a forgás, vagy az ugrás, miközben elengedem a test egy fontos izmát, pl. a fejet vagy épp a legszükségesebb központot.
- bemelegítésként: egyikünk mozog, a másik követi a mozgásának tónusaiban. A forma nem fontos.
- amikor a szimpla mozgató vagy mozgatott szerepekben gyakoroltunk, akkor sok verziót elkülönítettünk, amit érdemes volt újra és újra gyakorolni együtt és külön is.

Példák erre a következők:

- lendítem Viola karját letről fel, majd fentről rögtön adok egy tolást, ami a hirtelen

25 Ez az egy gyakorlat Martin Kilvadytól jön. 2012, ImpulzTanz workshop, Bécs

megállítást igényel részéről.

- letről fel lendítem a karját és rögtön adok letről egy tolást, azaz azonnal a lendülettel (felé) ellentétes irányba (ez esetben lefele) kell tolnia a karját, amihez gyors irányváltás szükséges.
- tolom és hirtelen elengedem a tolást. Ilyenkor ügyesen kell koordinálni magát, főként ha nagyobb testsúlynak ad támaszt a toló felület. Ha a támasz hirtelen eltűnik, lehet, hogy elesik és azt kell megoldania.
- egyik helyen tolást adok, miközben egy másik testrészt megrendítek vagy fordítva. Ez egy komplexebb koordinációt és több egyidejű tónus használatát igényel.

Annak érdekében, hogy a test még reakcióképesebb, felfogóképessége még gyorsabb legyen egy másik játékot is kipróbáltam, amit reakciójátéknak neveztem: filctollal harcoltunk, be kellett filcezni a másikat minél többször, minél több felületen. Ennek leírása az 3. sz. mellékletben olvasható²⁶

Tapasztalatok

1. Testből kiinduló testre vonatkozó tapasztalatok

1. 1 Koordinációs tudatosság

Az általunk kifejlesztett gyakorlatokon és a duókon belül is megjelenő gyakori irányváltási „kényszer” vagy a toló támasz hirtelen eltűnése mind ügyesítették a testet és tudatosabbak lettünk az irányok használatában illetve a gyors és kockázatosabb testi helyzetek dinamikus megoldásában.

1. 2. Tónus-tudatosság és feszültség-oldódások

Az alkalmazkodó duó jobban segítette a tónus tudatosság kialakulását, mert ott muszáj volt lekövetni, amit a másik a testével kért. Így ha egyszerre több testrészen egymástól eltérő tónust igénylő feladatot adott a másik, vagy egy testrészen váltakoztatta a tolás, lendítést, engedést, akkor az nagyon fejlesztően hatott arra, hogy képesek legyünk a tónusokat gyorsan váltani vagy szimultán megfelelni több tónusbeli kihívásnak. Ez más órákon, például a balett órán is segített abban, hogy jókor, jó helyen, kellő tónussal mozgassam a testem.

Más részt az egyedül folytatott táncokon lehetett jól lemérni, hogy oldódott e egy-egy szokásos

²⁶ Az alapötletet Francesco Scavetta-tól vettem, 2012 ImpulzTanz Fesztivál workshop, Bécs. Én annyiban alakítottam át, hogy filctollat használjunk hozzá.

feszültség vagy blokk a testen. Változást olyankor figyeltünk meg igazán, amikor érintéssel vagy verbális instrukciókkal célzatosan a feszültebb részekkel foglalkoztunk, de egy duóból való egyedül maradás után ritkábban.

Ide kapcsolódik az a gondolatom is, ami az ellentétek elve alapján került képbe és egészítette ki az egyensúlyra törekvést: míg a megszokottal ellentétes izomhasználatot a tudatosan követhető, lelassított tónus-gyakorlatokon keresztül gondoltuk érvényesíteni, addig a játék hevében már nem mindig tudunk figyelni a túlhasznált izom háttérbe szorított használatára. A duókban néha még annál is többet használtunk egy-egy tendenciózusan túl aktív izomcsoportot, mint egyébként szoktuk. Az izmok túlhasználása, túlfárasztás ellenhatásként azonban gyakran ugyanúgy elvezetett egy engedettebb izomhasználathoz, mint maga a lazítás, lecsendesítés. Biztos mindenkinek ismerős az a közkeletű izom-relaxációs módszer, mikor fel kell húzni a vállakat, vagy maximálisan megfeszíteni az egész testet ahhoz, hogy aztán igazán ellazuljon, ez is ahhoz hasonlóan működött.

1.3 Testi intelligencia

A dupla szerepekben nagyon gyakori a váltás irányítottság és irányítás közt, ami testi intelligenciát is igényel és így fejleszt. Egy megtörtént példa alapján megpróbálom szemléltetni. Önálló duóban Viola tolja a fejem a kezével és én el akarom lendíteni a karját a fejemmel: amikor tolást ad a fejemnek, akkor nekem szabály szerint bele kell tolnom a kezébe a fejem a tolásával ellentétes irányba, de ahhoz, hogy ellendítsem a kezét, lehet, hogy el kell engednem a tolását továbbengedve egy pillanatra a fejem a tolás irányába és csak ez után tudom az ellenkező irányba belendíteni, mikor már az engedéstől ellazul a keze. Ezt nem gondolja végig az ember abban a helyzetben, de gyakorlás után a test erre magától rájön és ez gazdagítja a saját és a testek kölcsönhatásának fizikájáról való tudását.

1.4 Testhasználat

1.4.1 Testi döntés a reakcióképesség szemszögéből

A gyakorlat jellegéből fakadóan a figyelmet folyamatosan meg kellett osztani a szimultán történések közt, minden pillanatban készen állva a váratlan, gyakran nem is veszélytelen helyzetek megoldására. Ez a készenléti állapot és az agy szabályokkal való túlterhelése valóban lehetetlenné tette, hogy bármire is gondoljon közben az ember a mozgáson túl, a szabályok pedig nagyon fizikálissá és kiszámíthatatlanná tették a mozgást. Tudatos szándék csak akkor került a képbe, ha próbáltuk változatosabbá tenni a közös mozgást. Ez azonban nem vált gondolati akadállyá, a játék hevében inkább egy-egy cseles szünetben vagy egy kihívást jelentő mozgásos szándékváltásban jelent meg. Ide tartozik, hogy amikor egyedül maradtunk, különböző hatékonysággal sikerült

folytatni az addig mozgásban vagy duóban tapasztaltakat. Rájöttünk, hogy különböző módszereink vannak arra, hogy mi segít az mozgás visszahozásában. Testérintet-émlék vagy a mozgatóról vagy a mozgást segítő általunk alkotott képzeleti kép²⁷, vagy a súlyról alkotott „képzeleti érzet”, néha valamifajta koordinációs - diszkoordinációs élmény-émlék.

A készenlét állapota reakcióképes, mozgékony testet hozott létre és érzékeny, gyors testhasználatot.

1.4.2 Kiegyensúlyozottabb energiahasználat

Mivel gyakran figyelmet fordítottunk a bevett feszítettségi szokásainkra, a játék az energiahasználattal is összefüggő élményekhez vezetett. A sokféle szokatlan tónushasználat nem engedte, hogy úgy mozogjunk, ahogy azt megszoktuk. Azokon a testrészeken, ahol máskor kevesebb tónussal dolgoztunk, most sokkal nagyobb voltunk kénytelenek és fordítva, a kevésbé használt, renyhébb részeknek is aktivizálódniuk kellett. Ilyen szempontból ez folytatása a szokások ellentéte fázisnak. A blokkolt részek oldódásával újra nem használt energiák szabadultak fel. Azt nem mondanám, hogy ettől megszabadultunk *minden* felesleges feszüléstől, s hogy a lehető legkevesebb izomhasználattal sikerült mozogni, ahogy azt feltételeztük, de az biztos, hogy elindított bennünket ebben az irányban: a gyakorlat általában nagyon felszabadítóan hatott, feltöltött mindkettőnk és gyakran szabad táncoláshoz volt kedvünk utána. Nekem a próbák végén az volt a visszatérő élményem, hogy ki vagyok egyensúlyozva minden szinten, egészében véve. Mintha ettől jobban egyensúlyba került volna és egyben lett volna a testem, holott teljesen szétszedtük ízületeire. A diszharmonikus mozgás harmóniát hozott és az egész testben balanszáltabb, kiegyensúlyozottabb energiaállapot élményét nyújtotta.

1.4.3 Robbanékonyosság a tónus-tudatosság függvényében

Hirtelen megállítás és hirtelen mozgás-indítás vagy gyors irányváltás jött létre a mozgásos szabályok mentén. Ezek mind áttemelődtek az egyedüli táncba is, amitől ilyenkor a mozgás a hirtelenség jegyeit is hordozta. Egyik legfontosabb felismerésem, hogy a reakcióképességhez a testnek egy lazább, engedettebb tónust kell felvennie. Ha abból indulunk ki, illetve minden testakció után abba térünk vissza, akkor bármire bármikor készen áll a test. Mint azóta több ízben kiderült számomra, a robbanékonyt úgy is tanítják, ez az egyik kulcsa: a laza, nyugodt állapot. Arról nem is beszélve, hogy látványosabb is lesz tőle a hirtelen mozdulat.

27 Mozgás segítő képzeleti kép volt például, amikor azt képzeltük el, hogy úgy mozogunk, mintha minden porcikánkban egy kis érzékeny csáp lenne.

2. Testre is ható, de a tudatból kiinduló tapasztalatok

2.1 Rugalmas figyelem

A mozgásos túlingerlés miatt a koordináció és izomtónus folyamatos változása jött létre. Emiatt a szokásos módon szinte lehetetlen volt megoldani a mozgásos szituációkat. A kontrollálhatatlanság és a figyelem megosztottsága egy idő után érdekes módon egy egészes, laza figyelmet hívott életre. Ezzel a figyelemmel tudtuk leginkább folyamatos készenlétben, mozgékonyan tartani a testet. Ez a figyelem nyugodt is volt, mintha így kompenzálta volna a test szintjén történő ingergazdagságot és egyúttal rugalmas is volt, úgy, hogy a kiterjesztett jellegből bármikor fókuszálni tudjon, ha kell. Előfordult az is, hogy teljesen másképp hatott ránk a tónus-játék. Viola időnként gyorsabban elfáradt, és nem tudott koncentrálni, szeretett volna mást csinálni. Én jellemzően egyre nagyobb testre fordított fókuszáltságot tapasztaltam. Az volt a benyomásom, hogy az agy lefoglalása még jobban hozzásegít egy más fajta figyelem, egy erős testi koncentráció eléréséhez, és úgy éreztem, hosszan benne tudnék és még tudtam is maradni mind a duókban, mind a kapcsolódó gyakorlatokban, melyek minél többet csináltuk őket, annál jobban érdekelték.

2.2 Optimálisabb önszabályozás

A folyamat alatt nagyon érdekes dolog történt: a pszichés kontroll megnövekedése majd lazulása következett be az én esetemben. Nemsokkal azután, hogy elkezdtünk a kontroll - engedés témával dolgozni, azt vettem észre, hogy túlságosan felerősödött az önkontrollom. Például Adrienn improvizációs óráján nem tudtam beleengedni magam a feladatba és hagyni, hogy a test magától kísérletezzon. Irányítani akartam az improvizációm, változatosabbá tenni, illetve folyton megkérdőjeleztem magam. Később a másoknak való megfelelés kérdéseitől a szexualitásig sok mindenben megfigyeltem magam a hétköznapokban, s a fázis végére kifejezetten több engedő, megengedő élményről írtam jegyzeteimben. A megengedés mellett elkezdtem a rugalmasság kérdésével foglalkozni, ahogy a mozgásban is ez látszott gyümölcsözőnek. Mindemellett újra rájöttem, hogy kevésbé veszem figyelembe szükségleteimet, s ezzel párhuzamosan változás is történt, elkezdtem jobban meghallani és elfogadni testi-lelki igényeimet és ez a mozgásra is visszahatott. Az irányítás és irányítottság szerepváltásai, ha nem is hoztak akkor nagyobb változást, de a rugalmasság lehetőségét megtapasztaltatták velünk. A kontroll növekedése majd lazulása pedig jó hatással volt rám, és mozgásban ez párhuzamos volt az engedettebb alaptónus felismerésének fontosságával. Ebből kiindulva tudtam a testet is rugalmasabban kezelni, egy lazább, nyugodtabb attitűdből nagyobb szabadságot tapasztaltam a mozgásban és az életben is, és a másoknak is nagyobb játékteret tudtam biztosítani.

2.3 Rugalmasabb együttműködés

A köztünk lévő irányítás kérdéseiről is többször beszélgettünk nyíltan, mivel ebben az időszakban gyakran akadozott. A beszélgetés ellenállásmentesebbé, gördülékenyebbé tette a folyamatot.

Mozgásban ugyanezt tapasztaltuk, minél inkább pontosítottuk és ismertük a szabályokat, annál inkább vált a játék harcos jellege meglepetésekkel teli együttműködéssé. Egyre könnyebben segítettük ki egymást a hirtelen esésekből, miközben egy-egy jókor adott fifikás támasz egyben újabb tolási kezdeményezést jelentett. Megerősödött bennünk az a teóriánk, miszerint az engedés rugalmasabb kontrollhoz vezethet, ezt a bőrünkön is tapasztaltuk.

DISZKUSSZIÓ

I. Téma újra-felvetés

I. 1 Az optimális testi-tudati állapot a kutatás szemszögéből

Az optimális testi-tudati állapot kereséséből indult ki a kutatás. Előtte sejtettem, hogy a test és a tudat állapotának van egy olyan szegmense, ami más, mint a hétköznapokban, sőt mozgás közben is több fajtája kerül elő. Nem tudtam, pontosan miben áll ennek optimális változata és hogyan lehet elérni, viszont éreztem, amikor benne voltam: ilyenkor egységben éreztem magamat, a testet és a tudatot is. Jelenlétére az is utalt, hogy a komplex, kihívást jelentő mozgásos feladatokat sokkal könnyebben, hatékonyabban tudtam véghezvinni és ez a jól-lét érzésével párosult. Megfigyeltem, hogy olyankor nem gondolkodtam semmin (üres az elme), ugyanakkor egy speciális figyelmi állapot jött létre, mely a mozgást aktívan követi, azaz a tudatomat betölti a mozgásfolyamat lekövetése. Az optimális állapot felkutatásán túl szerettem volna ösztönösebbé válni, pontosabban elmozdulni abban az irányban, hogy a mozgásom „testibb” legyen és kevésbé gondolkodó.

A kutatás folyamán az optimális állapot több változatát és egyre differenciáltabb módjait tapasztaltam meg. A fázisok egyes hipotézisei mentén is látható, hogy konkrétan inkább a 2. főhipotézis, a fizikalitás és testi döntés irányában való elmozdulás szolgálatában zajlottak, miközben az 1. főhipotézis az optimális testi tudati állapot keresése indirekten zajlott, így erre a kutatás egészét nézve tekinthetek rá.

A számomra optimális állapotot a testben való létezésből és az önmagam tanúságából összeadódott állapotban tudnám megragadni.

I. 1.1. A testben való létezés

Az érzelmi-bevonódásos improvizációban, a szokásalternatívák táncában, a test-hallgatásban és a tónus-játékban is megvalósult a testben való létezés, vagyis az az állapot, amikor megérkezek a testbe és annak élményei olyan erősek, hogy másra már nem jut figyelem, ebben pedig elmerülhet a tudat. A világos fókusszal rendelkező testre fordított figyelem vezetett el minden esetben ide. Ez onnan is kiderül, hogy az I. fázis 2. része, az érzékeléses improvizáció csak abban az esetben jutott el erre a fokra, ha tudtam, mit csinálok, pl. amikor az ízületekből indultam ki.

A testben létezéskor a tudat teljesen a testre összpontosul, ugyanakkor a testi figyelem a test térbeli

helyzetére is kiterjed, vagy a mások térbeli jelenlétére. Ebben a létezési állapotban a tudatot úgy éltem meg, mint a testtel szimultán, szinte egységben működő entitást, ami sem nincs a test döntése előtt, sem az után, hanem folyamatosan pillanatról pillanatra együtt a mozgással, a mozgásban.

I. 1.2. Önmagam tanúsága

Ez alatt azt értem, amikor párhuzamosan azzal, hogy teljesen benne vagyok a cselekvésben, mozgásban, egyidejűleg megfigyelője is vagyok annak, ami történik. Ez a megfigyelés nagyon természetes, nem kerül külön erőfeszítésembe, csak van, mint a tudat egy képessége.

Ez a tanúság fokozatosan egyre gyakrabban létrejött, különösképpen a II. fázis szokásalternatíva táncának részeként, amikor instrukcióként adtuk a mozgónak, hogy figyelje meg, mit hordoz a mozgása, jelenléte és a III. fázis testhallgatásakor, hiszen mindkét szerepben saját testérzeteinket, belső észleleteinket figyeltük. A Mu színházban lehetőségem nyílt bemutatni a kutatásom alapján készült improvizatív szólót, s az előadás második napján kifejezetten erős volt ez a tanúság, mintha minden pillanat létezését és abban saját magamat ezerszer intenzívebben éltem volt meg, mintha a pillanatok idői lelassultak volna, kinagyítottak volna és az volt az élményem, hogy ezt a kitágult idői tér-élményt megosztom a nézőkkel is. Az is fontos, hogy ez a természetes megfigyelés teljesen ítéletmentesen zajlik.

I.2 Az optimális állapot a szakirodalom tükrében

Most szeretném összevetni tapasztalataimat a pszichodinamikus táncterápia (PMT), a szomatikus mozgás, az autentikus mozgás és a pszichológia általam feldolgozott szakirodalmával.

