

Budapest Kortárstánc Főiskola

# SZAKDOLGOZAT

Dömötör Luca

2015

Budapest Kortárástánc Főiskola

Táncművész BA szak

Szabadság és felelősség párhuzama a  
kontakt improvizáció tükrében

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Dömötör Luca

Témavezető: Bakó Tamás

Budapest, 2015

# TARTALOMJEGYZÉK

Tartalomjegyzék .....	1
I. Alapok .....	3
Bevezető .....	3
Miért pont improvizáció? Miért pont kontakt? .....	5
Miért fontos ez nekem? .....	7
Hogyan vizsgálom a témát?.....	8
A téma dióhéjban .....	8
A dolgozat felépítése .....	8
Források .....	8
A kontakt improvizáció történeti alapja .....	9
A kontakt improvizáció mozgásnyelvi alapjai .....	10
Kontakt örökségem.....	12
Hol fordul elő a kontakt improvizáció, milyen formákban jelenik meg és milyen keretek között?.....	13
Kontakt jam-eken.....	13
Kontakt improvizációs órán.....	14
Alkalmazott kontakt improvizáció.....	14
II. Figyelmi pontok komplexitása a kontakt improvizációban .....	16
II/A: Fizikai/technikai jellemzők .....	16
Testen belüli egyenrangúság .....	17
Izomtónus-halmazállapot-attitűd .....	17
Aktív és passzív szerepek rendszere.....	19
A talaj .....	20
A levegő.....	22
Az érintés.....	23

II/B: Szemléletbeli/szellemi jellemzők .....	24
Szabadság-felelősség párhuzama .....	24
Szerepkörök megszűnése.....	25
A Társadalom szintjéről a társadalom szintje feletti szintre lép.....	25
Táncos vs. kontakt táncos.....	26
Kellemes tánc – kellemetlen tánc .....	27
Small dance .....	29
III. Megállapítás.....	31
Egy döntés útja .....	31
Hol születik meg a döntés? .....	31
A kivitelezés folyamata .....	32
Önreflexió .....	33
You are your own teacher.....	33
Iskola-Kontakt improvizáció-Élet háromszög.....	34
Köszönetnyilvánítás.....	36
Irodalomjegyzék .....	37

# I. ALAPOK

## Bevezető

Különböző kortáráncos képzésre szakosodott intézmények különböző technikákat jelölnek képzésük alapjául. A hagyományos felfogás szerint a balett a táncos képzés alapja (Táncművészeti Főiskola), másutt a modern technikákat tartják annak (Jacob's Pillow), egyes helyeken pedig a jógát gyakorolják a hallgatók nap, mint nap (Salzburg Experimental Academy of Dance, P.A.R.T.S) A Budapest Kortáránc Főiskola tanrendje változatos és sokszínű. Vannak órák, melyek egész éven át folyamatosan jelen vannak, de csak heti 2-3 alkalommal és vannak órák, melyek projekt-szerűen vannak jelen néhány hétig folyamatosan. A klasszikus és tradicionális táncok mellett, modern tánctechnikákat és különböző kortáránc technikákat tanulunk. Azonban véleményem szerint, az általános szerkezeti struktúra mögött egy mélyebb belső összefüggés rejlik, ami az itteni a képzés magját adja. Szerintem iskolánk tanrendje két pilléren áll, azaz két dolog van jelen nap, mint nap az életünkben: a kreatív tevékenység és az egyéni munka.

Az egyéni munka egyben egy időkeret, egy felajánlott tér, egy lehetőség és egy szándékos pedagógiai elv. Önállóan és szabadon rendelkezünk erről az időről, meg kell tanulnunk beosztani és motiválni magunkat a mozgásra, az alkotásra. Fontos az önreflektivitás is, hogy a végén eldöntsük, hogy mennyire volt hasznos az eltöltött idő. Itt tér nyílik a gyakorlásra, az alkotásra, testfejlesztésre, de mindenért mi felelünk, mi döntünk és az eredménye is csak a miénk.

A kreatív munkák is hasonló elvek szerint működnek, és az is állandó része a mindennapoknak. Pusztán az a kötelező, hogy gondolj valamit, de nem kell jót

gondolni, csak gondolkodni kell. És ezt a választott szakmánkban, a tánc nyelvén kell megpróbálni megfogalmazni. A sikeresség sem elvárás, lehet tévedni, hibázni. De az, hogy a munkafolyamat végén szembenézzünk azzal, hogy mennyire voltunk eredményesek, a befektetett munka és a hozománya hogyan aránylik egymáshoz, és hogy elhelyezzük magunkat ebben az egész történetben az kulcsfontosságú. A kreatív munkák házi bemutatók keretén belül kerülnek megosztásra és a bemutató után egy körbe leülve az egész iskola jelenlétében megvitatjuk a látottakat. Itt kapunk visszajelzést kívülről is. Az itt elhangzottak és a saját élmények alapján nagyjából hiteles képet kaphatunk arról, amit létrehoztunk.

Tehát ezek alapján elmondható, hogy az itteni képzés alapja egy rugalmas, változó dolog, aminek a mibenléte egyedül rajtam áll. Teljes szabadságot kapunk a sorsunk irányítását illetően, de meg kell tanulnunk élni ezzel a szabadsággal és viselni a felelősséget, amivel ez jár. Az ebben fellelhető pedagógiai elv pedig a való életre nevelés, a felnőtté nevelés. Hiszen olyan könnyű félreértelmezni az életet az iskola burkain belül, ahol mindig meg van mondva nekünk, hogy mit tegyünk és a munkánk eredményét értékelik. De „kint” a dolgok nem ennyire könnyen kézzelfoghatóak.

Ezt a fajta szabadságot és felelősséget, illetve ennek a két fogalomnak az összefüggését, párhuzamát én a kontakt improvizációban látom leginkább jelen az általam tanult technikák közül. Emiatt és a kontakt improvizációban jelenlévő fókuszpontok komplexitása miatt tekintem én ezt a fajta mozgásrendszert a kortárstáncos képzésem alapjának. Egyszerűen életszerű az, amit itt tanulunk. A kontakt improvizáció a képzés szerves részét képezi. Bakó Tamás, Angelus Iván óráin illetve a saját munkáink, kutatásaink során egyaránt jelen van.

E dolgozat célja, hogy a kontakt improvizáció részletes bemutatása által rávilágítson arra a szellemi párhuzamra, ami az iskola szellemisége, a kontakt improvizáció és az én személyes világképem közös vonása. Ez a központi gondolat pedig a szabadság és felelősség párhuzama.

### **Miért pont improvizáció? Miért pont kontakt?**

Az improvizáció, mint a rögtönzés technikája jellegéből adódóan egy olyan formailag szabad műfaj, ahol a lehetőségek végtelenek és emiatt ezt a fajta mozgás-megközelítést tartom a mozgásszókincs bővítésére legalkalmasabb módszernek.

A kontakt improvizációt pedig azért tartom különösképp kiemelkedő fontosságúnak a kortárstáncos képzésben, mert ott az ember, az egyén egy rendszerbe kerül, egy viszonyba, ahol már nem mindent magához igazít, hanem valahogy a saját szálait beleköti a világ fonalaiba, azaz beleköti magát egy kapcsolati rendszerbe. Az életszerűség itt is megemlíteném: a felnőtté válás része az, hogy beágyazzuk magunkat és munkánkat a társadalomba. A partnerrel vagy partnerekkel folytatott improvizáció szellemileg frissességet igényel, gyorsítja a reakciókészséget, fizikailag pedig gyakran olyan mozgásokat eredményez, amire sosem gondoltam volna, hogy képes vagyok, vagy legalábbis az első mozdulat-reakcióm biztos, hogy nem az lett volna.

Az előbb felsoroltak mellett a kontakt improvizációt más okokból is kiemelkedő fontosságúnak tartom a kortárstáncos képzésben.

