

Budapest Kortárstánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

Az örömlélmény azonosítása és
tudatosítása a kortárstánc tanításban

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Drávucz Petra
Témavezető: Dr. Zana Katalin

Budapest, 2015

Tartalom

Bevezetés	3
Témamegjelölés.....	4
Előzmények	4
Pszichológiai háttér: A flow élmény ismertetése	4
A Flow-élmény mérésére szolgáló módszerek	8
Pedagógiai háttér: A konstruktív pedagógia szemlélete.....	9
Saját tapasztalatom előadóként és tanárként	12
Az előadóként megtapasztalt öröm-élményem a tanításban	14
Hogyan segítem a diákot, hogy flow élményt tapasztaljon	15
Az örömélmények kutatás	17
Saját módszerem bemutatása.....	17
Az eredmények feldolgozása.....	18
Összegzés	25
Konklúzió	25
Köszönetnyilvánítás.....	25
Felhasznált irodalom.....	26
Melléklet.....	27
Óravázlatok.....	27
Azonosított élmények	34
Naplóbejegyzések.....	38

Bevezetés

Dolgozatom a kortárstánc tanítása során jelen lévő öröm és pozitív élmények leírásával és azonosításával foglalkozik. Csíkszentmihályi Mihály flow-pszichológiájára alapozva és ebből kiindulva fogalmazom meg az alapkérdést, mely szerint a kortárstánc tanítása során hogyan azonosítható a flow-élmény a diákok részéről és a magam oktatói oldaláról.

Csíkszentmihályi Mihály a flow-élményt úgy azonosította, mint egy állapotot, mikor az elménk teljesen átadja magát egy olyan folyamatnak, amelyben örömmünket leljük és feltöltődünk.

Ezt az örömélményt előadóművészként magam is megéltem. Először, amikor 2009-ben a *Set and Reset* c. Trisha Brown darab újraalkotásában vettem részt, Karczag Éva és Vicky Sick vezetésével. A darab premier előtti beavató előadásán mesterem, Angelus Iván is észrevette rajtam a változást és jelezte nekem. Visszaigazolást kaptam, és kihatott utána az összes színpadi jelenlétemre.

Hosszú távú szakmai célom, hogy tanítványaimban is tudatosítsam a tánc során megélt érzéseket, így segítve, hogy megéljék és felismerjék a flow élményt. A szakdolgozat, illetve a saját kutatásom abban segít, hogy pontosabban lássam a tanítás során, mely módszertani elemek azok, melyek segítik ezt a folyamatot.

Dolgozatomban két területet mutatok be, az egyik a saját pedagógiai tevékenységem, melyhez az előadóművészként szerzett tapasztalataim adnak alapot, a másik a tanítványaim öröm élményéről gyűjtött beszámolóit, melyeket azonosítok és vizsgálok Csíkszentmihályi Mihály kilenc pontja alapján.

Témamegjelölés

Amikor először, a *Set and Reset* c. Trisha Brown darab munkafolyamata során tudatosult bennem ez az érzés, a következőket éltem át: nem gondolkodtam az akkori problémáimon, az én és a külvilág dolgain, tehát az én tudatom megszűnt, nem rontottam el a koreográfiát, biztos voltam a térben, az irányokban, és a testem is biztos volt, éreztem, hogy én irányítom saját magam.

2014 januárjától tanítok a Budapest Tánciskola intenzív felvételi előkészítő kurzusán. Amikor elkezdtem tanítani, arra lettem figyelmes, hogy feltölt az óra, fáradtan mentem be a terembe és felpezsdülve jöttem ki. A figyelem, az érdeklődés teljesen indokolt a diákok részéről is, motiváltság van jelen az összes órán. Rájöttem, hogy a kettő összefügg: engem is motivál, hogy közös nyelvet beszélünk, elfogadják tőlem az instrukciókat és befogadnak engem. Szakdolgozatomban a 2015. januártól áprilisig tartó időszakot vizsgáltam. Arra kértem őket, rögzítsék a legmeghatározóbb élményüket, amit átéltek, és írják le mihez tudják hasonlítani. Én a tizedik alkalommal csatlakoztam az élmény leírásához.