I.2.1 A testtudati munka szerepe

Az állapot keresése minden fázisban különbözőképp volt jelen. Mindegyik kísérlet kicsit más tapasztalatot hozott, de közös volt, hogy végig testtudati munka zajlott. A testtudat fogalmát az iskolai táncos berkekben úgy használjuk, mint egy tudás-összességet a testről. Ehhez tartozik a testrészek egymáshoz képesti helyzetéről való tudás és a mozgó test jellemzőinek tudatban tartása, mint annak sebessége, tónusa (hol engedett, hol feszesebb, tartottabb), súlya, elmozdulásának iránya, illetve mérete. Mindemellett a test egyéni anatómiai működéséről, biofizikájáról való tudás is. Ez a képesség fejleszthető, s alapvetően szükséges is a balettől a modern-, és kortárcs tánc technikák elsajátításáig mindenhol.

Több táncterápiás módszer is használja a testtudati munka kifejezését, és mint a testre hallgatás

képességét tárgyalja, úgy is, mint önálló vagy páros-többes munkában alkalmazott testérzeteket tudatosítani tanító munkamódot, amiből az improvizáció bontakozik - az iskolában Karczag Éva óráin is előfordult, hogy hasonló értelemben került elő. A testtudati munkát, akármilyen irányultságú vagy témájú legyen is, úgy végezzük, hogy a test valamilyen állapotára, mozgására kezdünk figyelni.

Mivel nem tudtam, hogyan juthatok el az optimális állapotba tudatosan, eleinte csak próbálkoztam feltevéseim mentén elindulni. Az optimális állapoton túl másik szándékom volt fizikálisabban mozogni és a gondolatok szerepét csökkenteni. Ennek hevében fázisról fázisra többet fedeztem fel abból, hogyan tudom figyelmemet a testre fordítani és a gondolatok helyett a testtel és a mozgással kapcsolatos elemekkel feltölteni a tudatot. A két, eleinte egymástól függetlennek tűnő célom és feltevésem így közös platformra került: miközben kerestem az optimális állapotot, a testre fordított figyelmen keresztül fokozatosan a testi döntésre került a hangsúly. Ez azért is szerencsésen alakult, mert a testi döntéshez vezető úton pedig eljutottam az optimális állapothoz.

Hogyan történhetett ez? A testre fordított figyelem spontán tudatmódosulást hozhat létre (Merényi, 2004, 2007), a módosult tudatállapotban pedig számos olyan változás történhet, ami háttérbe szorítja a hétköznapi gondolkodást és változást hozhat tudat és test kapcsolatában. De kérdés, mi köze a módosult tudatállapotnak az általam keresett optimális testi tudati állapothoz?

I.2.2 Az optimális testi-tudati állapot és a módosult tudatállapotok (MTÁ)

Most szeretném összevetni, hogy az optimális állapot, amit kerestem és megtalálni véltem a kutatás által, mennyiben egyezik vagy különbözik a módosult, illetve a táncterápiában kontrollált módosult tudatállapotnak (Merényi, 2007) nevezett állapotokkal. Kitérek az áramlat, vagyis a flow jelenségére is.

A tánc módosult tudatállapotot létrehozó hatását különböző kutatásokban bizonyították, én Szirmai Anna kutatására (2009) és táncterápiás szakirodalomra támaszkodok ez ügyben.

Röviden ki kell térnem a módosult tudatállapotok (MTÁ) mibenlétét és létrejöttét illető ismeretekre. Négyféle módon jöhetnek létre módosult tudatállapotok: külső ingerlés megváltozására, fizikai aktivitás megváltozására, a fiziológiai állapot változása által vagy a figyelem fókuszának megváltozásával (Farthing, 1992). A táncbéli tudatmódosulásnál a fizikai aktivitás és a figyelem fókuszának megváltozása játszik szerepet. A hipnózis-kutatások mentén úgy tűnik lehetséges, hogy nem csak motoros (mozgásos) alul-ingerlés (pl. relaxáció), hanem motoros túlingerlés is MTÁ-hoz

vezethet (Szirmai, 2009). Mindkettőben a figyelem megváltozása, pontosabban beszűkülése, koncentrálódása okozza magát a tudatállapot-módosulást. Bányai szerint (1987, 25. old., idézi Szirmai, 2009) „a figyelem beszűkülhet spontánul, pl. valamilyen intenzív érzelmi állapot vagy esztétikai élmény hatására, vagy egy feladatra való tartós koncentráláskor, mint pl. őréségen vagy a radarenyő hosszas figyelésénél; de beszűkülhet tudatosan alkalmazott eljárások hatására is.” Ugyanakkor Merényi Márta (2007) szerint instrukciók nélkül is létrejöhet a testre fordított figyelmen vagy testtudati munkán keresztül. Szirmai pedig kiemeli, hogy a hogy „a tánc nem csupán motoros túlingerlés: közben auditoros (hallásos), vizuális (külső és belső képek), taktilis (érintéses) és proprioceptív szenzációk is előttenek bennünket, melyek együtt határozzák meg az inger-készletet” (22. old, Szirmai, 2009). A proprioceptív visszacsatolás önérzékelést jelent, érzékeljük végtagjaink helyzetét, az izmokból, ízületekből, inakból, egyensúlyi rendszerből (vesztibuláris rendszer) származó információk alapján (Kulcsár, 1996, Sekuler Blake, 2000). Viszont ahhoz, hogy ez az a multimodális, több érzékszerven keresztül történő ingerlés MTÁ-ot váltson ki, az is szükségesnek bizonyult, hogy a mozgó táncnak címkézze, értelmezze, amit csinál. Mi néha táncnak, néha mozgás-improvizációnak, időnként a táncot előkészítő testtudati gyakorlatnak, játéknak értelmeztünk azt, amit csináltunk, de minden a tánchoz kapcsolódott és annak részeként jelent meg tudatunkban, s mi, mint kortárs táncosok és társak vettünk részt ebben a folyamatban. Véleményem szerint ez a táncnak címkézés kitégített fogalma és kielégíti a Szirmai által említett feltételt.

Tapasztalataim alapján egyet értek azzal, hogy a mozgásnak MTÁ-ot kiváltó hatása van, amennyiben a figyelem a testre irányul s miközben egyfajta tánchoz kapcsolódó tevékenység, például testtudati munka zajlik. Ezek szerint megállapíthatom, hogy munkám során gyakran fordulhatott elő a tudatmódosulás valamilyen fajtája.

I. 2.2.1 A figyelem szerepe a módosult tudatállapotban

A táncterápiás gyakorlat és sokszor kortárástánc tanárok is használnak tudatos eszközöket a figyelem megváltoztatásához. A táncterápiában instrukciókkal idézik elő a tudatmódosulást. Figyelmi fókusz(okat) ajánlanak, először egy egyszerű testi élményre irányítják a résztvevők figyelmét, ami lehetőséget ad arra, hogy a mozgó folyamatosan követhesse belülről a változásokat, ugyanakkor figyelme koncentrálódjon. Ezzel elősegítik a mozgásos hatékonyság érzetének létrejöttét. A hatóerő a proprioceptív visszacsatolás észlelésével jön létre, különös tekintettel az önindította mozgásélményre (Merényi, 2007).

A folyamat ezzel azonban még nem ér véget. Miután a figyelem fókuszálódott, lassan osztott

figyelem lesz belőle, majd kiterjed és globálissá válik az érzékelés (Merényi, 2007). Több szakirodalmi adatot összehasonlítva sajnos nem egyértelmű számomra, hogy az agyféltekék működése pontosan hogyan változik meg a figyelem irányának módosulásával összefüggésben. Annyi azonban bizonyos, hogy a bal agyfélteke, melyre a racionális, elemző gondolkodás (számolás és nyelvi képességek) jellemző, veszít ilyenkor hétköznapi domináns működéséből és a jobb agyfélteke szerepe, illetve a féltekék közti kommunikáció felerősödik. A jobb félteke inkább felelős a tér-, és mintaérzékelésért, emiatt erősebb a globális észlelésben, beszélni viszont nem tud, hanem a nem-verbális gondolkodásban jeleskedik. (Atkinson, 2001). A jobb féltekéi túlsúlynál a kapcsolódási készség, azaz a kinesztetikus kommunikáció (Schore, 1994, in Szili, 2009) felerősödik. Nem teljesen világos, hogy a jobb féltekének vagy a két félteke közti kapcsolat intenzívebbé válásának köszönhető, hogy az érzelmek hozzáférhetőbbé válnak, mindenesetre a hétköznapi jellegű gondolkodás háttérbe szorul. A fókuszált látás és az önindította mozgás bal agyféltekéi funkció, ami a PMT-ben segít, hogy a mozgó én-határai körvonalazottak, stabilak maradjanak.

Mi ennek a következménye? Incze (2008) szerint a módosult tudatállapot „kedvez az érzékelés/észlelés globális minőségeinek, s az érzelmek is elérhetőbbekké válnak...” Másrészt ideidézném Stern (1985) megállapítását, aki szerint a globális észlelés során testi állapotunkhoz, mint egészhez viszonyulunk, s ebben nem különítünk el például látás, hallás, tapintás, propriocepció szerinti észlelési módozatokat. Ugyanakkor a kezdetben amodális, majd intermodális (Kulcsár, 1995) percepció során képesek vagyunk a kapott észleletet átültetni egy másik észlelési modalitásba, így egy adott észleletet egy másik modalitáson keresztül is be tudunk azonosítani. (Incze, 2008). „Ebben az állapotban el lehet jutni egy értékítélettől mentes, hétköznapi létezésünktől annyira eltérő és új jelenléthez, ami kíváncsivá tesz, feléleszti a keresés, kísérletezés vágyát” (10. old, Merényi, 2004).

A fókuszálódó, majd kiterjedő figyelmet én is tapasztaltam. A bevonódásos improvizációban a repetíció, a zene és a levegőhasználat képezett egy jól körülhatárolt testi fókuszot, s ez nyílt ki az egész test érzelmi energia - színezetű érzékelésére. Az érzékelés improvizáció ízületi fókuszából induló, majd az összes porcikát egészben érzékelő táncában figyeltem meg. A szokásalternatíváknál kezdetben az energiák átáramlására fordítottuk figyelmünk, majd ez a figyelem globalizálódott, így lehettünk képesek az összes új szokást megjelenítésére egy táncon belül. A negyedik fázisban az izomtónusokra való fókuszáltságból indultunk ki, ez terjedt ki az egész test rugalmas reaktivására, helyzetére sőt a másik testének térbeli helyzetére és súlyára is.

A nálunk is oly fontossá váló ítéletmentesség és a játékos kísérletezés hangulata ezek szerint szintén jótéteménye magának a módosult tudatállapotnak is.

I.2.2.2 A módosult tudatállapot fogalma

Azt már megállapítottam, hogy a kutatásom egyes részeiben is létrejött MTÁ. Most tekintsük át, mit jelent a pszichológiában ez a fogalom Farthing (1992) írásai alapján.

A MTÁ-ot úgy lehet definiálni, mint „a szubjektív élmények általános mintázatának időleges megváltozása, amikor az egyén tudatában van annak, hogy mentális működései határozottan különböznek normális éber tudati működésének bizonyos általános normáitól” (Farthing, 1992, 165. o.). Beszámolómban többször említtem, hogy érzékelttem, amikor ez az optimális állapot létrejött, vagy amikor benne voltam, tudtam, hogy ez az.

Ugyanakkor tudnunk kell, hogy a módosult tudatállapotok közül nincs két egyforma, az álom, a hipnózis, a meditáció, a jóga, bizonyos gyógyszerhatások, droghatás és extázis, stb. mind tudatmódosult állapot (Varga, 2006). Azért létezhetnek közös fogalmi kategóriában, mert mégis több a köztük lévő hasonlóság, mint a köztük lévő eltérés (Farthing, 1992).

Általában az emberek érzékelik, ha szubjektív élményeik mintázata megváltozott és innen tudják megállapítani, hogy MTÁ-ban vannak. Az élmények változásáról több kutató készített már listákat, Farthing (1992), Ludwig (1996) és Tart (1975) alapján a változás tizennégy területen történhet: a figyelem, az észlelés, a képzelet, a belső beszéd, az arousal (a szervezet általános izgalmi és éberségi állapota²⁸), az idő megélése, az érzelmek és benyomások, a testkép, az identitás, az emlékezet, az önkontroll, az élmény jelentése és jelentősége, a szuggesztibilitás és a magas szintű gondolkodási folyamatok területén (Farthing, 1992). Ha arra gondolunk, ez milyen sok tényező, belátható, hogyan lehetséges, hogy a tudatmódosulásnak rengeteg fajtája létrejöhet.

I.2.3 Az optimális állapot és a MTÁ jellemzőinek összevetése

A fenti, MTÁ-ban változó tényezők mentén szeretném áttekinteni, milyen jellemzői voltak a számomra optimális állapotnak összevetve a szakirodalmi adatokkal. A fentiek közül nálam a különböző improvizációkban más-más tényező módosult, összességében a figyelem, az észlelés, az idő megélése, a belső beszéd, az önkontroll, a képzeleti tevékenység, a magas szintű gondolkodási folyamatok, az érzetek és benyomások, az élmények jelentése és jelentősége, az identitás és a testkép változásai következtek be.

28 <http://idegen-szavak.hu/arousal>

A figyelem

Az optimális állapotban a figyelem laza, rugalmas, épp annyira fordul befele, mint kifele, miközben bármikor fókuszváltásra képes. Néhány MTÁ-ban a figyelem erőteljesen befele irányul, a táncra azonban ez Szirmai kutatása szerint is kevésbé jellemző (Szirmai, 2009).

Az időélmény

„Mintha a pillanatok idői lelassultak volna, kinagyítottak volna és az volt az élményem, hogy ezt a kitágult idői tér élményt megosztom a nézőkkel is”- írtam imént az önmagam tanúságának optimalitásáról. A MTÁ-ban is lelassul a külső idő, ami arra utal, hogy a belső élmények ideje felgyorsult. Az állandóan változó jelen élménye is megfogalmazódott a kutatás alatt: felismerésként éltem át egyszer azt a gondolatot, miszerint azért táncolok, mert csak a tánc által lehetek képes a folyamatosan változó jelent megtapasztalni és annak élményét megosztani másokkal. Ornstein (1977) megkülönbözteti az egyirányú időélményt az „örök jelen” élményétől, melyet bizonyos drogok fogyasztásánál figyelt meg. Szerintem én a kettőt ötvöző verzióra találtam.

Az észlelés

A zene hatását fokozottan érzékelttem testemben, teljesen átjárt és egyenes kifejeződésre talált a gyorsaságban, vagy bizonyos formákban - főleg az érzelmi-bevonódásos improvizációban. Ez azonban nem jutott el a szinesztéziáig, ami a MTÁ-ra viszont inkább jellemző (pl. a zene vizuális és taktilis élményként is megélhető). A MTÁ megváltoztatja a tárgyak vizuális, vagy a hangok audiális tulajdonságait, ami nálam csak részben történt meg. Szirmai szerint a zene a táncban fontos indukciós (a tudatmódosulást előidéző) faktor és az élményben jelentős szerepet játszik.

Képzelet és fantázia változásai

A test (a test és a tudat) könnyen kezd mozgás közben szabad asszociációs folyamatba, bármi lehet bármi, kintről vagy bentről jövő ingerek alapján bármilyen tartalom előbukkanhat és mozgássá válhat. Közben tisztában vagyok a realitással, de ha hagyom a tudatot játszani, akkor ezek a képzettársítások mégis maguktól történnek és teljesen belemerülök. Ritkán a környezetemben lévő tárgyak más jelentéssel ruházódtak fel, szinte megszemélyesedtek. Ez az I. fázis önálló improvizációs időszakára volt leginkább jellemző és a teshallgatásban (III. f.). A MTÁ-ban általában fokozódik a képzeleti tevékenység a fiktív történetektől a gondolatok és elképzelések összefüggéstelen szabad asszociációs áramlásán át egészen a hallucinációkig. Csak röviden megemlíteném, hogy újabb kutatásomban tovább bontottam ennek lehetőségeit, s ott azt tapasztaltam, hogy a képzeleti áramlás kifejezetten könnyűszerrel működik mozgás közben

(tevékenység asszociációnak neveztem ezt az improvizációt) és segíti a mozgásos szándékváltást s energiaszint-váltást.

Testkép

Az önészlelésem és a test észlelése módosult az optimális állapotban, az átlagtól eltérően sokkal inkább egyben éreztem a testem és önmagam. Néha a környezettel is teljes egységben létezőnek éreztem magam. A testrészek nagysága vagy súlyának percepciója változik meg gyakran MTÁ-ban, illetve jellemző az óceáni vagy thalasszális élmény (Ferenczi, 1982, in Szili, 2009) is. Ez utóbbiról számolhatok be én is. A test észlelése is megváltozott a testhallgatásnál. Ez a fajta elmerülés a testben gyakran olyan erős testérzetekkel társult, melyek az egész testre kiterjedtek, pl. egy fának éreztem magam, ami nyúlik le és fel, de nagyon kötött az anyaga és erős, stabil. Más fázisokban viszont ez nem volt jellemző. Farthing arról számol be, hogy MTÁ-ban lecsökkenhet a fájdalomérzékenység, ami gyakran párosul a test érzéktelenedésével, fává, gumi válásának képzetével. Szirmai (2009, 118. old.) arra jutott, hogy „tánc során a hipnózisnál szignifikánsan fokozottabb mértékben megváltozik a test észlelése. Ez megmutatja a test indukcióban betöltött szerepét (amennyiben a figyelem a testre irányul) és a test az élményben betöltött szerepét is.” Szirmai Anna vizsgálati mintája főként nem-táncosokból állt, így jobban mutatja azoknak az embereknek az élményét, akik számára a tánc kiszakadás a hétköznapiakból, valamint kevésbé testtudatosak. Egy táncos ezzel szemben erősen tudatában van testének, annak realitásával dolgozik naphosszat, ezért azzal kapcsolatos észleletei talán nehezebben változnak meg. A 3. fázisban történő testkép változást véleményem szerint az indokolhatja, hogy a testhallgatás a kortárs tánc műfajához legkevésbé hasonló gyakorlat, mely bennünket is a tánc más dimenzióiba röphetett s újfajta tánc-élményként tekintettünk rá.