Először is, ha körülnézek a mai kortárs-tánc színpadokon, látom, hogy a kontakt improvizáció valamilyen formája szinte minden előadásban megjelenik. Legtöbbször persze nem lehet ezeket a mozgásokat egyértelműen kontakt improvizációként definiálni, mert általában nagyon árnyaltan jelennek meg. Azonban számos esetben

kristály tisztán leolvashatók azok az ideák, melyek ennek a technikának az alapját képezik. Ezek az elvek, mint például a szépségre való törekvés elvetése, a pusztá fizikalitás kutatása, a nemiség erkölcsi dogmáinak feloldódása, az elengedés és megengedés gondolata és az, hogy a kifejezés módja mindig az improvizáció- ezek olyan szögből világítják meg a mozgást, ami véleményem szerint összefoglalja a legfontosabb alapelveit a táncnak, illetve ezek a gondolatok valamilyen formában gyakran előfordulnak táncelőadásokon.

Továbbá azt vettem észre az iskolában töltött éveim alatt, hogy bármilyen órán vagyok, gyakran elhangzanak olyan instrukciók, amelyek olyan dolgokra mutatnak rá, ami a kontakt improvizációban szinte magától értetődik, vagy ott már megtapasztaltam. Annak ellenére, hogy minden improvizált, nincsenek rögzült formakövetelmények és testszabályok, a testből automatikusan jó megoldás fakad, a test van annyira intelligens, hogy magától olyan izommunkát és testtudatot eredményezzen, mint egy tanult technika esetében. Ez a felismerés sok technikai nehézségen lendített át és adott útmutatást a test megfelelő használatára más feladatoknál is - hiszen a megoldás mindig is ott volt a testemben, csak fel kellett ismerni. A felismerésen túl azonban ezt a testintelligenciát fel kell tárni, meg kell ismerni ahhoz, hogy használni is tudjam. A kontakt improvizáció kiváló terepet nyújt erre a munkára.

Ezeken felül személyes élményeim alapján is úgy vélem, hogy a kontakt improvizáció fizikai, szellemi és érzelmi síkokon olyan megvilágításban láttatja velem a táncot, ami egyedülálló, és amit máshol, más táncban nem tapasztaltam, legalábbis nem ennyire kézzelfoghatóan és intenzíven. Eme technika gyakorlásához alapfeltétel az, hogy az ember mély testtudati és önismereti munkát folytasson. Ebben az elmélyült állapotban csodával határos felismerésekig jut el az ember. Egy másik ember tükrében látva önmagunkat fény derül testünk-lelkünk rejtettebb rétegeire.



## **Miért fontos ez nekem?**

Gyerekkorom, felnőtté válásom egyik fontos motívuma, hogy úgy éreztem, hogy az élet nagy kérdéseire kevés kézhez kapott igazodási pontom volt. Részben tudatos liberális gyereknevelési elvek, részben gondolom más okból nekem nem mondták meg, hogy mit kell gondolni, ezért sokáig rengeteg dologgal kapcsolatban nem voltam határozott állásponton. Azt viszont elég hamar megtanultam, hogy csak én tudom magamnak kialakítani ezeket a kapaszkodókat, princípiumokat az életemhez. Ez valahol nagy szabadságot jelentett, de azt is meg kellett tanulnom, hogy ezt a szabadságot csak a saját felelősségem „jól” eltölteni. Nem kell másoknak megfelelni.

A dolgozat írása közben rájöttem, hogy ez a dolgozat a diplomán túl, azért is hasznos számomra, mert világosan kirajzolódik belőle az életem egyik legfontosabb motívuma, amit ez által sikerült sokkal jobban megértenem nekem is. Ez egyfajta életfilozófia számomra, amit az életem egyéb területein is (alkotás, konfliktuskezelés, kapcsolatok, stb.) használhatok kapaszkodóként. Ha valaha tovább fogom adni a tudásomat a táncról, bizonyára ez a gondolat fog vezérfonalul szolgálni nekem. Ahogyan a személyiségem formálódott és formálódik nagy részben a táncolás által, a jövőm is másfelé terelődött és úgy érzem, hogy lassan eljön az ideje, hogy visszaforgassam azokat a dolgokat, amiket kaptam. Így lesz majd teljes a kör.

## **Hogyan vizsgálom a témát?**

### **A téma dióhéjban**

A mi iskolánkban a képzés alapja az egyéni munka és a kreatív tevékenység. Ennek központi gondolatát én a szabadság-felelősség párhuzamában látom. Ez a gondolat legvilágosabban a kontakt improvizációban tapasztalható meg még, amit emiatt, és a fókuszpontok komplexitása miatt én személy szerint a kortárstáncos képzésem alapjának tekintek. Jelen dolgozatomban részletesen bemutatom a kontakt improvizációban a fókuszpontok komplexitását és ez által világítok rá a szabadság-felelősség párhuzamára a kortárstáncban.

### **A dolgozat felépítése**

Alapvetően három nagy részre osztottam a dolgozatot. Az első részt alapnak szánom, ahol a kontakt improvizáció és az én történetem találkozik. A második rész a dolgozat törzse. Itt írok a különböző fókuszpontokról a kontakt improvizációban, fizikai és szellemi síkokra bontva. Kulcsfogalomként több helyen is felmerül majd „válaszként” a szabadság és felelősség párhuzama. A harmadik részben egy saját elképzeléssel zárom a gondolatmenetet, mely röviden összefoglalja a kontakt improvizáció, az iskola és az én világképem közötti párhuzamokat.

### **Források**

Nagy részben saját élményekre (órai tapasztalatok, hazai és külföldi műhelymunkák, jam-ek, stb.) és az ezekből fakadó gondolataimra épült a dolgozat. Ezek a gondolatok nem újdonságok, én is kaptam őket. Mivel ez egy élő tudás, nagyrészt szájról szájra terjed és én is ilyen formában hallottam róluk tanáraimtól. Persze nem szó szerint adták át a tudást, sokkal inkább a feladatokon keresztül. Feltettek egy kérdést, amire végül is

bennem született meg a mozgás-válasz. Ezen kívül írásos formában megjelent forrásokat használtam magyar és angol nyelven.

## **A kontakt improvizáció történeti alapja**

Merce Cunningham volt az a posztmodern gondolkodó és alkotó, aki a tánccról alkotott alapvető állításokat kérdőjelezte meg. Olyan kérdéseket feszegetett, mint például ki a táncos és ki nem az? Mi a tánc és mi nem az? Hol kezdődik a művészet és hol vannak a határai? Mi a mozgás? Van-e nyugalom? <sup>1</sup>Cunningham hatására a tánccal, mozgással foglalkozó emberek új utakon, új válaszokat kerestek. Ez az amerikai posztmodern kora.

A kontakt technika kialakulásának motivációja is ezekre a gondolatokra vezethető vissza. Steve Paxton-t tekintjük a technika atyjának, aki egy kisebb csoport atlétát és sportolót maga köré gyűjtve kezdett el ilyen irányú mozgáskísérleteket folytatni a 70's években. A kontakt improvizáció kezdeti formájában olyannyira kísérleti jellegű volt, hogy nem volt eldönthető a határ a sport és a művészet, illetve egy bizonyos életfilozófia között.

Ebben a nehezen definiálható közegben eleinte nagyon nyitottan és szabadon álltak a téma vizsgálatához, azonban a közösségben kialakult a technikának egyfajta gyakorlata, metodikája, ami a kontakt improvizáció első generációját összekötötte. De ahogy ez a generáció (Nancy Stark Smith, Lisa Nelson, Nita Little, Andrew Harwood) szétszéledt, a tagok elkezdtek a kontakt improvizáció olyan aspektusaival foglalkozni, ami őket kiváltképp érdekelte a közös nyelven belül. Ezzel a specializációval tovább színesedett és árnyalódott ez a technika.