Előzmények

Pszichológiai háttér: A flow élmény ismertetése

A flow-élményt egy olyan állapotnak nevezi Csíkszentmihályi Mihály,¹ amikor az elménk teljesen átadja magát egy olyan folyamatnak, amelyben örömet leljük és feltöltődünk. A kutató szerint² a flow-élmény az, amikor annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy teljesen oda koncentrálunk, a motivációnkat a maximumig fokozzuk, melynek során az ember képes teljesen arra az egy dologra figyelni. Az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy folytatni akarjuk csak magáért az élmény megtapasztalásáért. „A tökéletes élmény kulcsfontosságú eleme, hogy önmagában hordja jutalmát.”³ Ilyenkor megfelelően tereljük saját érzelmeinket a legjobb teljesítmény vagy a tanulás felé. Ebből következik, hogy a legjobb teljesítmény, legmagasabb tudásunk bizonyítása történik velünk, de nem a bizonyításon van a hangsúly, hanem a megélésen. Ez lehet egy sikeres felelet a

¹pszichológus

²Csíkszentmihályi Mihály.2010. FLOW Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémia kiadó. Budapest. 19-45. o.

³Csíkszentmihályi Mihály.2010.

középiskolában abból a témából, ami nagyon érdekli a tanulót. Egy futóversenyen megélt győzelem vagy a táncos előadása a színpadon. Ezekben a helyzetekben az adott tevékenység éltet és motivál. Minden ember előtt állnak ilyen kihívások az életben, amikor történik velünk, meghaladjuk önmagunkat. A flow egy folyamatot vizsgál, hogy miként érzük el az örömeinket a saját belső életünk feletti uralom segítségével. Az élményeink tapasztalása során, mind az öröm, mind a fájdalom, érdeklődés vagy unalom információként jelenik meg agyunkban. Amennyiben képesek vagyunk irányítani tudatunkat és az unalom helyett a motivációt választani, a kitűzött cél rendezi tudatunkat. Ezt a folyamatot segíti a flow-élmény.

A művészet gyakorlásában, alkotásában, előadásában a leggyakrabban fordul elő örömteljes élmény. A kutató az örömteliségnek az összetevőire volt kíváncsi. Művészek életét figyelte és észrevette, hogy amikor fájdalmas, kockázatos nehéz tevékenység közben jelentkezett az örömteliség, az egyénnek a képességei fölött kellett teljesítenie. Ebben az egyén megtalálta az újdonságot, felfedezésvágyat és ezt az optimális élményt, áramlatnak nevezte el. A „tevékenység feletti uralom lehetősége”⁴-ként említi Csíkszentmihályi a tánc megélésénél, azt, amikor a tevékenység során az igénybe vett képességünk legfelsőbb szintjét használjuk. Kutatásában szerepeltek táncos alanyok is. Ők így érezték magukat:

„Erősen koncentrálsz. Nem kalandozik el a képzeleted, nem gondolsz semmi másra, teljesen belemerülsz abba, amit éppen csinálsz... Az energia szabadon áramlik benned. Ellazult, kiegyensúlyozott és mégis energikus vagy”⁵

„Teljesen ellazulok és megnyugszom. Nem félek a kudarctól. Erő és melegség tölt el! Ki akarom terjeszteni a határaitam, magamhoz akarom ölelni a világot. Hatalmas erőt érzek magamban arra, hogy kecsességet és szépséget sugározzak.”⁶

Amikor ez a jelenség megjelenik, önmagában csak a tevékenységért végezzük, ezt autotelikus élménynek nevezi Csíkszentmihályi. Ellentéte az exotelikus élmény, amikor kizárólag külső okokból végzett tevékenységek történnek. Általában ez a két élmény keveredik bennünk.⁷

⁴Csíkszentmihályi Mihály.2010.: 91.o.

⁵Csíkszentmihályi Mihály.2010.: 83. o.

⁶Csíkszentmihályi Mihály.2010.: 91.o.

⁷Csíkszentmihályi Mihály.2010.: 100-104.o.