Magas szintű gondolkodási folyamatok változásai

A kutatás minden improvizációjára elmondható, hogy nem gondolkodtam mozgás közben, vagy ha voltak gondolataim, akkor azok sem a hétköznapi formában jelentkeztek. A döntéssel, mint gondolkodási folyamattal kapcsolatos felismerésem kiemelném, ugyanis ezzel külön foglalkoztam. Az agy-test impróban váltogattam mozgás közben, hogy épp én döntök (agyi), vagy a testem dönt. Amikor volt konkrét irányító gondolat, akkor az is inkább képzet, képzeleti kép formájában jelentkezett, illetve rájöttem, hogy annál sokkal inkább a test dönt, mint ahogy én azt hittem. Ez rimmel arra a szakirodalmi adatra, mely szerint MTÁ-ban a szokásostól eltérően hozunk döntéseket, mert megváltoznak a gondolkodási műveletek, az értékek és érzelmek.

Érzések és benyomások változásai

A bevonódásos improvizációban a libidinális színezetű energia az öröm, szeretet, élvezet érzetével párosult, az agresszív színezetű pedig a haragéval, negatív érzetekkel. A testhallgatásban is előjöttek intenzív érzések mindkettőnk esetében. A többi mozgás elég elvont volt ahhoz, hogy az absztrakt tánc keretein belül maradjon, így ott még ha át is éltünk némi érzést, az mozgásba fordult és nem regisztrálódott érzésként. Farthing szerint a MTÁ-ban vagy nagyon felerősödik az érzelmi átélés vagy épphogy lecsökken. Ugyanakkor Szirmai (2009) és Farthing is megállapítja, hogy felszabadulnak a gátlások, s az utóbbi szerző szerint így az érzelmek nyílt kifejezése is felerősödik, pl. a gyengéd érintés, sírás vagy erőszakos cselekedetek. Szirmai azt találta, hogy pozitív élmények kialakulása és megjelenése szignifikánsan (azaz bizonyíthatóan) magasabb tánc közben, míg a negatívaké kifejezetten eltűnik, vagy a fájdalom, szenvedés (gondolom fizikai) is élvezetes színben tűnik fel. Ez érdekes, mivel az I/1. fázisban a harag érzetei számomra sem társultak negatív élménnyel, sőt, felvállalhatóságuk és mozgásos megnyilvánulásuk kifejezetten jól esett. Ugyanakkor sok esetet tudnék felidézni, amikor tele voltam tánc közben rossz érzésekkel, élményekkel, elégedetlenséggel magammal kapcsolatban és az iskolai órákon vagy egyéni munkákon azt tapasztaltam, hogy ezzel nem vagyok egyedül. A kutatás részeként is előfordult természetesen, főként az érzékeléses fázisban (I/2). Ezen élmények átélésekor valószínűleg nem kerül a táncos (vagy én) MTÁ-ba, mivel az létre sem tud jönni a túlzott önreflexió miatt, ami eleve elvonja a testről a figyelmet. Ez egy farkába harapó kígyó, amire még kitérek később.

Belső beszéd

A belső beszéd egyértelműen csökkent és ez nagy eredmény volt számomra, ugyanis ez megvéd az önmonitorozástól és önkritizálástól. Volt, hogy a gondolatokat is sikerült képzetté vagy mozgássá változtatni, vagy maguktól átalakultak. A II/2 fázis homályos bolyongásai képeznek kivételt ez alól, mert a keretek hiánya bizonytalanságot okozott és folyamatosan kérdéseket vetett fel, illetve a II. fázis bemutatója, ahol Viola hangját kellett volna hallanom, s ez az elvárás – mivel nem sikerült hallanom- valószínűleg beindította saját hangom, vagyis belső beszédem.

Önkontroll

A kontroll változott a legkomplexebb értelemben, olyannyira, hogy sokszor az volt a benyomásom, hogy az egész kutatás e körül forog. Változása mozgás közben is megfigyelhető volt, a már említett gátlás-oldódás és felszabadultság részeként. Az engedő attitűd is úgy hatott, hogy mind a táncban, mind a személyiségben a kiegyensúlyozottság irányába történt elmozdulás és az önkontroll rugalmasabbá vált. A MTÁ-ban feloldódnak a gátlások, vagy épp letargia jön létre, melyben az

egyszerű cselekedetet is nehéz kivitelezni. Az ember egyébként akaratlagos válaszai automatikusan vagy önkéntelenül történnek meg. Mi a letargiát nem tapasztaltuk meg, önkéntelenséget igen, de úgy hiszem, itt nem erről van szó.

Identitás

Az önazonosság érzésével párosult szinte minden gyakorlat, improvizáció. Kivétel a élmény alól a II. fázis szokásalternatíva tánca, ahol néha úgy éreztem, hogy nem teljesen önmagam vagyok. Az önazonosság, hitelesség, mozgásos igazság megtalálásának érzése néha még fokozódott is, főként az I. és a III. fázisban. Más tudat-módosult személyek arról számolnak be, hogy MTÁ-ban nem azonosak magukkal, különösen, ha úgy érzi valaki, hogy nem ura magának pl. droghatás alatt. Ez ijesztően hat bizonyos állapotokban. Más részt az emberek néha ilyenkor úgy érzik, hogy egyé válának a többi emberrel, az étellel, vagy Istennel. A környezettel való egység érzéséről, az én határainak kitolódásáról én is beszámoltam fentebb, de ez sosem járt rossz érzésekkel. Az én-határok feloldódása az I. fázis érzelmi-bevonódásos improvizációjában történhetett meg néha. Az én-határok feloldódása a módosult tudatállapotok egy fajtájánál nem történik meg, ez pedig a kontrollált módosult tudatállapot, melyre mindjárt kitérek.

Az élmények jelentése és jelentősége

A testhallgatás során éltem át olyan élményeket, melyek mély nyomot hagytak bennem, mint amilyen a beszámolómban említett hatalmas energia volt. A MTÁ-ban gyakran előfordul, hogy az események vagy gondolatok nagyon nagy jelentőséget kapnak vagy mélységes fontosságot nyernek.

Látható, hogy a MTÁ számos jellemzője megváltozott esetünkben is. Bizonyos tényezők gyakrabban változtak, mint mások. Az optimális testi-tudatállapotban szinte mindig megváltozott a figyelem, az időélmény, a testkép, a magasabb szintű gondolkodási folyamatok, az önkontroll, a belső beszéd, valamint az identitás érzése. A tényezők változása azt mutatja, hogy a testhallgatás és az érzelmi-bevonódásos improvizáció gyakran kilóg a többi közül a tudatállapot-módosulás tekintetében, valószínűleg más fajta MTÁ-ba kerülhetünk általa, mint a többi esetben.

I.2.4 A kontrollált módosult tudatállapot (KMTÁ) és az optimális állapot

Merényi Márta (2007) a mozgás (PMT) közbeni tudat-módosulásra saját fogalmát, a kontrollált módosult tudatállapot terminust használja. A kontrollált jelző kettős funkcióval bír, most csak az elsőt említeném. Ez a fogalom alkalmas annak leírására, hogy az élmény ismétlődésével az begyakorlódik, a résztvevő viszonyulása egyre finomodik ehhez a tapasztalathoz és megtanulja

irányítani, szabályozni megváltozott tudatállapotát (Merényi, 2007, Incze, 2008). A mi esetünkben is lehet beszélni élmény-szabályozásról, hiszen időközben beszédre vagy beszédértésre is sor került (külső instrukciók), amikor vissza kellett zökkennünk a normál állapotba. Érdekes, hogy a II. fázis külső instrukcióit hallva talán az optimális állapotból való kizökkenésnek kellett volna következnie, ugyanakkor olyan, mintha közös tudat-tér alakult volna ki a másikkal, mely segített benne maradni a tudat-folyamban illetve lehetséges, hogy az instrukció élményét is megtanultuk szabályozni a módosult tudatállapoton belül.

Merényi (2007, 4. old.): „a mozgásos-testi változások pillanatról-pillanatra észlelhetővé és így tudatossá válhatnak, egyidejűleg a cselekvéssel. Így valósul meg az önreflexió elemi állapota, ami egyben a hatóerő is, mint az elemi önkontroll élménye.”

Az optimális állapot élménye igen hasonló ehhez a megállapításhoz, hiszen a testben létezésről már megfogalmazódott a test és tudat egységben való szimultán működése, és önmagam tanúságával kapcsolatban a természetes önmegfigyelés állapota. Amikor az önmegfigyelés természetességét hangsúlyozom, épp az önreflexió elemi állapotát értem alatta, nem pedig egy komplexebb működést. Ez teljesen a testből indul ki, s épp ezáltal marad megfelelő helyen. Mozgás közben nem válik önmonitorozássá.

A KMTÁ-ban ahogy említettem az én-határok stabilak maradnak, mivel a táncterapeuták az önindította mozgás a a fókuszált tekintet instrukcióival bent tartják a bal félteke szerepét is.

I.2.5 A KMTÁ és a flow a kutatásban

Flow vagy más néven áramlat Csíkszentihályi Mihály (1997) fogalma. Valószínűleg sokszor flow élményem volt, mivel ilyenkor jellemző az általam is átélt időélmény elvesztése, teljes belemélyedés a tevékenységbe, az én feloldódása az élményben, áhítat, rácsodálkozás vagy extázis. Ez az élmény önmagunkon kívül helyez bennünket, olyan mintha már a tevékenység vinné az embert, az észleletek felerősödnek és kiélesednek. Mindez az elégedettség és boldogság érzésével társul. Csíkszentmihályi azt mondja, az öröm nem attól függ, mit csinálsz, hanem inkább attól, hogyan” (Csíkszentmihályi, 1997, 147. old.). Mindez gyakran bekövetkezett az I/1 és a III. fázisban, a többi improvizációnál kevésbé.

Az én-tudat energiát von el a pszichétől, az áramlatban azonban elfeledkezünk énünkről, elhalványodik az énről való tudásunk, így az az energia is a tevékenységre fordíthat. Ezért is tolódnak kijebb az én-határok. A felfedezés öröme rejlik a folyamatban, ami feltétele is az áramlat élmény létrejöttének és valóban növekedik tőle az én: az élmény közben elveszett én komplexebben, integráltabban és erősebben jön ki belőle, mit amilyen előtte volt. Ez azért

valósulhat meg, mert az élményben nagyon hatékonyak vagyunk, ráadásul valami olyasmiben, ami kihívást jelent, de készségeinket nem lépi túl. Ezek szerint a flow-tevékenység közben fejlődünk. Feltételei:

1. világos rövid távú cél és azonnali visszajelzés az eredményről,
2. kihívás és képességek optimális sávja: kis erőfeszítést kelljen tenni, a tevékenység jelentsen épp annyira kihívást, hogy nem legyen se unalmas, se megterhelő.

Amikor nem jutottam el a flow-ba, a KMTÁ akkor is jelen volt. Ezért úgy tűnik, a kontrollált módosult tudatállapot egyfajta alap, ezért lényegesebb számomra. Mind a flow, mind a KMTÁ szabályozható. Az áramlatban lévő személy lehet, hogy néha kibillen a képességei-kihívás arány optimális sávjából, de képes úgy befolyásolni tevékenységét hogy a kihívást növelje, vagy képességeit fejlessze egy ideig s így visszatérhet az áramlatba. Vikár (1992, idézi Szili, 2009) ismerteti Kris véleményét, aki a kontrollált regressziót tartja a művészi alkotás fontos elemének. Ez szerinte összefüggésben van a racionális és a misztikus-mágikus gondolkodás váltogatásának a képességével, a játékba való be- és kilépés elaszticitásával. A kontrollált regresszió a táncterápiában is előforduló jelenség, mely fontos eleme az improvizációnak, tehát ez mozgásban is teljességgel lehetséges. A regresszió eredetileg Freud fogalma (Carver, Scheier, 2002). Nagyon leegyszerűsítve azt jelenti, hogy visszaesünk a fejlődés egy korábbi fázisába, ha annak a fázisnak a kielégítése túl jól vagy túl kevésbé sikerült. Pl. ha valaki az orális (szopás) fázisban „elakadt”, akkor egy nehezebb élethelyzetben, amikor nem tud megküzdeni a stresszel, visszatér a korábbi fázis primitív megküzdési formáihoz, például cigarettázik vagy evéssel kompenzálja azt. A kontrollált regresszióban tehát a gyerekkori fázis mágikus gondolkodásmódjához is visszakerülünk, ugyanakkor művészeti tevékenységnél ez a folyamat irányítható s így gazdagítja az alkotást vagy a kísérletezést, a mi esetünkben a kutatást. Erre mondjuk azt, hogy a művészek sokszor gyermeki módon játszanak, ez a játék tehát a művészeti gondolkodás fontos eleme.

Láthatjuk, hogy áramlatra és a KMTÁ-ra is igaz, hogy ki-, és be lehet lépni rugalmasan az állapotba. Ezt nagyon lényegesnek találom, úgy vélem ez szolgálja leginkább az előadóművészt előadás, kísérletezés, kutatás vagy tréning közben: a figyelem válthatóságának képességét, állapotokból ki-, és belépése képességét, illetve adott esetben állapotban maradást, miközben zavaró tényezőket kell kizárnia, vagy instrukciókat befogadni.

A KMTA azonban véleményem szerint többféle lehet, ahogy a MTÁ-oknak is láttuk, hogy számos fajtája létezhet, s a határ köztük nem éles. A flow élménye a szakirodalom alapján úgy tűnik, igen erősen körvonalazott, és ilyen értelemben homogénebb kategóriának tűnik. A KMTÁ sokoldalúságának, még ha maga az élmény nem is oly mértékben kellemes és fejlesztő, mint flow-

ban, mégis sok előnyét látom, nagy szabadság és potenciál rejlik benne. Mindenesetre mind az áramlat, mind a KMTÁ az én szolgálatában áll.

Összefoglalva az optimális testi-tudati állapotot számomra a testben létezés és az önmagam tanúsága alkotja. Az optimális állapotot egyezőnek találom a Merényi Márta által megfogalmazott kontrollált módosult tudatállapottal, ami néha a flow élményével párosul.

II. A kutatás eszközei

A kutatás eszközei és a kutatás módszertana szorosan összekapcsolódnak, hiszen a munkamódból alakultak ki az eszközök.

II.1 Az optimális figyelem

A próbákat gyakran kezdtük olyan módon, hogy az segítsen bennünket megérkezni: a testünkre figyelni és egymásra hangolódni, vagyis jelen lenni. Ennek módja gyakran spontán helyben alakult ki, ilyesmi volt a már említett test-pászta, vagy tematikus fókusz, pl. izomtónusok megfigyelése, ringatás, masszázs, stb. Ugyanakkor érzékelt a ráhangolódás szükségességét vagy kihagyhatóságát. Sok múlt aktuális állapotunkon, azon, mennyire tud lecsendesedni az elme magától, s ezzel együtt a figyelem a testre terelődni. A kutatás későbbi fázisaiban el is hanyagoltam néha ezt az előkészítést és rögtön munkába fogtunk, mert gyakran maga a fázis mozgásos témája elég volt ahhoz, hogy teljesen belekerüljünk testünkbe és a mozgásba.

A fázisok gyakorlatai testtudati munkában futottak ki. Ha a mentális állapot engedte, a figyelem rögtön a testre irányulhatott és kontrollált módosult tudatállapotba, azaz az optimális állapotba kerülhattünk. Ilyenkor a figyelem optimálissá vált, ami laza, rugalmasan váltható, a test mozgásait pedig folyamatosan befogadó és aktívan szervező, épp a kint és bent határán.

Ha kikerültünk az állapotból, akkor a figyelem néha kicsit beljebb esett a kelleténél. Bár nem mindig tudtuk, hogy a jelenlét épp miért változik meg, de utólag visszagondolva, amikor minden jól működött, a jelenlét is helyre került. Előadói szempontból fontosnak tartottam, hogy a jelenlét ne maradjon befele forduló, ezért játszottunk ezzel, mint említettem, időnként erre instruáltuk is egymást. Egy-egy ilyen kisebb jelenléti feladatra való összpontosítás nem jelentette az állapotból való teljes kiesést, a figyelem irányíthatóságánál fogva lehetett ezen változtatni. Ugyanakkor lehetséges, hogy a jelenlét optimalizálására vonatkozó instrukciók a figyelem módosulásán

keresztül vissza is segíthettek bennünket az optimális állapotba.

Mindenesetre a testre hangolódás optimális figyelmet indukált, ami létrehozta az optimális állapotot ill. megalapozta és segítette a testtudati munkát. A testtudati munkában, ha annak fókusza világos volt, akkor megerősödött az optimális figyelem, így tehát ez egy önmegerősítő körré válva visszahatott az optimális állapotra és fenntartotta azt. Ez párhuzamba állítható azzal, amit Szili Katalin (2009, 98. old.) mond, hogy „a kontrollált módosult tudatállapot, aminek előidézésére törekszünk a PMT-ban a testtudati munka előfeltétele, velejárója, kísérő jelensége.”

Szirmai a MTÁ létrejöttének feltételei kapcsán arról is ír, hogy a fent említett MTÁ-ot kiváltó „multimodális (túl)ingerlés különösen olyan egyének esetében lehet nagy segítség, akiknek amúgy igen szűrt a figyelmi spektruma és különösen nehéz fókuszálniuk. Emellett akkor is jó „eszközként” használható, amikor az embernek különösen nehezebbre esik elszakadnia bizonyos gondolatoktól, vagy általában a gondolkodástól, éberségtől, kontrolltól” (22. old, Szirmai, 2009). Rám megjegyzem, mindkettő igaz, nehezen szabályozom figyelmem és sokat gondolkodom, a tánc pedig valóban maximálisan segítségemre van mindkettő szabályozásában. Dolgozatom egyik fő célja, hogy kiderítsem, igaz-e sejtésem, miszerint tánc közben – az optimális állapotban- sikerül „mentesülnöm” a gondolkodás alól, ami táncomra és előadói minőségemre nézve jelentős pozitív következményekkel bírhat.