---

<sup>1</sup> Fuchs Lívia: *Száz év tánc*, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2007, 206. oldal

*„Érzésem szerint semmi újat nem találtunk ki, viszont pontosan meghatároztunk egy olyan cselekvési módot, amely az egyéb duett formák céljait nem foglalja magában.”<sup>2</sup>*

Ma van egy összegzett tudás, azonban a mai napig ez egy változó, élő dolog, amit mindenki kicsit magára alakítva tanít és gyakorol. Továbbra sincs egzakt formai vagy mozgásminőségi követelmény, de mégis érzékelhető benne egyfajta rendszer, vagy értékrend, ami meghúzódik mögötte, ez jól letapogatható.

Mára számos új technika alakult, amelyeket vissza lehet ide csatolni: különböző szomatikus technikák, terápiás módszerek, Body Mind Centering, Feldenkrais technika, Experimental Anatomy, Disability Dance, improvizációs módszertanok, mint például Steve Paxton módszere a Works for the spine, Nancy Stark Smith jam metodikája a Global Underscore, illetve van, aki a performance, a színpadi felhasználás irányába vitte például a Lower Left együttes.

### **A kontakt improvizáció mozgásnyelvi alapjai**

A nyugati posztmodern művészetére nagy hatással voltak a különböző keleti filozófiák, így a tánc terén sem volt ez másképp. Sok posztmodern mozgásrendszer a keleti harcművészetek spirituális és fizikai minőségeit veszi alapul. A mai kortáncban is érezhető, egyértelműen dekódolható ez a lenyomat. A kontakt improvizáció mozgásnyelvi kutatásai is az aikido nevű harcművészetből inspirálódtak elsősorban fizikai síkon.<sup>3</sup> Annak ellenére, hogy a kontakt improvizációban nincsen szellemi tanítás mégis ilyen területeken is megnyilvánul ez a gyökér. A fizikalitáson keresztül, akaratlanul is visszahallik a mozgásokból a spiritualitás, persze amolyan nyugati módra.

---

<sup>2</sup> Steve Paxton: *Kontakt improvizáció*, In Fuchs Livia (szerk.): *Táncpoétikák*, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2008, 206. oldal

<sup>3</sup> Sally Banes: *Terpszikhoré tornacsukában, Az amerikai posztmodern tánc*, Budapest, Planétás Kiadó, 2000, 17. oldal

Egy-egy óra vagy jam után gyakran olyan élményekről számolunk be egymásnak, amelyek attól függetlenül, hogy nem ismerjük ezeket a filozófiákat, visszavezethetők oda. Érzelmekről, kapcsolati modellekről beszélünk, nem spiritualitásról, olyan érzés mintha mi fedeztük volna fel ezeket a dolgokat, pedig az ősi filozófiák már több ezer éve írnak ehhez hasonló élményekről.

A kontakt improvizációban az egyén testviszonyairól a hangsúly áttevődik egy duett rendszerbe, ahol a fizikai törvényeket már ebben az új rendszerben vizsgálták. Vizsgálódásuk eszköze az improvizáció, amely révén a test és a szellem is állandó készletben van, hogy a pillanathoz igazodva és a test intelligenciájára hagyatkozva döntsön. Mozcásnyelvét tekintve gyakorlatilag funkcionális mozgásokat láthatunk, sok benne a gurulás, ugrás, egyszerű támasz helyzetek, stb. Alapvetően díszítés nélküli mozgások ezek, de a két test együttes találkozása a fizika törvényszerűségeivel mégis rendkívüli mozgásformákat eredményezhet a két testen együtt és önmagában is. Bármiféle díszítés nem tilos, a játék, a megformáltság is megjelenhet egy-egy ilyen táncban, egyszerűen csak nem cél, hanem lehetőség. A szabadság ilyen foka teszi ezeket a táncokat oly élővé, egy táncos képzésben a tanulót pedig felszabadulttá, játékosá és kíváncsivá.

A testek mozgásának célja, mozgatórugója pedig az érintések és az egyensúly érzékelése. Mindezek ellenére ez a tánc nem személytelen, nem csupán a gravitációnak engedelmesskedő hústömegek kósza játéka a térben, hanem az érzelmek és a személyiség, a humor kifejezésére is alkalmas világ. Sőt, pont amiatt, hogy nem azokon van a hangsúly, nem kell a személyiségeddel semmilyen elvárásnak megfelelni (társadalmi, férfi-nő viszony, stb.) de egy olyan végtelenül emberi dologgal foglalkozunk, mint a test, pont emiatt tud minden emberi megnyilvánulásunk „igaz” és őszinte lenni. És mindennek, ami igaz és őszinte annak van helye a táncban és azt érti a partner.

## **Kontakt örökségem**

A kontakt technika nagy szabadságfoka miatt sokféleképp lehet értelmezni azt. Emiatt a képzésben kiemelten fontos a személyesség, az, hogy milyen szálakon, kiknek a szűrőin keresztül jutott el hozzám ez a tudás. A következő cikkben felsorolás szerűen vezettem le ezt az utat a kezdetektől hozzám.

Merce Cunningham: Judson Church, Grand Union, megelőző improvizatív közeg

Steve Paxton: a technika alapjainak lefektetője

Mark Tompkins: Paxton tanítványa, Európában ő kezdi el terjeszteni a technikát<sup>4</sup>

Nagy József: Magyarországra hozta a technikát, Angelus Iván Kreatív Mozgás Stúdiójában tanított

Goda Gábor és Gál Eszter: az itthoni kontakt élet megalapozói

Bakó Tamás: a Budapest Tánciskolában és nyitott műhelyekben tanítja a technikát

én

Számomra lenyűgöző abba belegondolni, hogy Cunningham gondolatai milyen rövid úton elérnek hozzám!

---

<sup>4</sup> forrás: <http://www.idamarktompkins.com/?q=en/teaching> , letöltés dátuma: 2015.05.10.

## **Hol fordul elő a kontakt improvizáció, milyen formákban jelenik meg és milyen keretek között?**

### **Kontakt jam-eken**

A jam egy általában mindenki számára nyitott esemény, ahol a kontakt improvizáció a legszabadabb formájában jelenik meg. Alkalmanként van egy közös témafelvezetés az elején, de van, hogy a folyamat teljesen szabadra van hagyva tudatosan. A táncos figyelme elsősorban önmagán és a partneren van, illetve a kapcsolódásokon, a táncon magán. Nem kell komponálni sem a teret, sem a többi emberhez igazítani táncodat. Az sem probléma, ha egyedül maradsz, akkor szólóban improvizálsz vagy kiülsz a szélére és a figyelmeddel támogatod a táncolókat. Emiatt a közös figyelem miatt van egy erős befelé irányuló energiája ezeknek az eseményeknek. A mozgások tekintetében itt általában jellemző a könnyűség keresése. Arra törekszünk egy-egy táncon belül, hogy az minél folyékonyabb és gördülékenyebb legyen. Ezeken az eseményeken kezdőktől a haladóig, gyerekektől az idősekig mindenki részt vehet és találkozhat egymással. Rengeteget lehet tanulni egy-egy ilyen táncból, akár azért mert egy nálam tapasztaltabb táncossal kerülök össze, akár pont azért mert egy kezdővel. Ráadásul nem csak magáról a technikáról tudhatok meg többet, hanem az emberekről is. Annyira sok különböző emberrel kerülök így kapcsolatba és sosincs két egyforma helyzet vagy egyforma tánc. Ez engem mindig lenyűgöz. Véleményem szerint ezek az események hasonlíthatnak legjobban a kontakt tánc ősformájához, aminek fő jellemzője a keresés és az ítéletmentesség.