Amikor belemerülünk örömeiményünkbe, elveszítjük önérzetünket, új tapasztalattal bővül tudásunk, így tudunk fejlődni a tevékenységben.⁸

A flow-élmény leírását mindenki ugyanúgy fogalmazza, függetlenül attól, hogy milyen tevékenységet végez. Az öröm-élményének, tapasztalásának a leírása kultúra, nyelv, kor és nem független, de elérésének a módszere mindenkinél és minden kultúrában különböző.⁹

Csikszentmihályi tudatunkat tükörnek nevezi, mely visszatükrözi azt, amit az érzékeink közvetítenek arról, hogy mi történik a környezetünk és az öröm megélése során. A tudatunk egy olyan „tükör”, mely aktívan alakítja a saját benyomásunkat élményeinkről, saját képére formálva őket, hogy minél könnyebb legyen az információ befogadása. A tudatunk irányítása, csupán annyit takar, hogy irányítjuk szándékainkat, gondolatainkat, ellentétben, az álmainkban való történésekkel.¹⁰

Donald Woods Winnicott¹¹ pszichoanalitikus szerint a gyermek viselkedését az édesanyja tükrözi vissza, aki ennek segítségével tájékozódik, így tud evidenciákat megtanulni. „A játék ezen tere nem belső lelki valóság. Az egyénen kívülre esik, mégsem a külső világ.”¹² Winnicott itt bizonyos „átmeneti tér”¹³-ről beszél, a belső és külső részünket összekapcsoló megélésről. A pedagógiában a tanítványok akkor tudnak jól működni, amikor a tanár tájékoztat és visszajelzést ad viselkedésükről, motivációjukról, jelenükről. A táncoktatásban is megteremtődik egy tér, ahol a tanítványok akkor tudnak jól működni, amikor a tanár tájékoztat és visszajelzést ad viselkedésükről – motivációjukról, jelenükről – vagyis visszatükrözi őket.

⁸Csikszentmihályi Mihály.2010.: 98.o.

⁹Csikszentmihályi Mihály.2010. FLOW Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémia kiadó. Budapest.:77-78.o.

¹⁰Csikszentmihályi Mihály.2010. FLOW Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Akadémia kiadó. Budapest.:51.o.

¹¹brit gyermekorvos, gyermekpszichiáter, pszichoanalitikus és szociológus

¹²D.W. Winnicott.1971.

¹³D. W. Winnicott.1971. Játék és Valóság. Kiadó: Animula Egyesület. Budapest: 2.o

A flow, az öröm, a belemerülés, az önfeledtség, az áramlat állapota. Egy tevékenység során jön létre. „Az átélt bizalom talaján létrejövő ellazulás”¹⁴ Gyermekkorban a kisgyermek belefeledkezik a játékba, mely hasonlít az idősebb gyermekek és a felnőtteknél megfigyelhető koncentrációra.¹⁵ A Winnicott által leírt élmény nagyon sokban hasonlít Csíkszentmihályi élmény megfogalmazására. A tevékenység során kialakuló, Winnicottnál „belefeledkezés”-nek említett időélmény hasonló ahhoz, amit Csíkszentmihályi „torzult” vagy szubjektívvá vált időként említ.

Amikor a „tökéletes élmény” történik velünk, az időérzékünket elveszítjük, általában kevesebb időnek gondoljuk, mint amennyi valójában igazán megtörténik, de voltak olyan tapasztalatok is, amikor az idő lelassult. Az idő szubjektívvá válása is azt erősíti, hogy maga az alkotás, a létrehozás élménye teljesen leköti az elménket.¹⁶ Tapasztalataim alapján az órákon a diákokkal az idő rövidegét éltük meg, tehát a tevékenység során szubjektívvá vált az időérzékelésünk.

A kutatásom viszonyítási alapjaként vettem Csíkszentmihályi által megfogalmazott kilenc elemet, melyek folyamatos ismétlődését figyelte meg a flow élményekben.¹⁷

A kilenc elem:

1. „A célok minden egyes lépésnél tiszták.”