II.2 A tudattalannal való munka

II.2.1 Szublimáció: energiákkal való munka és a tudattalan csatornák megnyílása

Az engedés minden fázisban másképpen nyitott utat valami előtt, ami a nem tudatos szférából származik. Az első, második fázisban nem használt vagy elnyomott energiák szabadultak fel: az elsőnél libidinális -, és agresszív színezetű érzetek, melyeknek kevesebb lehetőséget adok a hétköznapokban kifejeződni, a másodikban háttérbe szorult testrészek mozgatása, gyakran használt részek nem-szokványos mozgása és túlhasznált részek lecsendesítése által szabadulhattak fel nem használt energiák. Más részt a határokon való túllépés, a kimerültségen túli mozgás szintén új csatornákat nyitott meg. A harmadik fázisban álom-megnyilvánulásokkal rokon képek, tartalmak, érzetek engedődtek be a testbe vagy tudatba, vagyis a belső pszichés terekből érkező testérzetekkel mentünk mozgásba. A negyedik fázisnál hasonlóan a másodikhoz, a használt - nem használt kiegyenlítés mentén az izomtónusra fókuszálva az azokban megnyilvánuló blokkok felszabadítása vagy passzív részek aktivizálása történhetett meg. Az izomfeszülések helyspecifikus, tendenciaszerű, visszatérő volta utalhat a lejjebb tárgyalt implicit (nem tudatos, testi) memóriában

tárolt meg nem oldott, nem tudatos érzelmi blokkokra. Erre abból is következtetek, hogy a blokkokkal való mozgásos munka után rövidebb-hosszabb időre megkönnyebbülést éreztünk.

A folyamatot tehát végigkísérte annak gondolata és érzése, hogy felszabadulnak belőlünk felesleges, nem-használt vagy elnyomott érzések, gondolatok energia formájában. Ilyen értelemben egy egészként tekintettünk magunkra, test és lélek egységeként. Ezek az energiák a kutatás előtt ritkán voltak hozzáférhetőek számomra és olyankor sem tudtam, hogyan - holott nagyon fontosak, általuk mozdul bennem valami az egyensúly felé.

Természetesen a kutatás és a dolgozat keretei meghaladják annak lehetőségét, hogy a tudományos kutatás tárgyává tegyem e feltételezések vagy érzések igazságát, csak szubjektív tapasztalataim, visszajelzések illetve szakirodalmi hivatkozások mentén járnám körül ezt a kérdést.

Senki nem mondta, hogy sokkal kiegyensúlyozottabb lettem a kutatás alatt vagy, hogy a mozgásom organikusabbá vált volna. Viola és én azonban mindketten úgy éreztük, hogy amit csinálunk, az nekünk jó és intenzíven megmozgat bennünket testileg és lelkileg is, miközben fejlődünk. Ezt gyakran kommunikáltuk is egymás felé, Viola talán még gyakrabban, mint én. Hód Adrienn hasonló megfigyelést tett, ő is azt mondta a II. fázis bemutatóját nézve, hogy valami után nagyon epekedni lát minket, mintha valamit nagyon keresnénk és hogy olyan ez, mint egy önképzőkör vagy önfejlesztőkör. Arra vonatkozóan is kaptam visszajelzést, hogy többen látták úgy, mintha komplexusaimmal dolgoznék és ettől érdekes nézni, illetve a II. fázis, valamint a Mu színházi bemutató után jeleztek kiugró változást a mozgásom tekintetében, sokan mondták, hogy „mozgásosan” fejlődtem (a III. fázisnak jellegénél fogva nem volt bemutatója, a IV. fázist pedig 2 hónapos késéssel mutattuk be előzetes gyakorlás nélkül a lezárás-érzés kedvéért). Vavra Júlia megjegyzése illik még ide, aki az idő közben bemutatott házi bemutató után- melyben táncosként szerepeltem - megjegyezte, hogy nekem volt a leginkább „egyben a testem”, illetve Angelus Iván darabjában való szereplés után is, ahol épp a „lávatest” minőségben mozogtam, többen jelezték, hogy nagyon sokat változott mozgásom.

Kérdés tehát, hogy mi történt az energiák felszabadulásának tekintetében? Tapasztalat szintjén szinte minden improvizációnk alkalmával sokkal egységesebbnek éreztem magam, mint azelőtt. Gyakran volt a táncba olvadási élményem is. Élményeimet rokoníthatónak vélem a PMT-ben tárgyalt thalasszális²⁹ élménnyel.

A thalasszális létezésben az elődleges működésmódok érvényesek. Az elsődleges folyamat a tudattalan nyelve, Ferenczi (1982, idézi Szili, 2009, 98. old.) szerint „...az elsődleges pszichés

29 A thalasszális élmény a thalasszára vagyis a Panthalasszára utal. A Panthalassza a világoceán volt, amely az ősidőkben körbevette a Pangea szuperkontinentet. <https://hu.wikipedia.org/wiki/Panthalassza>

működés egyaránt megtalálható a méhen belüli életben, az álom és a fantázia területén, a nemi életben, illetve a művészetben, de különösen a mesében”. A thalasszális létezés jellemző a KMTÁ-ra is, ami azt jelenti, hogy ez a tudat-módosult állapot kommunikál a tudattalannal, ráadásul a korai pszichés fejlődés időszakával és annak testben raktározott esszenciájával egyaránt. Ez utóbbi jelentőségére még később visszatérek.

Miért beszélek az óceánélményről és a tudattalanról? Amikor nem használt, elnyomott energiákat említek, olyan tartalmakra gondolok, melyek vagy melyeknek forrása a tudat számára nem feltétlenül hozzáférhető. A pszichológia Freud nyomán a szublimációval magyarázza azt a jelenséget, amikor az egyén ösztöneit vagy bizonyos ösztönmennyiséget elfojtás helyett pl. művészeti alkotásban fejezi ki (Freud, 1910). Én a kutatás egyik alappilléreként ösztöneim kifejeződését kerestem, mert az volt az érzésem, hogy az ösztönök mozgásba transzformálódása segíteni fog fizikálisabb táncossá és felszabadultabb előadóművésszé válni. Freud azt írja Leonardo da Vincivel kapcsolatos elemzésében, hogy a „művésznek szerencsés a természete: legtitkosabb, önmaga előtt is rejtett lelki rezdüléseit alkotással fejezheti ki, mely másokat, néki idegeneket nagy erővel ragad magával, anélkül, hogy ők tudnák, ez az elragadtatás honnan származik” (Freud, 1910, 166. old. in. Freud: Művészeti írások). A szublimáció tehát támogatja a rejtett tartalmak felszínre kerülését, és ez állt kezdeti feltételezésem mögött. A kutatás alatt nem jött létre olyasfajta művészeti alkotás, mint amilyenről egy előadás esetén beszélünk. Freud szerint a libidó szublimálódhat tudásvágygá is, ahogy Leonardo-nál történt, hiszen amellet, hogy korának kiemelkedő festőjeként tartották számon, fantasztikus megfigyelő-, és megismerő képességgel bírt, mely tudományos kutatásaiban is megnyilatkozott. A szublimáció jelenségét egyébként a modern pszichoanalitikus pszichológia is elismeri és használja. Az eltolódás folyamatának részeként foglalkoznak vele, ami egy olyan mechanizmusunk, mely lehetővé teszi, hogy a blokkolt energiák más utakon vezetődjenek le. A szublimációnál pedig az történik, hogy egy szociálisan el nem fogadott készítés energiája áttolódik egy társadalmilag elfogadhatóbb cselekvésre (Carver, Scheier, 2002). Így a kutatás is tökéletes terepe lehetett a nehezebben elfogadható indulatok mozgásos kíváncsisággá, megfigyeléssé és kísérletezéssé vagy épp kimeríthetetlen energiaforrássá alakulásának. Véleményem szerint a kutatás megengedő attitűdje, mint alapállás szintén nagy mértékben támogatta a szublimáció létrejöttét. A szublimáció az első fázis érzelmi-bevonódásos improvizációjában érvényesült a legjobban az érzelmi - indulati jellegű energiák mozgásba engedésével.

A szublimáció nagyon jó hatással volt rám. Az érzelmi-bevonódásos improvizációban jutott

leginkább érvényre, de minden fázisban szerephez jutott. Az érzelmi-bevonódásos improvizációban testileg és lelkileg is felfrissített, energetizált, megteremtődtek az alapjai a testben történő szabadabb energiaáramlásnak és a mozgásfolyamatok meghosszabbodásának is, melyek igazán a II. fázisban jutottak érvényre. A tánc a felszabadultság érzetével járt, ami kívülről is látszott. Új arcaim vonódtak be, többet tudtam felvállalni és megmutatni magamból.

Összefoglalva a szublimáción keresztül út nyílt a tudattalan, nem használt energiák mozgásba kerülésére. Mindez az I. fázisban volt a legerőteljesebb, de hatását a kutatás egész ideje alatt érezte. Felszabadultságot, az energiák szabad testi – lelki áramlását teremtette meg. A módosult tudatállapotban az óceánélményen keresztül a korai, testi tapasztalatokhoz is eljuthatunk.

II.2.2 A módosult tudatállapot és a test, mint út a korai élményekhez

Az óceánélményben felidéződnek a korai fejlődésből származó élmények, melyek a testben tárolódnak. Ennek megértéséhez ki kell térni a neurobiológiai memóriakutatásokra és csecsemő-kutatásokra, melyek alapján világossá válik, hogy a test egy rejtett, implicit tudásnak a terepe, amit implicit memóriának hívunk.

Hogy elhelyezhessük ezt egy rendszerben, látni kell, hogy a hosszú távú memória része az implicit és az explicit emlékezeti rendszer. Az explicit (megnyilvánuló) rendszer tartalmazza a ténybeli és élettörténeti adatokat, míg az implicitben a velünk történt események tárolódnak szenzoros (érző, érzékelő) kérgi területeken. Ez utóbbi is két részre bontható, egyik része a procedurális memória, ebben „tárolódnak a motoros készségek, tudások és korai kapcsolati mintázatok mozgásos minőségei. Ide tartoznak a kézírás, járás, kommunikációs gesztusok és ezek egyéni jellegzetességei is. Ez szoros kapcsolatban van az emocionális (érzelmi) memóriával, ami pedig a velünk történt események érzelmi és fiziológiai aspektusait őrzi” (4. old., Merényi, 2006). E rendszerekbe rengeteg információ kerül bele nem tudatos szinten zajló érzékelésen, felfogáson keresztül. Másfél éves korunkig csak az implicit emlékezet, ezen belül is a gyorsabban érő jobb félteke őrzi az élmények emlékeit, mivel az explicit rendszer még éretlen. Az ebben az időszakban bekövetkezett hatások (a pozitív érzelmekben, megfelelő tükrözésben és mozgásban gazdag környezettől akár a traumáig) melynek része a szülővel kialakuló kapcsolati mintázat mozgásos, érzelmi szinten kódolódnak és a fejlődést alakítják, módosítják. Ezek a korai emlékek nem verbálisak, nem kapcsolódnak a szavak s a nyelv világához, alapvetően nem tudunk róluk beszámolni (Merényi, 2006).

A kutatásom folyamán esély volt arra, hogy ezek a rejtett tartalmak érintődjenek. Hogyan lehetséges

ez? A MTÁ-ot előidéző figyelemváltásnál már beszéltünk arról, hogy a jobb agyféltekei túlsúly kinyitja érzékelésünket a globális észleletekre. Így történhet, hogy a módosult tudatállapotban közelebb kerülünk a korai érzetekhez, melyek valójában énünk nagyon korai észleletei és alapjai is. Nagyon érdekesnek és fontosnak tartom egy táncos számára, hogy a testből, a testi észlelésből alakul ki az én. Szinte az összes modern pszichológiai elmélet úgy vélekedik, hogy a születés pillanatától rögtön elkezdődik az a folyamat, melyben a baba a világról mindent a testén keresztül tapasztal meg. Mivel általában az anya a legközelebbi személy, így a vele való kapcsolat a legmeghatározóbb, a fent említett testi-én is ebben a kapcsolatban születik meg. A csecsemőkutatások bebizonyították, hogy amodális képességgel jövünk világra, ami azt jelenti, hogy amit az egyik érzékleti modalitásban érzékelünk, azt képesek vagyunk egy másikba átültetni, például az érintést hallani. Stern (1985, idézi Szili, 2009) szerint a modalitások közötti átjárhatóság a vitális affektusokon keresztül valósul meg. A vitális affektust az ingerek amodális (érzékszervhez nem köthető), absztrakt jellemzői alkotják, melyeket a csecsemő az őt ért impulzusokból kiszűr. Ilyen jellemzők leginkább az intenzitás, a kinesztetikus jellemzők és az időbeli mintázat. A táncban ezek mind megjelennek, egy improvizációban legfőként. Két hónapos korig beszélhetünk Stern szerint test-szelfről (a szelf a pszichológiában az én-t jelenti³⁰). Ennek meghatározó információszerzése és feldolgozási módja a vitális affektusokon keresztül zajlik. Stern elméletében a szelf kialakulásának négy fázisa van, a test-szelf, a a szelf-mag, a szubjektív szelf és a verbális szelf megjelenése követik egymást. A szubjektív szelférzetben az anyának meghatározó szerepe van, a vitalitási affektusokon keresztül hangolódik gyermekére és annak kifejeződő érzéseit nem egy az egyben, hanem minőségében tükrözi vissza ilyen módon. Ez maga az élménymegosztás tudattalanul, automatikusan történő módja anya és gyerek között. Természetesen sokféleképpen szenvedhet kárt ez a folyamat, amire most nem térek ki, mindenesetre mindezen élmények az implicit memória részeként élnek bennünk tovább.

Mindehhez hogy férünk hozzá később? Merényi (2007) a következőképp fogalmaz a táncterápiára vonatkozóan: „A táncterápia kontrollált módosult tudatállapotában nagyon korai, a bontakozó szelfszerveződés időszakára (0-2 hó) jellemző tudatállapot jelenik meg. Stern (2002) szerint a szelffejlődés aktív folyamat, azaz „önmagunk alkotása” történik a kötődés terében. Saját mozdulataink, testünk, érzéseink, az idő és a tér birtokba vétele indulhat el. A bontakozó önérzékeléskor a megformálódás, a keletkezés, valamivé válás zajlik. A globális észlelés teszi lehetővé az alakuló szerveződés folyamatának átélését, a különböző érzékszervi észlelések egységes

30 Az szelf egyrészt a saját magunkról alkotott reprezentációk összességét, másrészt a koherens (egybefüggő) tapasztaló én élményét jelenti

élménybe fordítását, közös formáik, intenzitásuk, időbeli lefutásaik alapján, azaz amodális érzékelés útján. A testi lehetőségek kibontása során mindinkább előtérbe kerülnek a vitalitás affektusok mentén zajló kapcsolódások. E tapasztalások kaotikus érzethalmazból egységes tapasztalatokká formálódnak újra és újra. A meghatározó tapasztalat magának a formálódásnak az élménye”.

Már csak az a kérdés, hogy a kutatás során történhetett -e ehhez hasonló folyamat, melybe valamilyen módon korai élményeink formálódása is bevonódott - anélkül, hogy ennek tudatában lettünk volna. Mivel ennek feltétele a mi esetünkben is gyakran létrejött globális észlelés, a válasz igen. Tulajdonképpen ez alapján minden mozgásos alkalommal érintődik ez a testi raktár, amikor a táncos módosult tudatállapotba kerül és ilyenkor megvan a lehetőség arra, hogy egy kicsit újraszerveződjenek a nem tudatos emlékek. Merényi (2004) például így ír a Steve Paxton által kitalált kontakt - improvizációról, ami a kortárs táncban is nagy hagyománynak örvend: „A kontakt improvizációnak nincs meghatározott koreográfiája. A szabad tánc teret ad a mozdulatok megszületésének, lehetőségeinek kutatására. A mozgásos kísérletezés emlékeztet a korai tapasztalatok világára. A finom érintések bőringerlésétől az erőteljesebb fizikai kontaktusig (talaj, másik ember), a mély izom és ín receptorainak ingerlésével, a térérzékelés legkülönbözőbb minőségeinek átélésével a fizikai és az érzelmi válaszkészség egyszerre fejlődik, párhuzamosan a testtudattal és az improvizációs készséggel, valamint differenciálódik a belső testkép.” A IV. fázis tónus-játéka egyébként sok tekintetben mutat a kontakt-improvizációval hasonlóságot, bizonyos értelemben olyan, mint egy szabályokon alapuló kontakt-tánc. Visszatérve a mozgásbeli megdolgozódásra, annak mértéke és minősége sok mindentől függ. A táncterápiában fokozatosan megpróbálják az érzetek eredeti jelentését megtalálni és verbálisan is megfogalmazni, mert elvileg ezáltal kerül helyére a sérült élmény (Merényi, 2004, Szili, 2009). Mi a testi tapasztalataink kis részét foglaltuk szavakba (azt is főleg a testhallgatásnál), hiszen nem terápiás céllal dolgoztuk, ugyanakkor az anya képzetei nálunk is többször képbe kerültek, ami szintén a korai élmények bejelentkezésére utal. Más részt a múltbéli érzetek formálódásáról a PMT is azt mondja, hogy nem feltétele a verbális megdolgozás, kellően biztonságot nyújtó környezetben sok minden a mozgásba visszaintegrálódva is hat (Incze, 2008).

II.3. Kapcsolati tényezők

Mindeddig kevés szó esett arról, milyen szerepe van a másiknak, aki mindeközben jelen volt s aki figyelmével pillanatról pillanatra megerősítette a mozdulat és a mozgó mozdulatbeli létjogosultságát. Ez az ítéletmentes megfigyelés az autentikus mozgás, a testhallgatás gyakorlatának szemlélete is, nálunk pedig kiterjedt a kutatás egészére.