## **Kontakt improvizációs órán**

A kontakt improvizációt, mint bármely más technikát tanulni is lehet. A Budapest Tánciskolában is rendszeresen vannak ilyen óráink, melyeket Bakó Tamás vezet. Ezeken az órákon eleinte megismerkedünk a technika alapjaival. Tréning szerűen, mindkét oldalra ismétljük a gyakorlatokat egy vagy több partnerrel, melyek konkrét pozíciók (pl.: kisasztal, kingkong, fekvés, stb.), vagy egyszerűbb gyakorlatok(pl.: súlyfolyó) vagy improvizációs feladatok (pl.: gördülő kontakt-pont vagy térkitöltős játék). Rendszerbe vannak foglalva azok a mozgásformák, melyek a leggyakrabban előfordulhatnak egy szabad táncban is. Ezeken a feladatokon keresztül megtanuljuk a legfontosabb dolgokat, melyek minden páros táncban kellenek: hogyan adjam a súlyomat, mennyire tartsam feszesen az izmimat, milyen érzés megérinteni valaki mást és milyen, amikor minket érintenek, hogyan érkezzek meg sérülésmentesen és hogyan segíthetem ehhez hozzá a partneremet, stb. Csak ezekből kiindulva eljutunk a nagy emelésekig és fejjel lefelé, vagy kézenállós helyzetekig. Hosszabb és összetettebb, vezetett improvizációnál már esetleg több szempont is bejöhethet a képbe, amire figyelni kell. Általában valamilyen anatómiai vagy absztrakt képi instrukciók alapján táncolunk ilyenkor. Az óra keretén belül néha szabad jam-ek is vannak. Ilyenkor az egész iskola részt vesz ezen és más évfolyambeliekkel együtt belekóstolunk abba, hogy mennyire szabad dolog is ez.

## **Alkalmazott kontakt improvizáció**

Ez egy általam alkotott kifejezés. Azt értem alatta, amikor a kontakt improvizáció, mint eszköz van használva és nem mint téma. Hód Adrienn óráin gyakori, hogy van egy improvizációs feladat és az eleve tartalmazza azt, hogy ketten vagy többen együtt valósítsuk meg az adott feladatot. Ilyenkor láthatólag a feladatot végezzük és nem



önmagáért kontaktolunk, fel sem merül bennünk, hogy kontakt improvizációnak nevezzük. Mégis sokszor a kontakt technikából merítkezve valósítjuk meg a feladatot egy másik, egy „nagyobb” célnak alávetve, mással feltöltekezve. Ilyenkor, igazán színes és különleges formák és helyzetek alakulhatnak ki, melyekben fellelhetőek a kontakt improvizáció tanításai, de sokkal árnyaltabb és fűszeresebb a mozgás, mivel más céllal történik, a kontakt technika csak egy eszköz. Szituációba van hozva a technika, esetleg direkt olyanba, ami valamilyen konkrét jelentéstartalommal bír. Ez a legjellemzőbb a mai kortárstánc előadásokra, pl.: a Nyúzzatok meg! című darab nyitánya egy két nőből és egy férfiből álló trió érintkezős-símulós-taperolós tánca.

## **II. FIGYELMI PONTOK KOMPLEXITÁSA A KONTAKT IMPROVIZÁCIÓBAN**

A kontakt improvizáció duett-rendszerben gondolkodik a mozgásról. Röviden így definiálható: közös tömeg szállítása a térben. Az érintések széles skálája, az egyensúly keresése-elvesztése-keresése jellemzi. Tapasztalatom szerint a kontakt improvizációban a technikából fakadó szabadság ellenére, számos figyelmi pont van jelen. A különböző figyelmi pontok azonban nem dogmatikusan, hanem lehetőségként vannak felkínálva, egyszerűen csak annyira hívják fel a figyelmet, hogy lehet róluk gondolkodni, mozgásunkat oly módon analizálni.

Ezek a fókuszpontok egyben a technika leírására is alkalmas jellemzők. Ebben a részben a különböző fókuszpontokat két csoportra osztva (fizikai/technikai jellemzők illetve szemléletbeli/szellemi jellemzők) tárgyalom.

### **II/A: Fizikai/technikai jellemzők**

Ebben a fejezetben összegyűjtöttem a kontakt improvizáció különböző fizikai vagy technikai fókuszpontjait, melyek rávilágítanak eme technika mögött húzódó testtudati és szellemi gazdagságra. Emiatt a gazdagság miatt érzem én, ebben az iskolában eltöltött négy év után ezt a technikát az én látásmódom, táncról való gondolkodásom alapjának.

Ezeket a gondolatokat absztrakt módon vagy anatómiai ismereteink alapján hívhatjuk segítségül egy improvizációnál. Az erről való gondolkodás színesíti, érzékenyebbé teszi a táncomat, egyszerűen azért, mert több rétegűvé válik a mozgásomról alkotott képem önmagamnak, és ezáltal remélhetőleg külső szemlélők számára is.

## **Testen belüli egyenrangúság**

A karok és a lábak támasztó, tartó, lendítő funkciója teljesen egyenértékű, a mozgások közben gyakran felcserélődik a megszokott funkció. Ezen kívül, a test bármely része szolgálhat az előbb felsorolt funkciók betöltésére, azaz az egész test egyenrangúan van jelen a táncban. Nincs kijelölt szerepe a testrészeknek, ellentétben más táncokkal, mint például a balett, a néptánc, vagy más kötött formás társastáncok. Ezekben a mozgásformákban általában a lábak adják az alapüktetést és a ritmust, a karok stabilizálnak vagy díszítenek, a törzs pedig felveszi az ehhez szükséges tartást. Ebben a fajta gondolkodásmódban azonban nincsenek tabuk a testen belül, nincsenek nagyobb jelentőséggel felruházott, intim területek, a test inkább puha és kemény felületekből (azaz izmokból, csontokból) álló örökmozgó, örökváltozó szerkezet.

## **Izomtónus-halmazállapot-attitűd**

A kontakt improvizációnak egységes, mindenre vonatkozó testképe van. Az embert egységként kezeli, a test, a lélek és a szellem egymástól elválaszthatatlan egységeként. Mindezen síkokkal törődik, és mindenre visszahat. Ezalatt azt értem, hogy az információ, a feladat, amit adunk magunknak nem csak fizikai információ lehet, gyakran a többi sík felé irányul és ugyanígy a történések tudatosítása sem csak testi szinten történik meg, hanem érzelmileg vagy gondolatilag is. Ilyen hozzáállással a gyakorlás edzi a testet, élesíti az érzékeket, színesíti az érzelmeket, a lelket. Én ebben a technikában ismertem fel azt, hogy ha ezen síkok közül bármelyiket is megváltoztatom, vagy új információt, feladatot adok ki arra vonatkozóan, akkor annak eredményét érzem, látom, tapasztalom a többi területen is. Az egyik legegyszerűbb példa: ha a test

tónusa laza, engedett a mozgás közben, észrevehető, hogy előbb-utóbb belülről is egy nyugodtabb állapotba kerülök.

Az én tapasztalatom szerint ehhez a technikához van egy ideálisnak nevezhető izom-állapot, mely talán a release technikában használt tónushoz áll a legközelebb. Ebben az állapotban az izmok lazák, de ruganyosak. A testben és a gondolkodásban is mindig van egy reakció-kész feszültség, ami nem annyira erős, hogy ne lehessen befolyásolni, de nem is egy relaxált, tehetetlen állapot.