Az áramlat során mindig tudjuk, mit kell tennünk. A tervek tisztánlátása, tudatos munkavégzés. Pl. a zenész tudja, hogy mi a következő hang, a sziklamászó tudja a következő kapaszkodási pontot.

2. „Az egyén azonnali visszajelzést kap tevékenységéről.”

A flow megélése során tudunk a teljesítményünk minőségéről. A zenész rögtön hallja, hogy a megfelelő hangot ütötte le.

3. „A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van.”

¹⁴ Winnicott.1971.

¹⁵ Winnicott.1971.: 51.o.

¹⁶Csíkszentmihályi Mihály.2010.: 74-90.o.

¹⁷Csíkszentmihályi Mihály. Kreativitás. A Flow és a felfedezés avagy a találmányosság pszichológiája. 2009. Akadémiai kiadó. Budapest. 118-121.o.

A felkészültség jól illeszkedik a cselekvés lehetőségéhez. Az örömteli játékokban két játékos tudása egyensúlyban van.

4. „A tevékenység és a tudat egybeolvad.”

Az áramlat alatt a tudat kizárólag csak a jelen lévő tevékenységre koncentrálnak.

5. „A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból.”

A flow érzés kizárja a mindennapi problémákat.

6. „Nincs kudarcból való félelem.”

Nem foglalkozunk a kudarcral, az áramlat alatt teljesen világos mit kell tennünk, potenciálisan megfelel felkészültségünk a kihívásnak.

7. „Eltűnik az Én-tudat.”

A mindennapi életben, folyamatosan figyeli az ember, hogy mit gondol róla a környezete, az öröm élmény megélése alatt nem érünk rá, hogy az énünk védelmével foglalkozzunk.

8. „Az időérzék torzul.”

Az óra szerinti idő nem azonos a megélt idővel.

9. „A tevékenység autotelikusává válik.”¹⁸

Egy bizonyos cselekvés belemerülése, örömet jelent, önmagában jelenti célját.

A Flow-élmény mérésére szolgáló módszerek

Csikszentmihályi Mihály a Chicagói Egyetem kutatócsapatával a világ különböző pontjain, több ezer interjút készített. Először interjúk, kérdőívek alapján kutatott, majd kifejlesztett egy olyan mérést, amely a szubjektív tapasztalatokat mérte. Ezt Élményértékelő Mintavételi Eljárásnak nevezte el (angolul: Experience Sampling Method).¹⁹

A vizsgálat menete az volt, hogy a vizsgált személyre helyeztek egy elektronikus jelző készüléket, amely arra figyelmeztette a kísérleti alanyt, hogy mondja el, hogyan érzi magát és mire gondol éppen. A készüléket rádióadó működteti, random időkben történik a mérés. Egy

¹⁸Csikszentmihályi Mihály.2009.

¹⁹Csikszentmihályi Mihály.2009.

nap során nyolcszor kellett élményt megosztani. Ez a folyamat egy hétig tartott. Ebből több mint százezer napló készült. A kísérleti alanyok azt tapasztalták, hogy flow-érzés akkor jelentkezett, amikor a kihívás megfelelt a képességi szinteknek.²⁰