A mélyebb testi átdolgozásban nagy szerepe volt a másokra való nyitottságnak és kíváncsiságnak. Nehéz beszámolni arról, hogy ebben a munkában mennyire fontos volt a kapcsolat, mivel folyamatosan mindenben jelen volt: a fokozatosan kialakuló bizalom, elfogadás és kölcsönösség őszinteségnek és empátiának adott helyet, mely néha az egymással való azonosulás előtt is kapukat nyitott. Ezek az ember-közi minőségek mind lényegileg járultak hozzá a testi, mozgásos fejlődéshez és az ebben megszülető önazonosságához.

Minél több időt töltöttünk együtt, minél többet láttuk és éreztük testközelből a másikat mozogni, annál könnyebben tudtuk kívülről is látni és belülről is átérezni, hogyan működik a másik, mik a forrásai és a gátjai. Merleau-Ponty szerint „a másikhöz való hiteles emberi viszony csak akkor jön létre, ha a másiknak nem csupán külső képével, hanem érzéki önmagával is kapcsolatba kerülök: átélek és elfogadok valamit abból, ahogy ő önmagát közvetlenül, belülről megéli. A saját identitás hitelessége is ezen áll: testkép és testélmény átjárhatóságán, összetartozásán” (Vermes, 2006, in Szili, 2009, 34. old). Szili (2009) szerint ez a folyamat segít abban is, hogy a testről alkotott reprezentációk újraíródjanak, vagyis véleményem szerint a kapcsolati munka a testhez való viszony változásán keresztül a testhasználat változását is eredményezheti hosszabb távon. Ennek alakulását és az ezzel egybefonódó következményeket szeretném most áttekinteni.

A folyamat előrehaladtával egyre közelebb engedjük a másikat magunkhoz. Az első fázisban még nagy részt külön dolgoztunk és csak egymást megfigyelni, konzultálni találkoztunk. A második fázisban már verbális instrukciókat adtunk egymásnak és a fázis egy részeként eljutottunk oda, hogy egyikünk érintéssel segítette a másik mozgását. A harmadik fázis elmélyítette a köztünk lévő figyelmet és azzal együtt a fenti kapcsolati tényezőket, míg a negyedik fázisban végül helyet kapott a szimultán kölcsönös mozgás is. Tehát megfigyelés - verbális instrukció - érintéses instrukció - kölcsönös érintés (mozgatás) volt a folyamat menete. A kutatásnak ezt a fajta mélyülését nem lehetett előre látni, de a kapcsolat szorosabbá válásával értető, hogy egyre jobban engedjük, hogy a másik hasson ránk.

Egyenrangú félként, társként voltunk jelen, ugyanakkor a legtöbb helyzetben egyikünk megfigyelő volt, a másikunk mozgott. Arra is sor került néha, hogy mindketten mozogjunk s megállhattunk egy időre szemlélődni. Azt hiszem, leginkább az autentikus mozgás diádokban megjelenő szemtanú és mozgó szerepe állt hozzánk a legközelebb. Elkerülhetetlen azonban a terapeuta-kliens áthallás. Az autentikus mozgás és természetesen a táncterápia is használja e fogalmakat. Hogy tisztázzam viszonyunkat a terapeuta-kliens viszonyhoz, pár pszichológiai jelenséggel kell operálnom.

II.3.1. A testi tartalmazás, a tükrözés, a kinesztetikus empátia és a hamis test

Egy professzionális táncos szempontjából véleményem szerint fontos, hogy képes legyen önmagát tartalmazni, s ne terhelődjön a nézőre ez az elvárás, vagyis a terapeuta szerepe. A néző had maradjon szemlélő, megfigyelő, átélő, műélvező. Mi az a tartalmazás? A megtartó erő vagy tartalmazás (Bion, 1962, 1967 in Gergely, 1996) kifejezés eredetileg az anyának abból a funkciójából ered, hogy a baba testi és érzelmi reakcióit megfelelőképp visszatükrözze. Ehhez az anyának érzékenyen rá kell hangolódnia gyermekére, melyben a kinesztetikus empátia képessége segíti. Ha az anyának sikerül ráhangolódnia a babára és nem csak kívülről, de belülről is érzékeli megnyilvánulásait, akkor valószínűleg a babának csökkennek a kellemetlen, feszültség-teli érzései és testének valóságát is egyre integráltabban fogja érzéklni (Winnicott, 1952, Szili, 2009). Ezért mondja Bion (1962, 1967), hogy az anya átveszi, tartalmazza majd átalakított formában újra megjeleníti a gyerek negatív érzéseit, ezzel megnyugtatva őt. Ha ez a folyamat jól zajlik, akkor a gyerek később tényleg azt érzi, amit érez, azt gondolja, amit gondol. Ha azonban félresiklik a dolog, akkor hamis szelf és hamis test jöhet létre (Winnicott, 1965, in Szili, 2009), ami a szülő érzéseit és elvárásait tartalmazza. Ez nem feltétlenül patológiás, de megnehezíti önmagunk és a társak maguk valóságában való észlelését, így a másokhoz való kapcsolódás képességét is (Szili, 2009). Az anya saját kötődési mintáját is átviszi a gyerekekre és a gyerek testére is. Orbach (2004, 36. old. in Szili, 2009) úgy látja, hogy „ha az anya a saját testét nem tudta elfogadni, akkor a gyereket sem tudja, s így a gyermek sem a sajátját, aminek következtében örök elégedetlenséget élhet meg például teste kiterjedésével, határaival kapcsolatban. A saját testhez főződő nem biztonságos kötődés izgalmat és dezorganizációt vált ki a testi folyamatok megélését illetően – erre példa a pánikroham, ahol a testi érzetek jelentés nélküliek, az izgalom egyre eszkalálódik, és nincs eszköz az önmegnyugtatásra.” Véleményem szerint munkánk elősegítette egymás újra-tartalmazásán túl önmagunk tartalmazásának megerősítését is, így egy érettebb előadói minőséget is létrehozva.

II.3.2 A kapcsolat és a test átdolgozhatósága

Továbbgondolva Orbach arra is kitér, hogy a test megváltoztatására tett kísérletek kreatív válaszok a hiányra vagy a saját test érzetének megtalálására, egy olyan testre, „ami érez és amit érzékelnek, ami megérintett és ami megérinthető”. Egy táncos esetében is alapvető fontosságúnak vélem egy olyan test megtalálását, mely saját érzéseivel rendelkezik és ami nem csak megérintett hanem amely másokat is meg tud érinteni. A nézőt, átvitt értelemben, de mégiscsak erről van szó. Érdekes kérdés, hogy vajon egy önmaga érzeteivel teljesen helyén lévő táncos testét és mozgását jobban hallja, olvassa -e egy néző, mint egy másikét, akinek esetleg még sok tisztázatlan „mély-érzete” van. Erről csak annyit tudok mondani a testhallgatás tapasztalata alapján, hogy a szemtanú - amennyiben rá tud hangolódni a másikra s valóban őt figyeli - általában annál jobban érti a mozgó érzeteit, minél inkább élesen és hitelesen jelennek azok meg a mozgóban. Ezt a témát ennél részletesebben sajnos nem tudom kibontani dolgozatomban, esetleg további kutatási irányt jelenthet.

Az azonban lényegi kérdés, hogyan segít a társsal való kapcsolat a test és a mozgás átalakulásában? Merényi (2004) szerint a közös munka során valódi közös élmény létrehozása és megosztása történik a mozgás vagy a test konkrét érzékelhető tulajdonságai mentén, amilyen a forma, a sebesség vagy a test súlya. Ezek megtapasztalása „olyan érzelmi biztonságot teremthet, ami egyre nagyobb játékeret enged”, s ebben a biztonságban újra előhívódik az implicit memória a maga korai „élménytömbjeivel”, s ebből bontakozhat ki a jelenbeli tapasztalat. A pszichodinamikus táncterápia a testtudati tartalmazást ülteti át a terápiás kapcsolatba és ott ezt a „konténer” funkciót elsősorban a csoportvezető látja el. Ez a testi tartalmazás azt jelenti, hogy a terapeuta észleli a csoporttagok állapotát. „Olyan speciális észlelési nyitottság ez, mely elvárás és jelentésadás nélkül engedi be a testi, mozgásos hatásokat, hagyva, hogy testében alakulva átdolgozódjon, és instrukciók formájában az egész csoport számára használható módon kerüljön vissza” (4. old., Merényi, 2010). Ugyanakkor a kezdettől fejlődik a csoporttagok egymást tartalmazó képessége.

Ez az autentikus mozgásban is hasonlóképp zajlik, de ott egy az egyhez viszonyban. Ebben az értelemben tehát mondhatnánk, hogy a testhallgatásban egymás terapeutájaként voltunk jelen, de fontosabbnak tartom azt az identitást, ahogy mi éltük meg magunkat benne. Éreztük a helyzet mélyreható, jelentőségteljes és megtisztító hatását, de nem éreztük magunkat terapeutának, sem a másikat kliensnek, inkább segítőtársnak, megtartó erőnek.

A mi munkánkban is tükrözés és tartalmazás történt, kiváltképp a testhallgatás részeként. Nem mindig tudtunk maximálisan egymásra hangolódni, főként Violának voltak néha figyelmi

nehézségei, melyeket időről időre jelzett. Ugyanakkor ennek őszinteségével együtt többnyire képesek voltunk helyesen visszatükrözni egymásnak a belső tartalmakat és ez segíthetett egy autentikusabb testhez érkezni, amiről pozitív tapasztalataink tanúskodnak. Úgy gondolom, hogy ezek a mechanizmusok fontos elemei voltak a kutatás egészének és valószínűnek tartom, hogy ez alapján a mi estünkben is létrejöhetett átdolgozódás. Amit biztosan állíthatok, hogy közelebb kerültünk saját, valódi testérzeteinkhez és valódi testünkhöz, mely integráltabbá vált a komplex munka során.

II.3.3 Találkozás-pillanatok

A memóriakutatások arról számolnak be, hogy a tudattalan és nem tudatos érzelmi hatások gyakran fontosabbak a tudatos belátásnál. Sanders (1936), Stern (1937) és a Boston Process of Change Study Group (Lyon-Ruth, 1998) ezért a változás kulcsát a nem-tudatosan történő vagy találkozás-pillanatokban jelölik meg. Ilyenkor váratlan, kapcsolati helyzet alakul ki, amire kreatív egyedi válasz születik, a felek között - akár csak egy pillanatra - mély megértés jön létre a tartalmazás és kinesztetikus empátia fenti mechanizmusain keresztül. Violával nyilvánvalóan sokkal kisebb mértékben dolgoztunk verbálisan, mint mozgásban. Találkozás-pillanatok azonban az egész kutatás folyamán történhettek megnyitva a lehetőséget a testben való változásra.

II.3.4 A kapcsolati munka a személyes növekedés szemszögéből

A terapeutaiságra visszatérve röviden észrevételezném, hogy a humanisztikus pszichológia megalapítója, Carl Rogers a segítő kapcsolat hatékonyságáról gondolkodva a terapeuta három fontos tulajdonságát találta nélkülözhetetlennek, melyek nálunk is jelen voltak: az elfogadást, az őszinteséget (kongruencia) és az empátiát (15. old., 2007, Gyöngyösiné) Ezeknek a tulajdonságoknak mi is birtokába voltunk és aktívan alkalmaztuk őket egymás felé. Így ha nem is voltunk terapeuták, de a segítő kapcsolat feltételeit megvalósítottuk. Más részt Rogers egyéb elképzeléseivel is párhuzamba állítható munkánk: az egész életen át tartó személyes fejlődésben és növekedésben gondolkodott és úgy vélte, a terápia folyamata lényegében nem különbözik attól, mint amit az önkiteljesedő személyiség életében megél abban az értelemben hogy mindkettőben részvevő egyén hasonló folyamatok részesévé válik. A kutatási folyamat önkiteljesítő, testi-lelki növekedést indukáló szerepét átéltük mi is, s ebben a keretben talán érthetőbbé is válik, miért kerestük a kapcsolatot az életbeli párhuzamokkal, illetve az életbelieket miért társítottuk a táncteremiekkkel.

A kliensközpontú terápia eredménye, hogy a személyek megváltoztatják önmagukról alkotott képüket, mivel érzékelt énképük közelebb kerül ideáljaikhoz (pl. Butler és Haigh, 1971, in Carver-Scheier, 2002) és a személyiség integráltabbá válik.

II.3.5 Az egyedüllétre való képesség és az átmeneti testi tér

A születést követő időszakban nagyon fontos, hogy az anya biztosítsa gyermekét arról, hogy jelen van, de ne erőltesse rá magát a babára. „Csak a másik jelenlétében történő egyedüllétben képes a csecsemő felfedezni saját személyes életét. Ebben az állapotban a csecsemő relaxált: ekkor képes arra, hogy integrálatlanná váljon, képes a lebegésre, az orientáció-mentes állapotra, hogy ne reagáljon külső behatásokra, ne irányítsa érdeklődését és mozgását. Ekkor készen áll az ösztön-én tapasztalatra. Mikor felbukkan egy észlelet vagy impulzus, akkor az valóságos személyes tapasztalás lesz. Ezeknek a spontán tapasztalatoknak a talaján történhet meg a más tárgyakkal való kreatív, életteli interakció is. A valós szelf mindezeknek a fokozatos integrálódásával jön létre” (Fonagy, 1997, in Szili, 2009, 43. old.). Ennek a társas egyedüllétnek a lehetősége szükséges volt ahhoz, hogy bármikor a kutatás alatt képesek legyünk megállni és elfogadni akár a teljes csönd és üresség érzését vagy a legbelső ösztön-érzetek megjelenését, vagy akár azt, amikor nem tudom mi történik, csak a test irányítja mozgásom, a test dönt. Az üresség élményével egyedül volt a legnehezebb bánni, amikor viszont segítségemre volt Viola tekintete, sikerült elfogadni. Az üresség elfogadása nagyon fontos, mivel egy testben belüli átmeneti tér megjelenését mutathatja, ami újratöltődhet a saját élménnyel. „Az anyjától már eltávolodni képes gyerek a saját testével köti össze azt a teret, ami elválasztja anyjától. A pszichikus események belső tere ennek a térnek a metaforikus kifejezése” (Péley, 2004, Szili, 2009, 44.old). Ez később a játék majd az alkotás tere is s ez a tér válhat egyfajta átmeneti testi térré (Diamond, 2001 in Szili, 2009). A testben nyíló teret szimbolizálja, amiben a régi tapasztalatok újakká formálódhatnak és más jelentést kaphatnak (Szili, 2009).

Talán a tartalmazás és a kölcsönös segítség egy formájának tekinthető a következő érdekesség: Viola felé irányuló segítő attitűdömön keresztül önmagam segítőjévé váltam, amikor a Mu színházi szólóra készülve nagy kihívás elé kerültem: lekötött kombinációt kellett létrehoznom egyedül. Rettegtem a kombináció készitéstől, mivel mindig rengeteg időmet vette azelőtt igénybe sok döntési nehézséggel és elégedetlenséggel. Emlékszem, ahogy nekiálltam a mozgásanyag készítésnek a balett teremben és hamarosan elfogott egy nagyon furcsa és újszerű érzés: ugyanazt éreztem magam felé, mint amit Viola felé éreztem már sokszor a folyamat alatt: egy szeret-teljes elfogadást, amiben

értékelem őt és biztatom. Még a rövid mondatok is megjelentek: „menni fog, ne add fel, nagyon jó!”. Rájöttem, hogy azt a segítő szerepet fogadtam vissza magamba, amit én tanúsítottam addig felé, de magam irányába addig alig. Nagyon hálás voltam magunknak ezért a folyamatért ott és akkor (is) és igen hatékonyan sikerült lekötött anyagot létrehoznom.

A munkamódszer és az eszközök kapcsolatáról el lehet mondani, hogy oda-vissza hatottak egymásra. Például a szabad energiaáramlás leginkább a szublimáció által jöhetett létre, de fordítva is igaz, a szublimációra az energiaáramlás keresése mentén találtunk rá.

Összességében az engedés, mint munkamódszer és a módszertani részben kifejtett kilenc eleme belebomlik a kutatás eszközeibe. Például az ítéletmentesség a kapcsolati tényezőkben, az elfogadás, őszinteség, empátia hármában tökéletesen kifejeződik. A tudatba és mozgásba fogadás egyrészt szintén a kapcsolati elfogadásnak és tartalmazásnak, más részt a szublimációnak köszönhető. Az átlátszóságra és egyáltalán a jelenlétre az összes eszköz hatással volt, az összesben szerephez jutott. Az engedésből fakadó ítéletmentes légkör testi fókusz mellett felkelti a kíváncsiságot, ami megteremti a kísérletezés és játék terét, ezért különösen fontos része az optimális állapotnak.

III. A fázisok megközelítései

Az egyes kutatási fázisokban más-más fókusz (megközelítést) adtam magamnak, melyek mentén a testre terelődött a figyelem s megváltozhatott a tudatállapot. Ugyanakkor minden fázis más tudást adott a keresett optimális állapothoz:

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. érzelmi megközelítés | I. fázis/ 1. érzelmi improvizáció, IV. fázis tónus-játék |
| 2. érzékeléses megközelítés | I. fázis/2. érzékeléses improvizáció, III. fázis testhallgatás |
| 3. fizikai megközelítés | II. fázis szokásalternatívák tánca, IV. tónus-játék |
| 4. agyi megközelítés | I. fázis agy-test improvizáció, IV. fázis tónus-játék |

Nem minden fázis képviseli egy az egyben valamelyik megközelítést, néha egy fázisban több fókusz vegyül, de arra jutottam, hogy most inkább a megközelítésekről érdemes beszélni, mint a fázisokról, hiszen azokat már részletesen leírtam.

III. 1. Érzelmi megközelítés

Az érzelmi-bevonódásos megközelítés egyben egy rész-fázis is volt. Az itt létrejövő improvizáció jellegében és hatásában is jelentősen hasonlított az ősi rituális táncokhoz. Szinte minden kultúrának megvannak a maga hagyományos táncai, mivel a tánc az őskorban rítus volt, aminek funkciója volt.