*„Releasing is not simply release of excess muscular tension but releasing deep physical pre conceptions as well.”<sup>5</sup>*

Daniel Lepkoff állításával én is egyetértek. Azt mondja, hogy az elengedés nem csak az izmokban jelenik meg, hanem a prekonceptiók mély fizikai elengedésében is. Ez teszi lehetővé, hogy ne zsigerből reagáljak egy engem érő ingerre, hanem az adott pillanathoz igazítva hozzam helyzetbe a testemet. Ez a frissesség gyakran új formákat, új megoldásokat szül. Attitűdben az izmok állapotához hasonlatosan egy rugalmas, elfogadó attitűd a leghasznosabb, ami képes az akció-reakció gyors váltakozását lekövetni, képes élni a játékkal. Az előre eltervezés ebben a technikában általában nem sikeres. Ilyenkor az ember görcsösen törekszik egy ismert vagy elképzelt forma felé, ezzel elzárva az összes többi megoldás lehetőségét, sőt gyakran erőszakot téve ezzel a partneren. Helyette általában előbbremutató az, ha az adott pillanatra, helyzetre reflektálva mozgok. Azt, hogy milyen szempontok alapján születhet meg egy-egy ilyen döntés a *Egy döntés útja* című cikkben taglalom a dolgozat végén. Izomtónus, halmazállapot és attitűd szoros összefüggésben vannak egymással. Ez a tánc

---

<sup>5</sup> Daniel Lepkoff: What is release technique?, 1999. Június, forrás: <http://www.daniellepkoff.com/Writings/What%20is%20Release.php>, letöltés dátuma: 2015. április 7

spontaneitásra edzi a testet és a szellemet és ez hasznos tréning a terem falain túl a színpadra is. Hiszen ott sem történik minden mindig pontosan ugyanúgy, viszont minden eseménynek ott is olyan élőnek kell látszódnia, mintha valóban ott születne és valóban, ezeket a történéseket újból és újból meg kell szülni. És készen kell állni rá, hogy valami egészen máshogy alakul. Például egy improvizációra épülő darabnál a táncosok tudják, hogy milyen szabályszerűségek alapján zajlanak az események, de nincs előre lefixált koreográfia, mozgásanyag. Ehhez nagy szellemi rugalmasság és gyors reakciókészség kell. Azonban egy előre lekötött duettben is ritka, hogy valami pontosan ugyanúgy történik meg. Elég a térben egy kis változás, hogy közelebről vagy távolabbról indulnak meg egymás felé a táncosok a megszokottnál, a zenéhez képest egy kicsit késésben vagy azt megelőzve tartanak. Ezeket a helyzeteket mind meg kell oldani és ilyenkor nagyon jól jön az, hogy nem esünk pánikba, hanem segítségül hívjuk a kontakt improvizációból ismert tapasztalatainkat.

### **Aktív és passzív szerepek rendszere**

Egy duett rendszert alapul véve Steve Paxton aktív és passzív szereplőkre osztja a táncosokat, akik „kérdéznek” vagy „válaszolnak” egymásnak a mozgás nyelvén. Szerinte ezek a szerepek bármikor felcserélődhetnek, illetve változhatnak (tehát előfordulhat, hogy két aktív vagy két passzív fél van). A döntés, hogy egy-egy szerepet meddig és milyen módon tartanak meg a táncosok csak az ő intelligenciájukra, habitusukra, hangulatukra van bízva.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> Steve Paxton: *Kontakt improvizáció*, In Fuchs Livia (szerk.): *Táncpoétikák*, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2008, 207. oldal

Addig, amíg a kapcsolat fenntartása a cél, én árnyalatában másképp látom ezt: nem nevezem egyik szerepkört sem passzívnak. Helyette inkább kezdeményező, pro-aktív felet és nem kezdeményező, de befogadó felet látok. Ezek a szerepek általában gyorsan változnak, illetve van, hogy gyakorlatilag egyidejűleg vannak jelen (például kezdeményezek egy emelést a törzssel, de a karokat funkció nélkül hagyom és a társam pedig ezt kihasználva meglendíti azt, így tulajdonképpen egyszerre vagyunk kezdeményezők és befogadók). Ahogy én látom, az első akciótól kezdve reakció reakciót követ. Ez a folyamat csak folytonos egymásrafigyeléssel és befeléfigyeléssel valósítható meg. Központban az együttműködés, a közös történés, melynek ritmusát, formáját és minőségét a táncosok döntéseinek sorozata adja.

Lényegét tekintve azonban ez egy játék. Játék a partnerrel, a térrel, az idővel és a gravitációval.

## **A talaj**

A talajjal való kapcsolatnak kiemelten fontos szerepe van a kontakt improvizációban. A partner jelenléte és az, hogy hogyan van jelen, általam kiszámíthatatlan, az idő érzékelése is megváltozhat. A gravitáció az egyetlen észlelhető, mindig jelenlévő fizikai törvény, amivel a táncosnak számolnia kell. Az aikido felfogása szerint „a gravitáció tovább már nem egy erő, amit le kell győzni, hanem segíti és megszilárdítja a testtartást.”<sup>7</sup> Technikai órákon számos kifejezetten erre irányuló feladat van. Az alábbiakban röviden összefoglalom, hogy az állásból a mozgás felé haladva milyen figyelmi pontok vezethetik a táncost ebben a technikában:

---

<sup>7</sup> forrás: <http://www.kbudose.hu/aikido.htm> , letöltés dátuma: 2015.05.10

- Amennyivel én nyomom talajt, a talaj is annyi támaszt ad nekem. Az engem lefelé húzó gravitációs erő egyenlő mértékű azzal a felfelé ható erővel, amivel a talaj „nyom” engem. Ha ebbe belegondolok, hogy felfelé is irányulnak erők a testemben, anélkül, hogy különösebben felfelé törekednék, könnyebbnek érzem magam.
- A test súlyosságának gondolata is segíthet a stabilabb mozgásban. Ha az izmokban a szükséges minimális feszültség van, tehát tartom magam, de alapvetően leeresztem a súlyomat a talajba azt leeresztettségnek (*being grounded*) nevezzük.
- A talajra úgy is tekinthetek, mint egy partnerre, aki állandóan velem van. Ha elválunk is (ugrásnál), újból találkozunk majd és befogad.
- Puha talajhasználat: megtanulunk szinte hangtalanul érkezni a földre, a súlyunk folyamatos adagolásával és a testrészek puhításával, izolációjával. Ez egy sima felugrásnál például tulajdonképpen azt jelenti, hogy igyekszem nem telitalppal belefúródni a talajba, hanem a lábfejemet porcikáról porcikára engedem bele és mindenközben igyekszem fenn maradni, a súlyomat is minél fokozatosabban és a lehetőségekhez mérten minél lassabban ráereszteni a talpamra. Ezzel a gondolattal gyakoroljuk a talajba be-, talajból kiszállást, a csúszást, a gurulást, a gördülést egyedül és partnerrel.
- Off balance helyzetek: olyan szélsőséges helyzeteket keresünk, amikor a test az egyensúlyából kibillenve eljut addig a maximális pontig, ahol már éppen, hogy nem esik el, hanem uralkodik a teste felett és az esés előtti pillanatban változtatja meg a mozgását úgy, hogy egy másik balance vagy off-balance helyzetbe kerüljön.

- **Tompítás, esés:** Amennyiben mégis bekövetkezik egy esés, tompítjuk, a korábban leírt módon. Ha partnerrel kerülünk ilyen helyzetbe, például ő esik le rólunk, tehát magasból, fontos, hogy ne próbáljuk meg visszatartani őt az eséstől, úgy hogy valamelyik éppen arra zuhanó testrészébe belekapaszkodunk. Ilyen helyzetben jobb, ha az ő biztonságos földet érését próbáljuk meg inkább elősegíteni. A karok és a lábak kiemelten fontosak a tompításnál, csak hátráltatjuk a partnert, ha ezekbe a testrészeibe kapaszkodunk. Ahhoz, hogy ezt meg merjem tenni, hogy „ne próbáljam megmenteni” a társamat nagy bizalom kell. El kell hinnem, hogy a földet érés ilyen magasból, ilyen sebességgel is történhet balesetmentesen. Ha sokat gyakoroljuk ezt a mozgást, akkor ez kialakul és a társunkat sem féltjük annyira.

## **A levegő**

A levegőről sokféleképp gondolkodik a kontakt improvizáció. A levegő kívülről vesz körül minket, kívülről ad támaszt a légnyomás által. A szél, amit mozgás közben kavarak rendez a teret. A mások által kavart szél is befolyásolhatja az én mozgásomat. Belül a sejtekben is van levegő. Erre a levegőre is lehet úgy tekinteni, mint egy belső támaszra, ami stabilabbá teszi a mozgásomat. Kontakt improvizációs órákon gyakran esik szó a légzésről is, ami vezetheti vagy követheti a mozgásomat, de általában az is elég, ha csak megfigyeljük, hogy milyen és nem irányítjuk.