Pedagógiai háttér: A konstruktív pedagógia szemlélete

A reformpedagógiai irányzatok közül a konstruktív pedagógia szemlélete az, amely legközelebb áll a dolgozatban bemutatott szubjektív kutatáshoz. A továbbiakban azt fogom bemutatni, hogy milyen kapcsolódási pontok figyelhetők meg az eddigi pedagógiai tapasztalatom és a konstruktív pedagógia között. A reformpedagógiai irányzatok megjelenésével az oktatás és a nevelés a korábbiaknál fontosabbnak tartotta, hogy a gyermek minél közvetlenebb és gyorsabb interakciót kapjon a környezettől és ez számára értékelhető információt tartalmazzon. A konstruktív pedagógia, a konstruktivizmus egy olyan ismeretelmélet, amely arról számol be, mi a tudás és hogyan keletkezik. „A tudás aktív, belső, személyes felépítésében hisz.”²¹ - mondja Nahalka István. A konstruktív pedagógia szerint tudásunk nem valamilyen külső forrásból érkezik, nem valamilyen közvetítő mechanizmus segítségével áramlik belénk, magunk konstruáljuk, magunk alkotjuk. Ebben az alkotásban, tudáskonstruálásban fontos szerepet játszik a már meglévő tudás. Egy ismeretlen tudás megismerése aktív, konstruktív folyamat, aminek során a tanuló ember nem csak elraktározza az ismeretet, hanem megalkotja magában. Nahalka ezt tudásalkotásnak nevezi. Szerinte az alkotás, értelmezési folyamatokban zajlik, tehát a megismerő elme mindig azt teszi, hogy a rázaporozó információkat meglévő tudása segítségével feldobja, megkísérli az új információk a meglévőkből való létrehozását.²² Minden gondolatunkat, minden lépésünket a már korábban megismert tudás rendszere irányítja. Így szerezzük meg új ismereteinket, és így alakulnak ki bennünk gondolkodási struktúrák. Az elménk számára minden hatás egy-egy kihívást jelent, el kell tárolni a saját rendszerében, és a hatásról szóló információt is tárolni kell. Ha ez megtörténik, tehát sikeresen feldolgozódik, nincs ellentmondás a fogadó struktúra és a feldolgozandó ismeret között, asszimilálódik.

Az előző megállapítás Nahalkától, a „fogadó struktúra és a feldolgozó ismeret” az én órám, akkor történik, amikor, tanulunk egy mozgásanyagot és például az a feladat, hogy a

²⁰Csikszentmihályi Mihály.2009.

²¹Nahalka István. Hogyan alakul ki a tudás a gyerekekben? Konstruktivizmus és Pedagógia 2002 Nemzeti Tankönyvkiadó Rt. 5. fejezet, 50.o.

²²Nahalka 1997.

mozgásanyagot darabokra részletekre bontva kell felhasználni az improvizációban. Itt a „fogadó struktúra” az improvizáció, a „feldolgozó ismeret” a tanult mozgásanyag-részletek.

A konstruktív pedagógia alapvető követelménye a tanulási folyamatok valós kontextusba helyezése. Minden tanulási mozzanat beágyazódik a már birtokolt tudásba, vagyis elsősorban annak a megtanulására vagyunk képesek, ami életünk fontos mozzanataival, mindennapi tevékenységünkkel összefügg, amivel kapcsolatban már gazdag tapasztalati bázissal rendelkezünk.²³

Nahalka szerint, a tanításban a játék azért is rendkívül fontos, mert a kognitív struktúráknak már más tanulási tevékenységekben folytatódó fejlődéséhez alapanyagot, tanulási elemeket ad.

A későbbiekben, amikor már szándékos tanulási formákat használunk, elővehetjük a játék során elsajátított elemeket, s azokat új rendszerekbe építhetjük. Az órán, az „új rendszerek” kialakulását, a kombinációtanulás több szemszögből való megvilágítására értem, miszerint egy kombináció megtanulása után, a sorrendjét megváltoztatjuk, újraalkotjuk. Különböző dinamikákat használunk, amiket lassítunk, gyorsítunk, megállítunk stb. Másik rendszerbe helyezzük a tudásanyagot, a megtanult kombinációt.

A csoport jól működő ereje abban rejlett, hogy mindannyian a tánc iránt érdeklődő, motivált fiatalok voltak, de a tapasztalt tudásuk a táncban, mindenkiben külön-külön változó mértékű volt. Nahalka szerint az egyugyanazon tanuló csoportban lévő gyerekek adott pillanatban és adott témában rendkívül különböző tudással és rendkívül különböző képességekkel rendelkeznek, más és más lehet az a tényező, amely megteremtheti motiváltságukat, más és más módon képesek kommunikálni az adott területen, másképpen viszonyulhatnak a társaikkal való együttműködéshez. Pedagógiai tapasztalataim alapján a táncórák csoportdinamikáját nem befolyásolta negatívan a táncosok különböző tudásszintje, mozgáskoordinációja és a mozgáskultúrával, művészetekkel kapcsolatos korábbi élmények megléte, és a különböző tudásszintek elfogadtatása és ezáltal harmonizációja a csoportban és a táncórán. Nahalka szerint az egyik legfontosabb alkotóeleme a pedagógiai művészetben ennek az ismerete, felhasználása, és kivitelezése. „A gyerekek közötti különbségek nem írhatók le az általában vett fejlettségek közötti különbségekként.” Mindenki máshol tart, a