Gyakran a természettel vagy a természetfeletti erővel akarták felvenni a kapcsolatot őseink, de számos okból táncoltak; voltak termékenység táncok, születési rituálék, az évszakok táncai, férfiasság táncok, harci-, és béketáncok, és gyógyítást szolgáló táncok, stb... Ezek a tánc-alkalmak tudattalan erőket mozgósították és test és lélek egysége természetesen volt jelen bennük. Az ősi táncokban gyakori a repetíció, s fontos a zene, illetve a ritmus szerepe. A ritmus maga a természet, harmonizáló szerepe van az ember életében (Zahn, nincs adat). Más részről fontosnak tartom megemlíteni a tarantellákat³¹, akik napokig táncoltak, hogy kitáncoljanak magukból valamit. A 16. századi Itáliában úgy tartották, hogy megharapta őket a tarantula pók, de valójában öngyógyító funkciója volt eksztatikus táncuknak. Mindezek ismeretében utólag úgy látom, az én érzelmi improvizációm is önsegítő jellegűnek nevezhető. Mindazonáltal nem csak terápiás funkciója volt, mivel ennek kapcsán találtam egy olyan utat a mozgáshoz, ahol nem volt kérdés, honnan jön a döntés, testből vagy agyból. Egészben összeáll minden, az én beleolvad a mozgásba s minden együtt, az „egész én” határozza meg a mozgást, ahogy az ősi táncokban is.

Legnagyobb jótéteménye, hogy felszabadító, a tudattalan erőket éppúgy megmozgatja, és felszabadítja, ahogy az ősi táncok. Így, ha az előadó nem tart saját legbelső tendenciáitól, akkor ez a lehető legnagyobb mértékben energetizálja a mozgót. Ha a felszínre kerülő anyagot sikerül tudatosítani és elfogadni, akkor ez út önmagunk testi-lelki felvállalása vagyis a hiteles előadói attitűd felé. Mozgás közben a jelenlétben egyfajta „érzelmi-indulati én” látható, s a tekintet nem mindig tiszta, néha elmozdul a révedő irányba. Mindez érzelem-orientált testi döntést hoz az improvizációba amiből robbanékonyság és testbe vetett bizalom fakad. Érdeemes akkor dolgozni vele, ha kikívánkoznak feszültségek, töltetek, vagy érzi az ember, hogy valamit általában nem hagy kijönni magából, elnyom magában.

Az érzelmi megközelítésnél nem maradhat el a tónus-játék jelentősége sem. Ebben a gyakorlatban az érzelmek, érzések és izomtónusok állapota együtt érintődik és változik. Mivel blokkok oldódnak fel, az energia szabadabb áramlása ezáltal is létrejön az optimális állapot kiegészítőjeként.

III. 2. Érzékeléses megközelítés

Ez a megközelítés elsősorban a testhallgatás metódusa, de bármilyen tiszta fókuszú érzékelés ide tartozhat. A testhallgatást nem lehet megmutatni színpadon eredeti formájában, hiszen nagyon intim, ugyanakkor azóta azt tapasztalom, hogy az érzet megmaradt: a tudás arról, hogy miért mozdulok, honnan jön az „igazi” mozdulat. Valóban a tánc hogyan -jára helyeződik a hangsúly innentől kezdve, a mozdulat valóságának feltöltött minőségére. Az „én-paradoxon” itt is érvényes,

31 Marco Torrice által megismert dokumentumfilm: <https://www.youtube.com/watch?v=E6fB4oInT7A>

de természetesen mozgás közben ez nem jelent ellentmondást: úgy érzed hogy teljesen ott vagy, jelen vagy teljes valóddal, miközben az éned eltűnt, beleolvadt a mozgásba, nincs többé. Ebben az állapotban rengeteg érzélem és érzet áraszt el, hiszen a korai tapasztalati mezőben, ami itt is megnyílik, még elválaszthatatlan az észlelés és érzélem (Incze, 2008).

Egy olyan én válik láthatóvá, ami számomra a jungi Selbst-hez (Jung, 1993) áll a legközelebb, mely a személyiség legbelső magja, ezért ez a tánc abban az értelemben visz az autentikus előadásmód felé, hogy megalapozza a jelenlét átlátszóságát, a test előtt pedig megnyitja a kapukat az ön-azonos mozdulat megtalálása felé. Adler (1987) szerint a folyamatban a következő lépcsőkön megyünk végig: a másik olyannak lát, amilyen vagyok - én olyannak látom a másikat, amilyen - olyannak látom magam, amilyen vagyok. A teshallgatás tehát segít eljutni az önérzékelés legvalóságosabb szintjére. A rugalmas kontrollt is elérhetőnek találtam segítségével, mivel elfogadhatóvá vált agyi és testi, sőt bármilyen forrásból jövő döntés a mozgáson belül.

Az érzékeléses megközelítésnek több módja is van, megszámlálhatatlanul sok lehetőség tárulhat fel, de nagyon fontos határozott kereteket és fókuszot adni ennek a fajta munkának. Akármi is legyen az érzékeléses testtudati munka középpontjában, érzékenyvé teszi a mozgót.

Mind az érzelmi, mind az érzékeléses megközelítés esetében azt tapasztaltam, hogy test érzelmi blokkjait oldják. Ezáltal mindkét mód elősegíti a szabad energiaáramlást és a testhasználat újrastrukturálódását készítik elő, a test újtartózkodásának lehetőségét alapozzák meg.

III. 3. Fizikai megközelítés

A fizikai vagy fizikális megközelítés a II. és a IV. fázisból ered lecsupaszítva azok eredeti fókuszáról és az energetikai, illetve az érzelmi aspektusok érintettségéről. Itt mindenképpen előtérbe kerül a fizikai fáradtság. Nem találtam szakirodalmi adatokat, melyek támogatnák azt a feltételezésem és tapasztalatom, miszerint az aktuális fizikai kapacitáson túli mozgás okozta kimerülés egy idő után egyfajta holtpontra való túllépésen keresztül felszabadít újabb energiákat. Újabb energiaraktárak nyílnak meg, ahonnan már az energiák újratermelődése történik ezáltal fáradhatatlanná téve a mozgót. Egyedi jellegzetességei arra utalnak, hogy ez is egy fajta speciális MTÁ lehet. Ezt a fajta állapotot minden mozgásos tréningnél, minden fizikális vagy akár kreatív munka előkészítésénél fontosnak gondolom, hogy alkalmanként egyszer megtörténjen és azóta is használom. Ezek a felszabaduló energiák nem csak a testre hatnak, hanem az egész szervezetre. Így játszhatnak szerepet alkotó folyamatban is, mivel valószínűleg olyannyira erős a MTÁ-ot kiváltó hatás, hogy utána a jobb féltekei működés, az asszociatív készségek mozgásban és ötletekben is

jobban megnyilvánulhatnak.

Az optimális testi-tudati állapotnak tehát ez egy olyan módozata, mely bármikor alkalmazható és a legtöbb táncos számára talán a legkézenfekvőbb lehet. Ugyanakkor speciális fókusz is adhatunk neki attól függően, mit akarunk előkészíteni vele. Testi ügyességet, és erőnlétet is fejleszt, kitolja a testi-lelki erő határait, ezzel megerősítve a táncost önértékelésében, hatékonyságérzésében.

III. 4. Agyi megközelítés

Az agyi szempont a IV. fázis tónus-játékának szabály-improvizáció jellegéből hívódott életre. A szabályok követése eleinte erőfeszítést kíván, ami valószínűleg a bal féltekét fárasztja ki és megosztja a figyelmet. Tapasztalatom szerint egy idő után a figyelem újra egységessé válik, mivel csak rendszerben képes hatékonyan kezelni az összes végrehajtandó feladatot- lehet, hogy ilyenkor kerül át a hangsúly a jobb félteke működésére vagy a kettő együttműködésére. Ez az az állapot, ami nagyon hasznos, főként, ha mindeközben mégis életben tartja a táncos a játékosságot és az újdonság örömeit sőt a hibázást is meg tudja engedni. Optimális lehet, ha mozgásminőséget szeretnénk építeni, vagy komplex, többretegű mozgásos feladatot előkészíteni. Például Vavra Julia kutatásában a „lávatest” előkészítésére is alkalmasnak találnám. Kipróbáltam az összetett szabályok mozgás-játékát egy beszédet és mozgást ötvöző házi-bemutatóm próbáin és úgy találtam, igen jól működött, feloldotta a táncosokat és az emlékek verbális, asszociatív előhívását is felszabadította.

A sokarcú optimális állapot

A kutatásom kiinduló kérdése az volt, hogy milyen is pontosan az optimális testi tudati állapot, amibe érdemes belekerülni nekem, mint professzionális táncosnak mozgás közben. Azt már tisztáztam, hogy számomra ez miben áll, hogyan jöhet létre és hogy mi segít előhívásában. Arról azonban még nem esett szó, hogy ez az optimális állapot azon túl, hogy körvonalazható, mégsem egy -féle. Az imént jártam körbe azt a négy fajta megközelítést, amit kipróbáltam és mind alkalmas volt az optimális állapot megteremtésére. Ezek közül az is látszik, hogy a fizikális megközelítés más fajta MTÁ-ba repít, mint a test-hallgatás vagy mint az érzelmi-bevonódásos improvizáció. Úgy gondolom, hogy alapvetően a mozgó aktuális állapotához és a célhoz illeszthető, mikor melyikkel érdemes éppen dolgozni.

IV. A kutatás kitágított keretben: a kutatás, a PMT, az autentikus mozgás és a szomatikus mozgás – hasonlóságok és különbségek

A kutatás módszerének részeként fogalmaztam meg az élet és tánc átjárhatóságával való munkát is. Ez maga után vonzza, hogy a testre és a pszichére (személyiség) egészében tekintettünk. Ugyanakkor a munkánk fókuszában mindig a test és a mozgás fejlődésének célja állt, a testtudati munkától az improvizációig.

A PMT is a testi- lelki szelf egységére épít, de az egész szelf megdolgozását tűzi ki célul. A PMT abban is más, hogy a lélektani munka a folyamat része, azaz a testi folyamat maga is a belső követhető megmunkálásra fókuszálva épül fel, és verbális feldolgozással ötvöződik. Világos tehát, hogy a PMT és a kutatás is a test-lélek egységen keresztül jut el valahova, a cél azonban teljesen más. Mi végre vonódott akkor be a pszichés aspektus nálunk is? Úgy gondolom, nagyobb változást érhattünk el a testhasználatban és a táncos mibenlétünk megtöltődésében, mintha csak a testtel dolgoztunk volna. Úgy is mondhatnám, hogy a különbség abban áll, hogy a testtudati, mozgásos kísérletezés nem ágyazódott lélektani munkafolyamatba, hanem a testi-lelki "egészen"-en keresztül szerettem volna minél nagyobb hatást gyakorolni a testre.

Megemlíteném a szomatikus táncot, ami sokféle testtel kapcsolatos ismeretet magába gyűjtő s több testtudati technikát magában foglaló szemléleti keret (Batson, 2009). Ennek tudás-morzsaí az iskolába Karczag Éván keresztül szüremlettek be. A szomatikus mozgásrendszerek csokrába tartozik az Ideokinesis, a Body-mind centering, a Feldenkrais Method, az Alexander Technika és még sorolhatnám. A kutatás a szomatikus táncsal is közös úton járt annyiban, hogy a szomatikus tánc alaptételei közt is szerepel az önelfogadás, a saját úton való felfedezés és kísérletezés, a test-lélek egység, mint szemlélet, valamint náluk is fontos az elfogadó, versengésmentes környezetben biztosított személyes növekedés által tágabb teret adni a testnek. Mindezt a cél-orientáltságon túlmutató helyzetet jónak találják táncosok számára is, a kényszerítő erejű gondolatok, érzések, elvárások alóli felszabaduláshoz. A mozgások közti hosszabb megpihenések megengedésével és a reflexiónak időt hagyva igyekeznek kitágítani a belső teret, melyben a mozdulat születik. A szomatikus mozgásban nagy hangsúlyt fektetnek az izommunka tudatosítására, mivel a mozgásokba fektetett gyakran túl nagy izom-erő befektetést a tudat megszokásainak tulajdonítják. Ők is testérzetek, izomérzetek megfigyelését használják arra, hogy a működések feltérképeződjenek és változtathatóvá váljanak. Nem az számít, mi a mozdulat, hanem, hogy hogyan történik. A változásra való képességet arra a tapasztalatukra alapozzák, miszerint az érzetek megismerése és kontrollja

elvezet a mozgásos autonómiához, az ön-uralta mozgáshoz (Batson, 2009). A szomatikus mozgásban tehát minden tanulási és fejlődési út a testérzetek megfigyelésén keresztül vezet, ami a mi folyamatunkban is jelen volt, mint egyfajta testtudati, testérzeti éberség. A testtudati, testérzetekkel való munka természetes részét képezte a kutatásnak: a test tónusainak megfigyelése a IV. fázisban, vagy a II. fázisban az energia-érzet és a másiktól kapott impulzusok test-memóriában raktározott érzete. Itt szeretném megemlíteni az érzelmi anatómia című könyv pár gondolatát, melyek árnyalttá teszik a kutatás a szomatikus tánccal való kapcsolatát. Az érzelmi anatómia fogalma Keleman-tól (1985) származik. Kutatásunk során nem került nagy hangsúly a testtel való anatómiai szintű munkára, mely nagy szerepet kap sokféle szomatikus munkában, ugyanakkor Keleman gondolata a szervezet sejtszintű és érzelmi állapota közötti hídról a kutatásra is hatott. A szerző évtizedes kutatási hagyományra tekint vissza, mely során az emberi test testi és lelki működésének összefüggéseit vizsgálja. Most szemléletének bemutatásából csak arra szorítkoznánk, ami szorosan idekapcsolódik: arról beszél, hogy az emberi működés minden szinten a pulzáción alapszik, a kiterjedés és összehúzódás dinamikájára, a kifelé és befelé fordulás ciklicitására. Ha a szervezet sejtjeinek pulzálása kárt szenved, az az érzelmi reakciókra is hat és ez visszafelé is igaz, ha az érzelmi fejlődésben probléma adódik és ez állandósul, az a test legelemibb szintjeire is terhet ró, megváltoztatva a belső szöveti struktúrákat és erőeloszlási rendszert. A jelenben jelentkező érzelmek, érzelmi reakciók a test belső mozgékonyosságának játékát és a belső pulzációt képezik le és viszont: a pulzáció érzelmet és érzést generál, az érzelmek és érzések befolyásolják a pulzációt. Ha túl erős a belső pulzáció, az érzelmek fellángolóakká, hirtelen elárasztóakká válhatnak. Ha gátolva van, akkor az érzelmek megjelenése, kifejezése tompul. A harag merevíti és kötöttebbé teszi a testet, a pulzáció ezért nő, míg a szomorúság és kudarc elpuhít és elfolyósít minket és a pulzáció csökken. A jó izomtónus szerinte a sejtek és csövecskék (mint izom, ín, csont, ér, de akár nagyobbak, mint a légcső és belek, stb...) pulzációjának olyan hullámváltásán alapszik, mely a nyúlás és kiterjedés illetve az összehúzódás, összezsugorodás teljes spektrumát felsorakoztatni képes és ettől egészségesen plasztikusak a szövetek. Az egészséges szervezetben pedig egy jól-lét érzés uralkodik, flexibilitás és mérsékelt arousal van jelen. Az elméletében például a keménység, merevség estében a belső csatornák, csövek, így a sima izmok is annyira összepréselődnek, hogy tartó szerepbe kerülnek a nyomástól, és ez egy belülről kifelé mutató erővektort képez, ami megerősíti a szervezet kitörni vágyó működési dominanciáját és a haragot, miközben maga a szerkezeti torzulás is valószínűleg a hosszan tartó harag hatására alakult ki. Így a folyamat megerősíti magát. Ez okozhatja a diszfunkcionálisan túlfeszülő izomtónusokat, melyekkel a tónus-játékban is dolgoztunk. Keleman szemlélete előremutató: a kibillent egyensúly, miután tudatába kerültünk a folyamatnak és az okoknak, munkával helyrehozható. A tónus-játék tehát részint erre tett kísérletet.

Visszatérve a szomatikus mozgással való kapcsolathoz, képviselői többnyire érzetekkel dolgoznak, a kutatásban viszont nem az érzet alapú munkát tekintem a legfontosabbnak, hanem a saját egyéni útjaink megtalálását valamihez, aminek még nem vagyunk birtokában, és ami a mozgásos lehetőségeink, képességeink tágítása felé visz, legyen az akár csak egy újfajta mozgás-szokás, egy eddigitől eltérő tekintet, vagy egy másfajta testhasználati konstrukciós alap.

Az autentikus mozgás gyakorlatával elsősorban a testhallgatásban ér össze a kutatás. Ez a fázis némiképp kilóg a többi közül, mivel itt nem volt elővételezve testi fejlődés, egyszerűen a továbbhaladáshoz szükségét éreztük megtapasztalni az általa biztosított szabadságot és magunkra találást. Nagy jelentősége volt a testérzeti éberség elmélyítésében és az önmagam tanúságának megfogalmazódásában, ugyanakkor felbecsülhetetlen értékre találtunk benne a mozdulat mély eredéséhez érkezésben.