## Az érintés

A kontakt táncot az érintés táncának is nevezik<sup>8</sup>. Ebben a táncban a táncosok szinte folyamatosan érintkeznek és az érintésen keresztül kommunikálnak egymással. Ezek érintések sokfélék lehetnek, a finom simítástól, a súlyos húzáson át a durvább lökésig minden féle előfordul. A kontakt technikában külön gyakorlatok is vannak, ahol különböző érintésekkel segítünk a partnernek a testrészek tudatosításában. Hiszen az érintés információ. Minél többször kapok érintést, annál jobban tudok a testemről gondolkodni, annál pontosabb az észlelésem.

Tánc közben az érintés, a tapintás emiatt kiemelten fontos. Az érintés segít az egyensúly érzékelésében, hiszen visszajelzést ad saját és partnerem térbeli helyzetéről. Továbbá érzelmileg is stimulál és információt közöl. Ez pedig hozzásegít, hogy nagyobb odaadással figyeljek partneremre, mélyebb legyen a kapcsolatunk a táncon keresztül.

Bizonyos helyzetekben, melyekben hirtelenségük, veszélyességük, térbeli bonyolultságuk, vagy a testek összekuszáltsága miatt, a mozgás nem tud teljes mértékben tudatos lenni. Ez egy természetes jelenség, ilyenkor általában megemelkedik az adrenalin szint és bizonyos dolgok tudatossága a háttérbe szorul, hogy más, fontosabb dolgok még élesebben látszódhassanak és elkerüljük a sérülést. Ilyen helyzetekben az érzékelés nagyon kifinomult formái veszik át az irányítást. A társunktól kapott érintés szerepe felerősödik, elsősorban a két ember közötti érzékeny kapcsolat az, ami útmutatásul szolgálhat. A kontakt táncot szerintem, nem csak az érintés táncának lehet nevezni, hanem az érzékiség táncának is.

És az érzékiség oltárán gyakran feláldozzuk a tudatosságot.

---

<sup>8</sup> Gál Eszter szóbeli közlése alapján

## **II/B: Szemléletbeli/szellemi jellemzők**

Mint minden közösségben, a kontakt improvizáció berkeiben is észlelhető valami közös az emberek gondolkodásában, hiszen ez nem csak egy technika, hanem egy szellemi rendszer is. Gondolkodásmódban általánosan jellemző ezekben a közösségekben a nyitottság és az elfogadás, a természet szeretete és tisztelete. Ez abban is megmutatkozik, hogy sokan nagy hangsúlyt fektetnek a testi-lelki egészségesre, és követnek hasonló táplálkozási, meditációs, életviteli szokásokat. A következő fejezetben azokat az ideológiákat szedtem össze, melyek a kontakt improvizáció kapcsán kihagyhatatlanul felmerültek.

### **Szabadság-felelősség párhuzama**

Az alapgondolat az improvizáción belül az, hogy szinte mindent lehet csinálni ebben a táncban, az egyetlen kimondatlan szabály talán a „Ne árts!”<sup>9</sup>. De akkor mégis mitől nem egy összefüggéstelen mellébeszélés ez a megközelítése a táncnak, mitől nyer értelmet ezt csinálni és nézni?

Bármit lehet, de a bármi nem akármilyen. A szabadság szerintem annyit jelent, hogy van választásom. Én szabom meg a lehetőségeimet és én választok közülük. Ez a tudatosság magas fokát igényli és fejleszti. Néha számomra ijesztő komolyan belegondolni, hogy a szabadság valójában mekkora felelősséggel jár.

---

<sup>9</sup> a Budapest Tánciskola egyetlen házirendi pontja

## **Szerepkörök megszűnése**

Ebben a technikában a test használatához hasonlóan, nincsenek nemre vonatkozó szabályok, illetve nincsenek előre leosztott férfi-női szerepek. Természetesen, mivel ez leválaszthatatlan része a személyiségünknek sosem tűnik el igazán, egyszerűen csak a tánc szempontjából nem számottevő, hogy melyik nemhez tartozunk. Itt nem férfiak táncolnak nőkkel, hanem emberek táncolnak egymással. Mindenki a saját személyiségét, múltját, testét teszi bele. Ez a hozzáállás segít, hogy nagyobb figyelmem legyen az izommunkán és a feladaton, például a társas táncokkal ellentétben, ahol a férfinak férfiasan kell viselkedni, a nőnek pedig nőiesen és mindenki ezzel van elfoglalva.

Ennek ellenére, vagy talán pont ezért fordulhat elő, hogy valakit nagyon közel enged magához az ember a táncon keresztül. A személyesség utat tör magának az anyagon keresztül. A csupasz fizikalitáson keresztül is meg tud nyílni az ember a legmélyebb szinteken.

### **A Társadalom szintjéről a társadalom szintje feletti szintre lép<sup>10</sup>**

Steve Paxton a *Contact Improvisation* című munkájában fogalmazott így, amikor a kontakt improvizációban megjelenő társadalmi szerepekről írt. Szerinte ugyanis egy-egy ilyen duettben a táncosok „társadalmi-zsigeri” válaszok helyett, valami ennél emelkedettebb, magasztosabb szinten keresik a mozgás-válaszokat. Számomra ez annyit jelent, hogy kontakt improvizáció közben nem foglalkozunk a társadalmi üzenettel, nem törekszünk a társadalom által megszokott sztereotip szerepek leosztására magunk

---

<sup>10</sup> Steve Paxton: *Kontakt improvizáció*, In Fuchs Livia (szerk.): *Táncpoétikák*, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2008, 207. oldal

között. Ennek egyik oka véleményem szerint, hogy nincs rá időnk, ugyanis olyan gyorsan változó és rétegelt egy ilyen tánc. A másik oka, hogy eleve nincsen semmilyen előre megszabott társadalmi vagy formai kép, amihez igazítani kéne a táncot. Azonban a duett forma önmagában is rengetegszer hordoz társadalmi üzenetet, ugyanis könnyen szimbolizál kapcsolati modelleket, legyen szó egy férfiről és egy nőről vagy két nőről vagy két férfiről. Tudatosítanunk kell, hogy gyakran valamilyen jelentéstartalommal bír, amit mozgunk. Tanácsos szerintem nem letagadni, hanem felhasználni ezeket a társadalom által berögzült jelentéseket, amiket hordoz és „manipulálni” a helyzetet. Előadásokban gyakran látok ilyen megoldást, amikor egy improvizáció a feladatból adódó társadalmi szerepek felvállalása vagy eltűlése miatt töltődik meg valamilyen plusz tartalommal. Ilyenkor a társadalom szintje feletti szintről visszalép a társadalom szintjére és ez jó dolog!

### **Táncos vs. kontakt táncos**

Kontakt jam-eken vagy vezetett improvizációkon bármilyen előképzettségű ember megfordulhat. Nem mindenki táncos közegeből jön, és a táncosság fogalmát is sokféleképp értelmezik. Sokaknak civil foglalkozása van, és csak hobbiból járnak el ilyen eseményekre, mégis táncosként definiálják magukat. És tényleg azt látom én is, hogy ezek az emberek táncolnak. Csillog a szemük, jelen vannak, játszanak a térrel és a testükkel és valami olyanban van részük, ami valahol nagyon a gyökerénél fogja meg létünk alapkérdéseit. Személyes élményeim alapján én is így emlékszem vissza a Főiskola előtti táncaimra. Minden egyes improvizáció után úgy éreztem, hogy valami olyanban volt részem, ami leírhatatlan és felemelő, hogy egy kicsivel többet értettem meg a világról, a kapcsolatokról és hogy minden embernek meg kéne tapasztalnia ezt az érzést, de addig is ez az én titkom marad. Kontakt improvizációkat figyelve az a

tapasztalatom, hogy a kontakt-táncosoknak, annak ellenére, hogy csak ilyenkor foglalkoznak tánccal, ki tud alakulni egy nagyon erős fizikalitásuk, egy gazdag mozgásviláguk a kontakt tánc által. Biztonságos, talaj-biztos mozgás készség épül ki bennük, általában funkcionálisan használják a testet. Megfigyelésem szerint, csak ebből a technikából kiindulva is el lehet jutni nagyon komplex és élvezhető minőségekig. Van, hogy egy kontakt duettet nézve nem tudom megmondani, hogy képzett táncosok-e vagy nem, mert magából az improvizációjukból nem tűnik ki a táncos előképzettség és nem is lényeges, hogy látszódjon.