²³Nahalka István. 2002.

működés, a motivációban rejlik a közösen megélt élmények izgalmasában és ezt kell a tanárnak hitelesen átadni, illetve megteremteni azt a szellemi teret, elfogadást mindenkivel szemben.

Nahalka szerint, amikor pedagógusok „okosnak” vagy „butácskának” tartják tanulóikat, akkor általában az iskola szűk látókört engedélyező szemüvegén keresztül vizsgálják a gyerekeket, s elsősorban az iskola elvárásainak megfelelően, vonják le a következtetéseiket, amelyek igazán nagy súlyt mérnek a tanulókra. Minden gyerek „okos” egy bizonyos területen, s „butácska” más területen. A pedagógus felelőssége, hogy minden tanuló esetében megtalálja, ki miben erős, tehát azokat a területeket, amelyekre a leginkább építhet és kapcsolhatja további tudását.

A képességek akkor működnek az elvártaknak megfelelően, ha a tanulási folyamatok során támogatják a tanuló fejlődését, motiválják és sikerélményhez vezetnek. Nahalka azt mondja, hogy nincs képesség ismeretek nélkül. A mozgással és a mozgáskoordinációval összefüggő ismeretsajátítás és ismeretszerzés nem verbális ismeretként értelmeződik. Nahalka példaként a biciklizést és a snooker játékost hozza fel példaként, ahol a komplex tudás alkalmazása a mozgáskoordináció megtervezésének a képességeként értelmezhető, ennek köszönhető. Ugyanígy a tánc is, nem a verbális tudásra épít, nem attól tudunk jobban táncolni, ha megtanulunk verbalizálható ismereteket, biztosak lehetnek a lexikális ismereteink, de a tánctechnikai tudás, csak akkor tud fejlődni, ha minél többször találkozik a test azzal a bizonyos mozgásminőségekkel, gyakorlatokkal. Összegzésként meg kell említenem Falus Iván gondolatait, aki kiemeli, hogy a pedagógusok önismerete elengedhetetlenül fontos a siker érdekében. A naplók írása során folyamatosan vizsgáltam magamat is, egyre több instrukció vált tudatossá, amit tudtam alkalmazni. Falus Iván szerint a pedagógusnak képesnek kell lennie arra, hogy a munkájáról érkező jelzéseket regisztrálja, feldolgozza és értékelje, ez teszi lehetővé, hogy módosítson módszerein, és önismeretét folyamatosan fejlessze, ez tudatossá teszi és fejleszti, növeli a hiteles viselkedését. Így a személy nem viselkedik elhárító-védekező módon, hiteles és természetes lesz a viselkedése. A diákok megértése és szabályok betartása, a megfelelő keretadásnak együtt kell működnie. „Az empátiás viselkedés lényege a másik ember érzéseinek megértése és a lehető legpontosabb visszajelzése. Így az egyik oldal a beleélés, míg a másik a visszajelzés (verbalizáció). Nemcsak passzívan figyelünk a másikra, hanem megértjük azt, hogyan érez, hogyan látja a világot. E megértés során az információkat (verbális és nem verbális) rendezzük, strukturáljuk, „feldolgozzuk” és ezt jelezzük vissza.”²⁴

²⁴Falus Iván. 1998. Az eredményes pedagógus.