Mi is megfogalmaztuk már a kutatás elején, hogy először el kell engednünk a mozgás feletti kontrollt ahhoz, hogy később bármit meg tudjunk csinálni, amit szeretnénk, vagyis rugalmas kontrollt szerezzünk. Ehhez úgy véltük, engednünk kell, hogy bármilyen kikíváncozó mozdulatnak teret adjunk, nem számít milyen bizarr, vagy artikulátlan, de belülről fakadó legyen- egyszóval újra kell alapoznunk a mozgáshoz, a testhez való kapcsolatunkat. Andrea J. Olsen (1993) az autentikus mozgásról írt pár sora segít most megértenem, hogy mit jelentett nekem a rugalmas kontroll. Olsen szerint sok minden, amit kijavítunk magunkon a tánctechnika órákon, az a kreatív anyag részét képezheti. Tökéletlenségünk ajándék és a személyes történetünket hordozza. Egy felhúzott váll is a személyiség mélyéből fakadó impulzusok része, s ha megtanuljuk meghallani és elfogadni őket, azáltal megengedjük, hogy tudatosuljanak. Így ezt követően megvan a választásunk, hogy egy bizonyos mozdulattal mikor és hogyan dolgozzunk, vagyis alkotóerővé válhat, ami eddig esetleg zavaró volt. Ebben a megengedő, elfogadó s ezzel a változásnak, újrastrukturálódásnak teret adó szemléletben tehát egybecseng a kutatás és a szomatikus tánc, az autentikus mozgás valamint a táncterápia szemlélete. Mindez a nem-csinálás, a testet mozdulni és kísérletezni, a mozgást történni hagyó gondolkodásban fonódik össze.

A test és psziché egységére szeretnék még visszatérni. Chodorow (1984, in Adler, 1987), az autentikus mozgás egyik úttörője beszél a kezdetekben lévő, ősi táncról, amikor a psziché és a test egysége volt a természetes. Ekkor még a táncot szent nyelvnek tekintettük, mely segítségével a hatalmas ismeretlennel- vagyis értelmezésben a tudattalannal kommunikáltunk. Az évszázadok civilizáció és fejlődés nevében azonban szétválasztottuk a testet és a tudatot. Én egyértelműen arra jutok újra és újra, hogy vissza kell találnunk az egységhez, mivel ez a természet rendje, eszerint működnek és kerülnek a dolgok a helyükre. A tánc szerencsére rengeteg lehetőséget kínál ehhez.

V. Következmények, következtetések

V.1 A tudatosságról és a tudattalan jelentőségéről

Az engedésről tulajdonképp azt mondhatom utólag, hogy a kontrollált módosult tudatállapot feltétele és velejárója egyaránt (ahogy a testtudati munka is).

Minden tapasztalatom egybevetve úgy gondolom, hogy tudatossá tenni, illetve engedni minél több mindent jó és előremutató nekem, mint táncos számára is. Az előadói hitelesség felé vezet, kevesebb zajt és tisztább képet kap a néző. Ugyanakkor a tudattalanban zajló munka önmagában érték és a változások kulcsa. A tudattalan szféra megmozgatására azonban lehetőséget kell adni, nem hihetjük azt, hogy magától bekövetkezik (néha igen, de azok inkább az élet nagy alkalmai, nem rajtunk múlik és ritkábban történik meg). Mélyebb és hosszabb folyamatok szükségesek hozzá, akár egy hasonló jellegű hosszabb kutatás. A tudattalanra ható munka során a test és a testhasználat is változik, a korai élmények átdolgozódásával a test is újratöltődik és energiautak szabadulnak fel. A „tudattalan munka” a testi-lelki egészre hat, ezért komplexebb hatása van a testre.

V.2 Testi döntés és a „teljes döntés”

A testi döntés az, amikor a mozdulat nem tudatosul, mert annál hamarabb megtörténik. Így az a benyomása a táncolónak, hogy a test irányítja a mozgást és sok meglepetés érheti. Ezt sokkal könnyebben el lehet érni, mint gondoltam, sőt, általában a testből indul a mozgás és ha tudatosuló szándék vagy gondolat meg is jelenik a mozdulat előtt, az is inkább képzet vagy érzet formájú megfigyeléseim szerint. Az, hogy a szándék a mozdulat előtt nem lépi át a tudat küszöbét, azonban nem jelenti, hogy maga a mozgás ne lehetne tudatos. A tudat lehet a mozdulat megtörténéssel párhuzamosan jelen, ezáltal a test és tudat egyenrangú egységét erősítve vagy a mozdulat után, de lehetséges, hogy néha egyáltalán nem tudja követni, mi történik. A testi döntés ezek közül inkább az, amikor a mozdulat után van jelen a tudat vagy „hiányzik”. Teljes döntésnek nevezem, amikor test és tudat szimultán határozza meg, mi fog történni. Ez a két fogalom kutatásom, illetve még dolgozatom elején sem volt tisztázott bennem, a testi döntésbe tartozónak véltem a teljes döntést is, s mostanra kristályosodott ki különbségük. Rájöttem arra is, hogy nem a testi döntés elérése okozta számomra a nehézséget, hanem inkább a gondolkodás háttérbe szorítása, ami pedig az optimális állapotban – a MTÁ fennállásánál fogva – magától megtörténik. A testi döntés tehát viszonylag könnyen elérhető annak, aki ismeri a MTÁ-ba kerülés eszközeit. Ha a MTÁ-ba kerüléssel támad nehézség, ami megnehezíti a testi döntés előhívását, akkor leginkább a váratlan, kiszámíthatatlan helyzetek megtapasztalása segít. Ezt most már megerősítve látom a Paxtontól (1987) olvasott

gondolatokkal is, aki a tudatos, gondolati síkot sokszorta lassabban működőnek véli, mint a tudattalan működését, ebbe beleértve az érzékelést és a test megoldóképességét is. Tehát a testi döntés gyorsabb, mint a tudatban, a gondolatban születő agyi döntés, ezért a táncos számára a fizikalitás alapja, nélkülözhetetlen eleme a fejlődésnek és a bármikor-i improvizációnak.

Ugyanakkor szintén nagy felfedezésem, hogy nem feltétlenül szükséges nagy amplitúdóval, teljes „agy-eldobással” mozogni ahhoz, hogy a test és a mozgás élménye domináljon. A teljes döntésnél az a fontos, hogy a figyelem koncentrálódni tudjon a testre és teljesen lefoglalja az értelmet. Egy-egy jól meghatározott testi fókusz, vagy a levegőre, esetleg zenére fordított figyelem is elég megjelenéséhez, vagyis lassú mozgással is megvalósulhat. A teljes döntés a testben létezés állapotában valósul meg, mely számomra az optimális testi-tudati állapot egyik eleme, a kontrollált módosult tudatállapot egyik következménye. A testbe érkezés és az otthonosság élményével jár. Tehát mind a testi, mind a teljes döntés elérhető a MTÁ-ban.

A váratlan helyzetek erejére visszatérve fordítva is igaz, ha a testi döntés egy időre meghatározóvá válik, akkor az szintén váratlan helyzeteket implikál. Valószínűleg a test és a tudat egymáshoz képesti időbelisége a valóságban egy nagyon érzékeny, gyorsan változó folyamat és elképzelhetőnek tartom, hogy egy már eléggé testtudatos testnél a váratlan helyzetekben hirtelen összeadódik a test minden tudása, hogy megoldja a szokatlan esetet és a tudat hol-léte csak annyiban fontos, hogy rögzíteni tudja -e az eseményt, hogy utána tudatosítható legyen, mi és hogy történt. A testi döntés tehát igen fontos a testi képességek fejlődésében, akár tánctechnikai szempontból is, hiszen a mozgásos kísérletezés során így számos új helyzet válhat elérhetővé és kezelhetővé, főként, ha közben meg tudjuk jegyezni és akár megfogalmazni, mi segített.

Azt gondolom, hogy esetemben el kellett billennie a mérlegnek a test és a testi döntés felé ahhoz, hogy utána eljussak a teljes döntéshez és végül megengedhessem azt is, ha a döntés nem a testből származik, hanem a gondoltból, vágyból, vagy bárhonnán. Ezt nevezem rugalmas döntésnek (ld lejjebb).

Messzebből a kutatásra tekintve a testi és a teljes döntés tisztázása és alkalmazása fontos szerepet töltött be abban, hogy fizikálisabbá vált mozgásom, vagyis a szándék, elképzelés át tud menni a testbe és mozgás közben háttérbe szorul a gondolkodás, ami előfeltétele és velejárója is az előzőnek. Ehhez segített a kutatás folyamata és mind a négy fázis, mind a négy megközelítés különböző fókuszokkal járult ehhez hozzá. Eredményeit jelenleg is jól tudom hasznosítani.

V.3 A rugalmas döntés az improvizáció szolgálatában

Rugalmas döntésnek nevezem, amikor a mozdulat szándéka bárhonnán származhat, ezáltal mozgásba engedhető gondolati, testi, akár spirituális szándék vagy tartalom egyaránt. Az improvizációt ez szolgálja leginkább, mivel nem kell semmi ellen küzdeni, ebben az értelemben minden megengedhető. Ez azért is fontos, mert az a pszichés energia, ami például gondolati döntések kizárására fordulna, nem vész el, hanem a mozgásra fordítódik. Más részt az improvizáció csak többszínű lesz attól, ha a mozgássá alakuló impulzusok több helyről származnak és ez a mozgásrepertoárt is gazdagítja.

A mozgásbeli rugalmas döntés ugyanakkor azt is jelenti, hogy képesek vagyunk akár szabályozni is azt, hogy mit engedünk mozgásba. Mivel az engedés és a tudattalanban zajló munka kiegyensúlyozottabbá teszi a szervezetet, a késztetések szabályozása nem további kényszert jelent, hanem az áramló energiák formába, ritmusba öntésének örömét. Így válunk képessé arra, hogy olyan fókusszal mozogjunk, amit épp szeretnénk, mégse haragudjunk magunkra, ha a fókuszon túlról származó tartalmak, szándékok jelentkeznek. Ha megengedjük megjelenésüket, könnyebben elengedhetőek. Ez a kutatás alatt több ízben felmerült és megcélzott rugalmas kontroll elérésének folyamata.

V.4 Testi intelligencia, testi átdolgozás, mint ablak a tánctechnikai fejlődésre

A különböző fókuszú improvizációk és testtudati munka fejlődést hozott a mozgás-biztonság, a mozgásos bátorság, reaktivitás valamint a testi kreativitás tekintetében is. Tovább bontakozott a testtudatosság, főként tónusok, leföldeltség és koordináció tekintetében.

A kortárs idegtudományokat is beépítő, és csecsemőmegfigyelések eredményeire is alapozó pszichoanalitikus elméleti háttérű táncterápiás szakirodalom alapján, ez az implicit memóriában tárolt korai élményvilág megdolgozásán keresztül a szelf és a test-szelf átstrukturálódásához vezethet. Ennek során véleményem szerint a test ugyanúgy újrastrukturálódik, hiszen a mozgáson keresztül hozzáférhetővé válik a korai és mozgásos emlékezet, így testi-mozgásos szinten indul el az átrendeződés. A test mélystruktúráit érintő munka során az improvizációs készség és a tánctechnika is fejlődött, de a változás elsősorban a test töltöttségének milyenségére, minőségére, szerkezetére hatott, ezáltal pedig a testhasználatra. A legjelentősebb eredménye ennek a fajta munkának, hogy kapuk nyílnak meg a komplexebb tánctechnikai fejlődés előtt a testhasználat alakulásán, átalakulásán keresztül.

A dolgozat írása során kidomborodni látszik, hogy a munka szinte minden részében tapasztaltam valamifajta energia-felszabadulást. Azt hiszem, ennyire tendencia-szerű jelenség csak egy másik

végig jelenlévő folyamathoz, tehát éppen a megszokottól való eltéréshez és az átalakuláshoz lehet köthető. Az energiák felszabadulása talán egy láncszem a testi átdolgozódás folyamatában, a testhasználat változásának előfeltétele és következménye is.

V.5 Az én-bevonódott mozgás és az ön-azonos (autentikus) mozdulat

Nekem, mint táncos számára a kutatás legnagyobb hozománya, hogy az én-em belekerült a táncomba, mozdulati önazonosságra tettem szert és megszületett az "élet" és tánc közös tere bennem, amit kerestem. Ezáltal a testiség és a psziché egyfajta integrációja teljesült be, ami a legtermészetesebb állapot, ugyanakkor nehéz rá szert tenni egy máshonnan jött embernek.

Minden fázisban testtudati munka folyt, de a módszer velejárójaként ez reflektív és ön-reflektív módon zajlott. Jelentőssé vált egyfajta kapcsolati és önismereti munka is, melyben segítségünkre volt a kölcsönös tükrözés, bizalom, elfogadás és őszinteség. A tudattalan bevonódása a munkába igen erőteljes hatással volt a szervezetre, létrejött egyfajta szabadabb energiaáramlás és a test fokozatosan újratöltődött a legsajátabb mozdulati minőséggel, megérkeztem a testben való létezéshez. A táncbéli önmonitorozás szinte teljesen eltűnt a KMTÁ-nak köszönhetően és szert tettem egy természetesebb „önfelfogási módra”, az önmagam tanúságára. A tudatosítás segített mindezt felfogni, érzéklni és megjegyezni annak „hogyanját”, ahogy ez lehetségessé vált.

A test-lélek egység és az ön-magunkkal való újratöltődés szemüvegén keresztül új viszonyulásom lett saját mozgásomhoz és egyáltalán a tánchoz és a kortárs tánchoz. A hiteles önkifejezés eddig is nagy érték volt számomra, most azonban tisztábban látom, hogy én, mint táncos és előadó *hogyan* szeretnék kifejezésre juttatni a színpadon belső tartalmakat és könnyebben értelmezem ilyen szempontból a látott előadásokat is. Saját mozgásommal kifejezetten jó kapcsolatba kerültem: az addigi ellentmondásos, a kutatás és dolgozat elején is megjelenő valamilyenné válni akarás, az *ösztönösség* megtalálásának *szándéka* mégiscsak elvezetett az elfogadáson keresztül a valamivé váláshoz. Nem egészen olyanná váltam, mint amilyenné akartam eredetileg, nem lettem nagyon robbanékony, nagyon fizikális, de sokkal inkább olyanná, mint amilyenné lehettem, vagyis amilyen *igazán* vagyok. Ez pedig sokkal fontosabb, mert ami van, azzal lehet *valóban* gazdálkodni. A bennünk rejlő lehetőségek feltárásának módját megtalálva válunk önmagunkká, belülről vezéreltté, ahelyett, hogy elvárások prédájává lennénk. Ennek megjelenése a mozdulatban mindig kellemesen nézhető és nekem, mint nézőnek a hitelesség és őszinteség valamifajta belső szépségét kölcsönzi. Ha színházban ezt az élményt átélhetem, már nem bánom, hogy megnéztem az előadást. Ez persze

nem jelenti, hogy ne lehetne a táncos valamilyen szerepben, karakterben a színpadon vagy ne mozoghatna önmagával diszharmóniában. Ezzel csak azt akarom mondani, hogy a genuin testre, az autentikus mozdulatokra és kifejezésmódra rátalálni fontos lehet a táncos számára, mivel a saját értékek, mozgásos erősségek megtalálása segít saját útjának, eredeti hangvételnének, kifejezési módjainak megtalálásában a mozgás világának akármilyen irányában lépjen is tovább.

Persze a „mit kifejezni” a másik nagy kérdés, de dolgozatom vége fele egyértelművé válik, hogy én most a hogyan-ra kerestem a választ ebben a kutatásban.

A kutatás elején agy-test kapcsolatról beszéltem, ami fokozatosan a tudat és test viszonyába fogalmazódott át, míg végül test-szelf fogalmában találtam meg következő állomásmat (a szelf testi dimenziója). Ebben már válaszra találtam a kutatást kiváltó kérdésre, a bennem addig kettősségben létező „én csinálom” és a „test csinálja” élményre, ami a test-szelfben már integrálódottan van jelen. A test-szelfből, a testi énből alakult ki az, amit kutatásom végére most én-testnek nevezhetnék, mely képes az én-bevonódott mozgásra és az ön-azonos, autentikus mozdulatra.

Az én-test az optimális testi-tudati állapot keresésén keresztül jött létre. Az optimális állapotot a testben létezés és az önmagam tanúsága jelenti nekem és ez a kettő testesíti meg számomra azt a kívánatos előadói minőséget, melyet kerestem és melyet színpadon jelenleg megmutatni, vállalni tudok. Ami számomra különösen jó élmény, hogy ez egy létezési módot vagy életmódot is kijelöl számomra, amiben az egész életen át tartó tanulás és növekedés is megvalósul, miközben testem és mozgásom folyamatosan továbbfejlődik.

Összefoglalva a folyamati lánc, melyen keresztül eljutottam az én-bevonódott mozgáshoz a következő: a testtudati munka megváltozott figyelmi állapotán és engedésen keresztül rátaláltam a kontrollált módosult tudatállapotra. Ennek sajátos elemeit tudtam elkülöníteni, amelyek körvonalazzák a számomra optimális testi -tudati állapotot. Ebből az állapotból a testben létezés és önmagam tanúsága emelkedik ki legfontosabbként számomra s az ebben az állapotban történő „mély-testi” munka mentén jutottam el az újratöltődéshez, vagyis az ön-azonos, én-telített mozgáshoz. Mindeközben pedig az értelemmel felfogni akaró, gondolkodás-orientált szemléletem a művészethez közelebb álló, engedő, egészségesebb, intuitívabb gondolkodássá kezdett formálódni.

V.6 A test „tao - élménye”, a „fejlődési spirál” és a kutatás hatása a jelenre

Itt még kitérnék egy jelenségre, amit legjobban a keleti filozófiákban olvasottakkal tudnék párhuzamba állítani. Ez egyfajta tao - élmény, a kiegyensúlyozódás felé tartó szervezet élménye.

A tao, a zen, a vipassana mind olyan kínai, japán, indiai rendszerek, melyek az egymással ellentétes erők mögötti közös utat keresik, illetve az erők egységben kezelésével, azok egymást kiegészítő és erősítő mivoltát ragadják meg. Én hasonló élményt éltem át a kutatás folyamata alatt több ízben és sok olyan következménye is lett, mely jelenleg és hosszú távon is kihat életemre és táncomra.