Ettől függetlenül bennem elkülönül a táncosság és a kontakt-táncosság. Nem egyértelmű következményei egymásnak egyik irányban sem, attól nem lesz valaki táncos, hogy sokat kontakt improvizál és fordítva. Azonban a kontakt improvizációban tiszta tánc élményhez juthat bárki, egyéb technikai előképzettség nélkül.

### **Kellemes tánc – kellemetlen tánc**

Kontakt jam-ek és improvizációk során az az általános tapasztalatom, hogy legtöbbször törekszünk a kellemesség felé, hogy a társunkról gondoskodva, az ő testének kedveskedve alakítsuk táncunkat, keressük a harmóniát és a megértést (oda-vissza), azaz igyekszünk megérteni társunkat és megértetni magunkat. Mintha lenne egy pozitív előjelű valami, ami felé törekedni kell.

De Marco Torrice improvizációs órái után, ahol a kellemesség sosem volt cél a táncban, megkérdőjeleződött bennem ez a dolog. Vajon célja-e a kontakt táncnak, hogy *jó* tánc legyen? Vagy fontosabb-e a kellemesség, mint bármilyen másfajta kapcsolatteremtés, mint például a szorítás vagy a fájdalom? Nem arról beszélek, hogy bántsuk egymást. Hanem arról, hogy véleményem szerint, minden típusú érintésnek (a kontakt tánc és az

élet viszonylatában is) meg van a maga helye, és ha nem érzelmileg vizsgálom, hanem mint fizikai jelenség, nagyon tanulságos lehet és gazdagíthatja a mozgásszókincsemet. Számomra egy fájdalmas érintés indokoltabb, mint egy semmitmondó, semmitjelentő plötty. Nem gondolom, hogy direkt megnehezítem a társam dolgát, de véleményem szerint hozhatom olyan helyzetbe, ami váratlan, számára és akár számomra is esetleg ismeretlen. Ha van elég önbizalma és bízik a társában, és jelen van az a szellemi frissesség, amire az improvizáció treníroz minket, akkor meg fogja tudni oldani. Táncosként pedig, különösen érdekesnek és fontosnak tartom az érintések, testreakciók szélsőségségét, azok tanulmányozását.

Paxton, a kontakt táncosok képzését illetően fontosnak tartotta a „viszonyulás” kérdését és kutatását. Így ír a viszonyulás kialakításáról: *„A viszonyulás a képzés legfontosabb része, és az ezen a területen végzett munka még jóval a kívánatos viszonyulás kialakulása után is folytatódik. A résztvevők ezt rendszerint úgy fedezik fel, hogy megfigyelik azok viszonyulását, akikkel számukra az improvizáció kellemes, majd ezt összevetik azokéval, akikkel nehéz.”*<sup>11</sup>

Tehát ő sem azt írja, hogy törekedjünk a kellemesség felé csak azt, hogy figyeljük meg, hogy mi történik és vonjuk le a tanulságokat.

Tanulság: Ne ítélkezz! Szándék minimalizálása, szándék érzékelésének maximalizálása, alapos megfigyelés, ítéletmentes tudatosítás. Akárcsak a buddhista filozófiában.

---

<sup>11</sup> Steve Paxton: *Kontakt improvizáció*, In Fuchs Livia (szerk.): *Táncpoétikák*, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2008, 208. oldal

## Small dance

A *small dance* fogalma Steve Paxton nevéhez kötődik és a kontakt improvizáció egyik alapvető, testtudati munkára épülő gyakorlata. Alapja egy posztmodern gondolat, miszerint a testben soha nincs mozdulatlanság. Ez egy vezetett meditációhoz hasonló gyakorlat, ahol figyelmünket a belső mozgások érzékelésére fordítjuk. Általában hosszú, szabad improvizáció után kerül sor a *small dance*-re. Párhuzamos, csípőszéles lábbal állunk, puha térdekkkel, a törzs laza, a karok lógnak, a talp szétterül a földön. Testünket relaxált állapotba hozzuk, a belső szervek is nyugodtak, a szemgolyók lazák. Nem kell koncentrálni, engedjük, a gondolatok szabad áramlását, hagyjuk, hogy bármilyen kósza vagy mélyebb gondolat átsuhanjon rajtunk. Figyelmünkkel végigpásztázzuk a testünket és megpróbálunk a lehető legminimálisabb erőfeszítéssel balance-ban maradni. A légzés fontos, de nem irányított, csak megfigyeljük, hogy milyen. Ez megnyugtató és segít a befelé figyelésben, ami a testrészek tudatosításának alapja. A csontok összeköttetésein keresztül megfigyeljük a gravitáció általi zuhanást a Föld közepe felé.

„*Every cell knows where down is*”<sup>12</sup>

Minden sejtünk tudja, hogy merre van lefelé. De azért nem árt emlékeztetni rá őket.

Ebben a befelé figyelő, nyugodt állapotban minimális mozgást kezdeményezhetünk, például egyik lábról finoman a másikra tehetjük a súlyt, kissé előre vagy hátra dőlhetünk, enyhe plié helyzetet vehetünk fel. Megfigyeljük az apró változásokat, amiket ez okoz.

---

<sup>12</sup> Steve Paxton: *The Small Dance, The Stand*, 1986, forrás: <http://myriadcity.net/ci36/satellite-events/the-small-dance-the-stand.html>, letöltés dátuma: 2015.04.15

Ezután elképzeljük a mozgást, de nem tesszük meg, csak megfigyeljük a test legelső, legapróbb reakcióit erre a parancsra. Például elképzeljük, hogy elindulunk, de végül nem tesszük meg az első lépést, csak arra figyelünk, hogy mi lenne az első és legalapvetőbb változás a testben, amit előidéznek. Ezek nagyon minimális feszültség formájában jelentkeznek általában, vagy csak annyiban, hogy a figyelmünk hirtelen egy helyre koncentrálódik és a többi helyről pedig elvonódik a figyelem. A folyamat végén fejben visszajátsszuk a táncot, ami az improvizációban történt.

Igazából a *small dance* tényleg nagyon kicsi dolog és látszólag „nem csinálunk semmit”, de valójában nagy jelentőséggel bír ebben a technikában és a test tudatos használatában. A megfigyelés és az elengedés cselekedetére épül, ami a tudatossághoz, az önreflexióhoz elengedhetetlen.



### **III. MEGÁLLAPÍTÁS**

#### **Egy döntés útja**

Egy döntés útja alatt azokat az állomásokat értem, ami alatt egy döntésből cselekedet lesz, és annak valósága lesz. Az alábbi cikket három részre osztva vezetem le: a döntés születése, kivitelezése és önreflexió.

#### **Hol születik meg a döntés?**

Egy improvizáció során, az első akció után, reakció reakciót követ, azaz állandóan döntéshelyzetbe hozzuk a testet. Egy ilyen döntés megszületése és megvalósulása között vékony a határ. Gyakran számolnak be táncosok olyan élményről, hogy a test „magától mozdult”, nem határozták el előre, hogy milyen mozgás sorozatot fognak végrehajtani, csupán az intuícióikra hagyatkozva áramlottak a táncban. És akár egy veszélyesnek tűnő, sérülés-esélyes helyzetből így lett egy gyönyörűen kivitelezett és virtuóz mozgás. A testben születik meg a végleges döntés vagy előre kigondoljuk, csak olyan gyorsan, hogy fel sem tűnik, hogy gondolkodunk? Tudatosak vagy nem tudatosak, esetleg teljesen intuitívak ezek a döntések? Ezekre a kérdésekre sajnos nem tudom a választ, de úgy gondolom, hogy mindenképpen érdemes gondolkodni rajtuk, illetve, hogy ezen kérdések megválaszolása esetleg egy következő dolgozat vagy kutatás célja lehet.