Saját tapasztalatom előadóként és tanárként

E részben a színpadon való jelenlétemet vetem össze a tanításban megélt tapasztalataimmal. Nem gondolom, hogy ugyanaz történik az érzésekben, de vannak hatások, melyek megegyeznek mindkét tevékenység eredményes megvalósulásához. Az órán kialakuló légkör, amit az én tanári attitűdöm eredményez, és amiben hatékonyan tudnak működni a tanulók, az a színpadon megteremtett biztonságom, jelenlétem felépítettségével van ugyanazon a szinten. Ezzel azt akarom kifejezni, hogy először táncosként tapasztaltam meg azt a biztonságot, amiben hiteles tudtam lenni a színpadon. Később a tanári jelenlétemben is tudatosan fel kellett építenem a formát és nyelvet, melyben a színpadi jelenléthez, a táncolt mozdulatvilághoz hasonlóan biztonságos és hiteles tudok lenni. A flow-élmény átélése összerendezettséget ad, gördülékenyen eltalálja az ember az irányokat, magasságokat, mozdulatokat, távolságokat a testével. A tánc megélése nekem a színpadon, mindig felszabadulást jelentett, a bevezetőben írt élményemtől számítva. A tánc szemszögéből vizsgálva, elég gyakran élünk át flow élményt. Nekem mindig sok tényezőtől áll, hogy ez megszülessen. Ilyen tényező például a koreográfia biztonsága vagy az adott improvizáció struktúrájának idejének lekötöttsége (pl. az improvizációban van egy kijelölt útvonal, melynek végéhez érve, kezdődik egy másik útvonal vagy minőség.) Az improvizáció körülményesebb, de izgalmasabb, azonnal a megélés pillanatában történik maga az alkotás élménye, az élmények összegzése, kivonata. A koreografált mozgás előadásánál mindig is több bizonyítást éreztem, hiszen van egy biztos forma, amit felhasználunk.

A színpadon való biztonságom alapját három tényező határozza meg: a tanult mozdulatok tudása a színpadon, a terekben való tájékozódás ténye, és az élmény azonosítása a mozdulatokban. Ez segített egy-egy előadás előtt, amikor még nem kezdődött el a darab, de a lejáráó próbák után még volt idő, hogy bemehessek a színpadra, hogy körül nézzek, kipróbáljam a testemmel bizonyos mozdulatok irányát, terét. Fontos a fókuszom megtalálása, és hogy érdeklődő legyek a néző iránt. Mint a kommunikáció során, fontos hogy használjam a hangsúlyokat, felszólítást, kérdezést, óhajtást, tagadást, felkiáltást, hasonlóan használom táncban a dinamikát erre a célra, természetesen teljesen absztrahált módszerrel. Itt arra gondolok, hogy nincs monológ, amit elszavalok belül, csak a tánc van, és a hozzákapcsolt érzés és jelenlét, ha ez a kommunikáció megszületik és működik, biztos vagyok magamban, tehát tudatos vagyok.

Csíkszentmihályi kilenc eleméhez következőképpen tudom kapcsolni a saját élményeimet, (amelyekre a táncból mint örömszerző folyamatból hozok példát.)

1. „A célok minden egyes lépésnél tiszták”

Nem hibázunk a tevékenységünkben. Az öröm áramlása során mindig tudjuk, mit teszünk. A táncos a mozdulatok sorrendjét és a térben tájékozódást hiba nélkül végzi el. A mozdulatok precíz végzése mellett van idő megélni a tánc nyújtotta öröm érzését. Az előadásom során, a táncom lépései tiszták, nincs hibalehetőség. Mindig tudom mi történik, nem zökkenek ki a tevékenységemből. A célok megfogalmazása az öröm-élmény megtapasztalásáért történik.

2. „Az egyén azonnali visszajelzést kap tevékenységéről”

A táncos testének pozíciója, a megoldások működése egy-egy koreográfiában, táncban. Illetve a néző és a táncos kommunikációjából eredő visszajelzés, amit azonnali érdeklődéssel tud reagálni úgy, mint néző.

3. „A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van”

A szóló táncban a követelmény megegyezik a koreográfiával és a felkészültség pedig a tudással. Másrészt, ha egy csoportos alkotói munkában vagyok, amelynek során az alkotótársak, akkor tudnak együttműködni, ha nyitottak egymás ötleteire és kihívást éreznek egymás feladatainak a megoldására. Tehát azonos szinten van a tevékenységhez szükséges tudásuk.