Az egyik hozománya, hogy megtanultam egy buddhista meditációs technikát, a vipassana-t, melynek gyakorlójává váltam. Ez a tudatot koncentráló légzés-technikára épül, de elvezet a testérzetek módszeres megfigyeléséig és segít teljes mértékben a testben és a jelenben maradni, a testi valóságnak minél inkább a tudatába kerülni. Működési rendszerének és filozófiájának leírásától most eltekintenek, de számos jó következménye közül említenék egy-két fontosabbat: kiegyensúlyozottá teszi a mindennapjaimat, a táncban pedig egyfajta nyugodt magabiztosságot és önbizalmat ad, miközben tekintetem és jelenlétem könnyen tartom a jelenben, arcom és tudatom laza marad, figyelmem koncentrált, de közben érzékeli a környezetet is. Rájöttem, hogy ezáltal válik számomra lehetővé, hogy a színpadon ne meneküljek el az elől, ami és aki vagyok: a révedő tekinteteim, az önmonitorozó gondolkodás mind annak jele lehetett, hogy nem tudtam csak egyszerűen ott lenni magamként, más akartam lenni és máshol. A meditáció képessé tesz arra, hogy átlátszó jelenléttel vállaljak mindent, ami bennem van, azt is amiről tudok, vagy amiről nem, tekintetemmel és egész én-testemmel a jelenben maradjak.

Az iskolai kutatás után 2014 novembertől 2015 márciusig lehetőséget kaptam egy újabb kutatásra Angelus Iván jóvoltából, melyet az NKA támogatott. Ebben a kutatásban már teljesen a saját hangom megtalálásával foglalkoztam, saját mozgás-tendenciáim megismeréséből és kibontakoztatásából indultam ki. Ha az iskolai kutatást még nem is teljesen tudtam elvárásoktól, értékfeltételektől mentes szándékkal végigcsinálni, e második nagy kutatást (Kettős minőségek címmel) sikerült egyedül és egyfajta belső-szemtől vezérelten, önkritikától és magam rángatásától mentesen megtörténni hagyni. Ezzel együtt erős belső motivációk vezéreltek és sok energiát és időt fektettem bele, de mindez jelentősen megtérült.

A fejlődési spirál gondolata már többször megfogalmazódott bennem az iskolai évek alatt, de most a kutatásban is észrevettem, hogy jelen van. Utólag azt a megfigyelést tettem a fázisok tanulmányozása során, hogy két nagy blokkot képeznek a fázisok: Az I/1 és I/2 fázis rokonságot mutat a III. fázissal, illetve a II. és IV. fázis szintén kapcsolódik egymáshoz. Az I. és a III. az

elfogadásról, a II., IV. a változásról szól. Természetesen nem egyszerűsíthető le ennyire, de mutatnak olyan jellegzetességeket, melyek alapján inkább az elfogadás, vagy inkább a változás domborodik ki bennük. Az elfogadás és a változás ismétlődött tehát szekvenciálisan. Ez talán egyfajta spirális utat jelöl ki a fejlődés előrehaladásában: az elfogadás megalapozza a változást- bár már önmagában is hordozza, de elő is készíti – majd visszatérve megint az elfogadáshoz már egy másmilyen, megváltozott, érettebb én-t vagy én-testet fogadunk el és figyelünk meg. Úgy látom, ez a folyamatos újra-integráció és ön-azonos érés folyamata.

A test tao-élményét két tapasztalatomban írnám le. Az egyik az az élmény, hogy a leginkább én-bevonódott táncban „eltűnik” az én. A másik, hogy az önmagammá válás útján olyan fejlődésen megyek keresztül, amely révén túl is lépek magamon és ezáltal az elfogadáson keresztül változok. Pontosabban minden pillanatban, amiben elfogadok valamit, amit addig nem, abban egy újabb kis változáson már keresztül is mentem. Így lehetséges a folyamatos változás, amiről a keleti filozófiák is beszélnek. Minden ellentétében ott rejlik a másik s a másikon az egyik, hiszen minden egységben létezik, a tagoltság illúzió. Ezt bármilyen alkotáskor és tánc közben is sokszor átéli az ember, számos mű is megpróbál átadni hasonló élményeket.

Ideidézném Suzuki (1989) szavait a zen-buddhizmusról, mely tágabb vonatkozásba teszi az én élményeimet: „A zen-megközelítés azt jelenti, hogy behatolunk magába a tárgyba és belülről vesszük szemügyre. Megismerni a virágot annyit jelent, mint virággá válni, virágnak lenni, virágozni, mint a virág, élvezni a napfényt és az esőt egyaránt. Ha ez megtörténik, a virág beszélni kezd hozzám, és én megismerem minden titkát, minden örömét, minden szenvedését - vagyis egész életét, amely önmagán belül vibrál. Sőt e virág-"megismeréssel" együtt megismerem a világegyetem összes titkát, amibe beletartoznak önmagam titkai is, amelyeket eddig hiába kutattam, hiszen kettős életet éltem, a kutató és a kutatott, a tárgy és az árnyék életét. Nem csoda, hogy sohasem sikerült megragadnom önmagam, s hogy olyan fárasztó volt ez a játék! Most azonban, hogy megismertem a virágot, megismertem önmagam is. Azáltal, hogy beleveszek a virágba, megismerem önmagam, megismerem a virágot. A valóságnak ezt a megközelítését nevezem én a zen útjának, a tudomány előtti, metatudományos vagy akár tudományellenes útnak. A valóságnak ezt a fajta megismerését vagy meglátását nevezhetjük akaratinak vagy kreatívnak is. Míg a tudományos eljárás megöli, meggyilkolja a tárgyat, szétvagdossa a hullát s ismét összerakva próbálja reprodukálni az eredeti élő testet, ami persze lehetetlenség, a zen úgy vizsgálja az életet, ahogy élük, ahelyett hogy felaprítaná és intellektualizálás útján próbálná visszaállítani, vagy

absztrakció révén úgy, hogy összeragasztgatja a darabkákat. A zen mint életet őrzi meg az életet; sebészkes nem ér hozzá”

Ezekkel a szavakkal végére is érek dolgozatomnak.

Záró gondolatok

Dolgozatom írására reflektálva sajnos túl sok időt töltöttem a „vagdalással”, lévén intellektuális háttéremtől, melyből jövök, egy ilyen írásbeliséget és gondolkodást is megkívánó nagyobb feladatnál még nem tudok elszakadni, de a mozgás világában már képessé váltam rá. A dolgozat hasznos terep volt élményeim átgondolására és a kutatás hasznának még tisztábban látására ugyanakkor sok időt elvett a „virág”-tól és kérdés, érdemes -e ilyen hosszú munkát rászánni egy mozgással foglalkozó embernek tapasztalatai feldolgozására, hiszen minden idő, amit mozgással szerettem volna tölteni, csorbát szenvedett emiatt.

Tisztában vagyok azzal, hogy a dolgozat és a kutatás is túl nagy merítés témájában és hosszát illetően egyaránt és emiatt itt-ott talán nem elég koherens, illetve számos, a folyamat alatt felmerült kérdésre már nem jutott idő válaszolni. A nyitottan maradó kérdések ellenben talán gondolatébresztőek lehetnek és további inspirációul szolgálhatnak.

Dolgozatom hossza továbbá arra is utal, hogy igyekeztem minden az iskolai három éve alatt igazán fontos gondolatkört érinteni tapasztalati és szakirodalmi szinten is, ami számomra is segít komplexebben látni, honnan hova jutottam, hogy vált bennem egységesebbé a pszichológiai tudásnyom és a tánc új útjai.

A dolgozaton keresztül kézzelfoghatóvá vált számomra az is, hogyan van összefüggésben az egészség a testtel, a mozgással és az egész emberrel. Az egészség szó egész-ség értelme magáért beszél: világossá vált hogyan támogatja egymást oda -vissza a celluláris szint és az onnan kibontakozó egész való, a sejtek és izmok állapotától a teljes emberig és viszont. Minél inkább egyensúlyban van az ember, annál nagyobb játéktér nyílik a testi munkára és minél nagyobb teret adunk a testi munkának, annál inkább hatunk az egész egyensúlyára, így bármilyen kreatív munkára!

Szakirodalomjegyzék

Merényi, Márta (2003): Az alkotás kérdése a mozgás és táncterápiában. Előadás. A Magyar Mozgás- és táncterápiás Egyesület I. konferenciája 2003.

Merényi, Márta (2004) A mozgás- és táncterápia. Pszichoterápia, 13, 1: 4-15

Merényi, Márta (2007) Tudatállapotok jelentősége a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. Pszichoterápia, 16, 4: 235-239.

Merényi, Márta (2006): Emlékezés és trauma. in.: Lékelelemzés 1:2, 116-122., Lélekben Otthon Kiadó

Merényi, Márta (2010): Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában. (tanulmány) in. Pszichoterápia, 19:2, 84-93., MentalPort Kft. 235-240.

Zám, Mária (nincs évszám): Üzenet a csendből, a táncterápia mint önismereti módszer a pszichopedagógiában, ELTE Bárczi Gusztáv Kar, Budapest, in <http://tancterapia.lapunk.hu/tarhely/tancterapia/dokumentumok>

Incze, Adrienn (2008): A testtudati munka, mint a testi kreativitás mozgósítója

Szili, Katalin (2009): Az érzet sorsa, A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához. Doktori disszertáció, Pécsi Tudományegyetem

Cohen, B. B. (2001) : Bevezetés a Body-mind centeringbe, ford. Kálmán Ferenc, The School for Body-Mind Centering, I. konferencia

Carver C.S -Scheier M.F (2002): Személyiségpszichológia, Osiris Kiadó, Budapest

Szirmai, Anna (2009): Mozgás és módosult tudatállapot. A tánc transz-kiváltó hatásának vizsgálata. Szakdolgozat az ELTE Pszichológia szakjára, Budapest.

Biczók, Anna (2012): Figyelmi fókuszok a testtel való munkában. Szakdolgozat a Budapest Kortárstánc Főiskolára, Budapest.

Stern, Daniel (1985): A csecsemő személyközi világa in Kulcsár Zsuzsa: Korai személyiségfejlődés és énfunkciók, Akadémia Kiadó, Budapest, 1996

Kulcsár, Zsuzsanna (1996): Korai személyiségfejlődés és énfunkciók. Akadémiai Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi, M.: Flow, Az áramlat. Akadémia Kiadó, Budapest, 1997

Comer, Ronald J. (2000): A lélek betegségei, Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Budapest

Sekuler, R.- Balke, R. (2000): Osiris Kiadó, Budapest

- Atkinson** (2001): Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest
- Erős, Ferenc** (2001), szerk.: Sigmund Freud: Művészeti írások, Sigmund Freud Művei, Filum Kiadó, Budapest
- Suzuki, D. T.:** Előadások a Zen-buddhizusról in Erich Fromm – Daisetz Teitaro Suzuki analízis, Helikon Kiadó, Budapest, 1989 in <http://terebeess.hu/zen/pszicho1.html>
- Fónagy, P. - Target, M** (2005): Pszichoanalitikus Elméletek, Gondolat Kiadó, Budapest
- Oateley, K. - Jenkins, J. M.** (2001): Érzelmek, Osiris Kiadó, Budapest
- Olsen, Andrea J.:** Being Seen, Being Moved, Authentic movement and performance, Contact Quarterly, 1993 Winter/Spring
- Jung, Carl G.** (1993): Az ember szimbólumai, ford. Dr. Matolcsi Ágnes, Gönczöl Kiadó, Bp.
- Farthing, G. W.** (1992): Altered states of consciousness, ford. Almádi Krisztina, in Bányai Éva- Benczur Lilla (2008): A hipnózis és a hipnoterápia alapjai, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Bányai, Éva- Benczur, Lilla** (2008): A hipnózis és a hipnoterápia alapjai, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Batson, Glenna** (2009): Somatic Studies and Dance, by the International Association for Dance Medicine and Science, www.DanceEducation.org
- Schell, Susan** (2002): The active witness, Following the freedom of necessity, Contact Quarterly, 2002 Summer/Fall
- Gergely György- John S. Watson** (1996): A szülői érzelmtüközés szociális biofeedback modellje. A csecsemő érzelmi öntudatra ébredése és az önkontroll kialakulása, International Journal of Psycho-Analysis, Vol. 77, 1181-1212 old.in <http://c3.hu/scripta/thalassa/98/1/4gerg.htm>
- Gyöngyösiné, Kiss Enikő:** Vázlatok a személyiségről – a személyiség-lélektan alapvető irányzatainak tükrében in Gyöngyösiné Kiss Enikő, Oláh Attila (szerk.) (2007): Budapest, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Adler, Janet** (1987) : Who is the witness, Description of Authentic Movement, Contact Quarterly, Vol 12., No. 1., Winter, 1987
- Snyder, M** (1979): Önmonitorozási folyamatok in V. Komlósi Annamária- Nagy János: Énelméletek, Eötvös Lóránd Kiadó, Budapest, 2003
- Keleman, S.** (1985): Emotional Anatomy, Center Press, Berkeley

Varga, Kata (2006): Szuggesztiók módosult tudatállapotban in Hipnózis, Hipnoterápia, szerk. Vértes Gabriella, Medicina Könyvkiadó, 2006.

Darker, Ilona (1999): Shiatsu, A gyógyító érintés, Bioenergetic Kft, Piliscsaba.

Kandel, Eric R (1999): A biológia és a pszichoanalízis jövője: egy újragondolt pszichiátria szellemi keretei, ford. Pető Katalin, eredeti megjelenés: Biology and the future of Psychoanalysis, a New Intellectual Framework for Psychiatry Revisited, in American Journal of Psychiatry, 156: 505-524.

Fuchs, Lívia (2007): 100 év tánc, L'Harmattan Kiadó, Budapest

Fuchs, Lívia (2008) szerk.: Táncpoétikák, Szöveggyűjtemény, L'Harmattan, Budapest

Paxton, Steve (1987): Improvisation is... in Contact Quarterly, Volume XII, Number 2., Improvisation Issue 1., Spring / Summer, 1987.

Függelék

1. sz melléklet:

Vavra Júlia mozgás-minőség kutatásával kapcsolatos részletes leírás

Három minőséget bontottunk ki: a lávatestet, a gravitációt és a formaképzést.

Lávatest: Az izom 100 %-os megdolgozása, használata izomáramlással: mintha egy golyó mozogna a testben, ami nem ugorhat át, folyamatosan halad egyik pontról a másikra. Olyan, mintha lávában mozognék, vagy máskor, mintha én lennék a láva. Mindezt formába öntöm, irányokat adok neki a térben. Fontos játszani azzal, hogy az egész test mozog, vagy csak egy rész. Több áramlás is indulhat egyszerre.

Rengeteget tanult a testem ebből a folyamatból. Nehéz létrehozni a saját testemen ugyanazt a minőséget, amit a másikon látok, még ha az pontos szabályokhoz is kötött. Erősen beleszóltak a szokásaim, amiket nem is tudtam teljesen átalakítani. Ugyanakkor épp ezért mérhetetlenül hasznos volt: kiderül, miben más az én mozgásom, milyen hiányosságokat kell megoldjon, ahhoz, hogy befogadja az új minőségben való létezését. Pl. a gravitációban, ami egy folyamatos off-balance³² keresés, mindig megmentettem a helyzetet, mint aki fél attól, hogy elesésben végződik, amit nem tudok megoldani, folytatni. Másrészt gyakran egyszerre több irányt adtam a testemnek. A lávatestnél pedig nehéz volt értelmezni és megvalósítanom, amit Julcsi mindig kért: “a test csinálja az izom-áramlást, de én teszem formába”. Ez a megfogalmazás sokáig akadályozott abban, hogy képes legyek a kettőt egyszerre csinálni, csak néha éreztem rá, hogy hol, hogy van a kettő együtt. Ugyanakkor nagyon szeretem ezt csinálni, keresni.

32 Az off-balance az egyensúlyi helyzetből való kibillenést a nem-függőleges alátámasztásból fakadóan, ami gyakorlatilag a dőlés és zuhanás kezdete. Ezeket a helyzeteket a táncos feladattól függően kezeli, tudja reprodukálni is azaz tudatosan alkalmazza.

2. sz melléklet

Szokásaim

- tekintetem ritkán van természetes szemmagasságban, fel, vagy lefele nézek
- sok apró dinamikaváltás, változatos ritmusok
- változatos irányokban mennek a testrészek
- kevés (egymást követő) nagy mozdulat
- izoláció, izületenként mozgok
- jobb kéz hangsúlyos: varázslás, mintha madár lenne a kezemben
- folyamatban ismétlődő minta: apró részletgazdag mozgás után nagy mozdulatok
- könnyen belemegyek abba , amit csinálok, de aztán lankad a figyelmem, nehezen tartom fenn.
- kevés energiaszint változás, „benne ülsz, nem jön ki”, visszafogott a mozgás, nem robban a bomba
- asszociatív, kifejező a mozgás

Szokásalternatíváim

- egész testtel való mozdulás
- mozgásfolyamatok végigvitele
- kockázatkeresés
- fáradtság leküzdése, fizikai határainon való túlmenni akarás (nyomjam ki az energiát magamból)
- energiaszint változások, végletekig elmenni, más állapotba kerülni
- a mozgás térbeli szintjével megegyező konkrét fókusz
- végtagok és főleg láb indította mozgás, úgy, hogy az egész testet bevonja akciójuk
- ugrás
- vezetett mozgás
- kipróbálni sokmindent szándékkal (agyból), nem csak, amit éppen ad a test

- attól, hogy lassú, még lehet benne 100% töltet és figyelem.

3. sz. melléklet

Reakciójáték

Szabályok:

- A két ember egymástól max. 1 méterre lehet, ez a játéktér. Ha az egyik túl messze megy, a másik halad vele a térben.
- A támadás: a filccel meg kell érinteni a másikat; védelem: elhúzódás, elugrás a toll elől.
- A fej tabu minden esetben.

Verziók:

- csak az egyik kezében van toll, tehát egyik támad, másik véd.
- mindkettőnk véd is és támad is.
- közben beszélünk egymástól függetlenül.
- közben beszélgetünk egymással.