Jelenleg azt gondolom, hogy mivel a kontakt improvizációnak egységes testképe van, valószínűleg a döntések is, amiket hozunk, mindenhol egyidejűleg vannak jelen bennünk, legfeljebb változó arányban. Van, hogy egy előre kitervelt szándékot próbálok megvalósítani, és van, hogy szinte fel sem fogom, hogy mi történik, a mozdulásom kívül esik a tudatosságon, de ezek soha nem vegytisztán megtörténő események végül, hanem a tudatos és az intuitív döntések keverékei.

## A kivitelezés folyamata

Az tény, hogy van egy állapot, egy nagyon rövid idő, amikor a test felkészül a döntés megvalósítására. Daniel Lepkoff így ír erről az állapotról:

*„The details of this preparation are based upon the body's expectation of what will be required to fulfill the ensuing task. These details may include re-aligning the skeleton, stabilizing certain body parts and freeing others, shifting the body's center of weight, as well as changes in the body's chemistry, and more.”<sup>13</sup>*

Improvizáción belül, egy-egy döntésnek, hogy mit mozgok összetett koordináltsága lesz végül. Sok megfigyelésen és apró döntésen múlik. Ezek biztonsági kérdésekre, a térre, a társam személyére, az én személyemre, a kialakult minőségre, a feladatra, a fizika törvényszerűségeire vonatkoznak. Állandó éberség kell hozzá, hogy megértsem, hogy az adott pillanat mit diktál.

Természetesen a kontakt improvizációban is vannak klisé mozdulatok, melyek általában nagyon praktikusak illetve mindenkinek van saját berögzült mozgás-szokása vagy reakció-szokása, ez természetes módon kialakul. De tudom, hogy ezt bármikor elővehetem vagy elhagyhatom. A *szabadság* a kulcsfogalom a döntéshozatalnál és ezen a ponton fordítható ez vissza az életre is. Hiszen ott is ugyanez van, nem mindegy hogy mivel töltöm az időmet, az életemet, de igazából bármivel tölthetem, nem mondja meg kívülről senki.

---

<sup>13</sup> Daniel Lepkoff: What is release technique?, 1999. Június, forrás:

<http://www.daniellepkoff.com/Writings/What%20is%20Release.php>, letöltés dátuma: 2015. április 7

## **Önreflexió**

A döntés megvalósítása után fontos lépés a tudatosítás folyamata, az önreflexió. Tánc közben ez persze nem olyan látványos, nem szentelünk neki külön időt és teret mozgás közben, de fontos, hogy még ha maga a mozgás nem is volt teljesen tudatosan irányított, de legalább utólag legyen tisztában vele, hogy mi is történt.

És hogy mindez miért jó? A kontakt improvizáció révén, fizikai tapasztalások útján jövünk rá egy szemléletbeli rugalmasságra, szabadságra és utána ezzel a hozzáállással megyünk tovább, vissza a fizikalitásba. Ez egy spirál, aminek soha nincs vége és felszabadul a szellem, a spiritusz, felszabadul a tánc. Ez a szemléletmód a „mindig megújulás képességét” hordozza magában, ami előadóként egy erős vért és a magánéletben is hasznos.

## **You are your own teacher**

Buddha azt mondta: „*Te vagy saját magad tanára*”<sup>14</sup>. Azt tanácsolta követőinek, hogy ne higgyenek vakul semmiben, amit ő mond, hanem próbálják ki azt maguknak és lássák meg, hogy valóban hasznos-e számukra. Buddha eleinte vonakodott a tanítástól és nem állt szándékában a buddhizmus terjesztése. Azt hiszem, Ő inkább csak felajánlott egy utat arra, hogy mi megtaláljuk saját bölcsességünket. De ez az út folytonos ellenőrzést igényel, hogy a bölcsesség valóban a bensőnkől fakad-e vagy pedig egy külső dogmából. És ez egyben a tudás értékét is jelzi véleményem szerint.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Buddhista bölcsesség, Karczag Éva szóbeli közlése alapján

<sup>15</sup> Nancy Thompson: You Are Your Own Best Teacher- And You Can Use Some Help, 2013.június, forrás: <http://theidproject.org/blog/nancy-thompson/2013/01/12/you-are-your-own-best-teacher-and-you-can-use-some-help>, letöltés dátuma: 2015.05.13.

Ezt a mondást én Karczag Évától hallottam először és angolul és azóta is így él bennem. Nagyon meghatározó felismerés volt ez számomra.

Az egyik legfontosabb dolog, amit itt megtanultam, hogy az igazi tanulás nem az, hogy ha valamit pontosan reprodukálok, formailag előállítom, hanem az, ha azt a saját *belső templomom*<sup>16</sup> erős oszlopává teszem és onnan, a saját bensőm mélyéről hozom elő. Ez elsősorban dinamikában tud megjelenni és a dinamika adja a formát is. Arra a belső motorra kell rátalálni, ami az izmokat és a csontokat úgy rendezi és olyan időben, mint amit kérnek, de ez nem azt jelenti, hogy a formáját kell lemásolni. Hanem a lényegét kell kiszívni, magamévá tenni, majd kiadni magamból. Ennek egy jó formája, ha megpróbálok teljesen behelyezkedni a tanárom testébe és megpróbálok azt a testérzetet megérezni, amit ő abban a mozdulatban érezhet.

### **Iskola-Kontakt improvizáció-Élet háromszög**

Azt hiszem, a kontakt improvizációt a dolgozatban korábban felsorolt érvek mellett azért is nevezhetjük a kortárstánc alapjának, mert valóságként tükrözi azt, hogy mi van kint a világban, ahol a felszedett tudásunkkal kell érvényesülni. Meglátásom szerint mindent magunkból kell előhozni, testünkől, szellemi kincseinkből, *lelkünk szivárványosságából*<sup>17</sup>.

Megállapításom szerint, a Budapest Tánciskolában sok tekintetben szabad kezett kapunk, ami szabadságot ad, de ez felelősséggel jár és ezzel meg kell tanulnunk élni. Ez a gondolat pedig a kontakt improvizáció szellemiségének is az alapja. Továbbá a felnőtté válás definíciója szerintem. Így módon, ez a három dolog összefügg, oka és következménye egymásnak. A fonal, ami összeköti őket pedig a szabadság és felelősség párhuzama.

---

<sup>16</sup> Farkas Zoltán Batyu szóbeli közlése alapján

<sup>17</sup> Farkas Zoltán Batyu szóbeli közlése alapján



WARSAW **flow** PERFORM **RN** RAFAŁ  
2014 FUNDACJA ARTYSTYCZNA PHOTO  
GRAPHY

18-23.06.2014 Warsaw Poland

### **Köszönetnyilvánítás**

Szakedolgozatom létrejöttében hatalmas szerepe volt tanárainknak, iskolatársainknak és barátainknak, akik az itt töltött évek alatt kísérték utamon. Szeretném külön megköszönni Bakó Tamásnak, konzulensemnek az előre megszavazott bizalmát, Farkas Zoltán Batyu életbölcseseit, Karczag Éva szavak nélküli tanítását, Gál Eszternek a szakmai támogatást, Péter Petrának a ráncbaszedést, Lévai Violának a reflexiókat és a támaszt és Deli Péternek a finom noszogatót és bátorítást.

Végül szeretném megköszönni Angelus Ivánnak, hogy itt lehettem és tapasztalhattam, azt hiszem, ez az egyik legjobb dolog, ami velem történhetett.

## **Irodalomjegyzék**

Fuchs Lívia. (2007). *Száz év tánc*. Budapest: L'Harmattan.

Sally Banes. (2001). *Terpszikhoré tornacsukában, Az amerikai posztmodern tánc*.  
Budapest: Planétás Kiadó.

Steve Paxton. (2008). Kontakt improvizáció. In Fuchs Lívia, *Táncpoétikák* (old.: 206).  
Budapest: L'Harmattan.