4. „A tevékenység és a tudat egybeolvad”

Az áramlat alatt összpontosítunk arra amit, csinálunk, és nem terelődik el a figyelmünk más gondolatok felé, de ahhoz, hogy ez megtörténjen, folyamatosan visszajelzésekre van szükségünk.

5. „A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból”

A táncban ez a feladat-orientáltságban fog megjelenni. Például egy tréning során, ha nem összpontosítunk a mozdulatra, akkor a minőség nem lesz olyan mértékű, hogy a mozdulatsor az öröm élményét nyújtsa a mozdulatot létrehozó és befogadó számára.

6. „Nincs kudarcból való félelem”

Magabiztosak vagyunk a koreográfiában, önmagunk előadói képességében. A nézőben születik abban a pillanatban egy olyan kapcsolat mely tudja hatványozni a táncos, előadó energiáját. Verbális kommunikációval nem mondhatók el azok az érzések melyek ott születnek. Ezt a szerelemhez és a szeretethez tudnám hasonlítani, mikor nem tudja kifejezni magát az ember, utána fokozza ezt testi kifejezéssel. Érzések, energiák adása, befogadása, a néző és táncos közti viszony.

7. „Eltűnik az Én-tudat”

A nyugalomban teljesíteni, amikor megszületik a tevékenységgel való teljes intim kapcsolat, de mégis látja a közönség. A teljesítményünk előadására koncentrálna, a színpadon megszületik csak és kizárólag a tevékenységgel való foglalkozás, kizáródik minden más gondolat, amelynek hatására nagyobb önbizalmunk lesz.

8. „Az időérzék torzul”

Az idő érzékelése szubjektívvá válik. Érzékelhetjük nagyon rövidnek, vagy hosszúnak. Az én tapasztalatomban történt, hogy lelassult és a megélés intenzitása egyre fokozódott, ez inkább a színpadon történik, de az is létezik, amikor hirtelen eltelik az órák, de ez a tanítás során történik velem.

Ezeket a pontokat keresztül bizonyítható, hogy a tánc, mint művészet és a táncművész kapcsolata egy olyan élményt hoz létre, amelyben a flow áramlása kiteljesedik. A flow tudatosítása ösztönöz, saját határaink eléréséhez, és ez hozzásegít önmagunk fejlődéséhez.

9. „A tevékenység autotelikusá válik.”

A mozdulatok tapasztalása során, és ismétlése során, eljut az ember egy olyan, pontra amikor, annyira elfárad test, hogy azt érzem, önmagától dolgozik. A cél önmagában, a táncolásban van.

Az előadóként megtapasztalt öröm-élményem a tanításban

Két meghatározó tapasztalatom van arról, hogy hogyan tanulnak tőlem, például mozgásanyagot a táncosok. A mozgássort általában mindig eltáncolom egyedül. Kérem a

tanítványokat, hogy figyeljék meg és gyűjtsenek információkat. Azt figyeltem meg, hogy általában nehezen tudják megállni, hogy ne kezdjenek el utánozni. Viszont hatékonyabb a mozdulat elsajátítása, ha globálisan megfigyelem a koreográfiát. A másik tapasztalatom azzal kapcsolatos, amikor megtörténik a megértés élménye az instrukcióim alapján, és látom, hogy megtalálta a tanítvány a mozdulat megvalósításának a módját, például a mozdulat dinamikáját el tudja táncolni. Az "aha" élmény akkor következik be, amikor valaminek a megértése történik meg. Visszacsatolást nyer egy olyan probléma-együttes, amire, nem tudatosan keresem a választ, és egyszer csak összeáll a kép, kitisztul, egyértelművé válnak a válaszok bennem és a diákokban egyaránt.

A tánctanulás, a tánc tudás elsajátítása, tapasztalati élményeken alapul. Ezekon a megélt élményeken keresztül alakul ki a saját testünk tánca. A kisugárzás is a megélés során tud megcsillanni az emberekben, attól lesznek sajátosak a tulajdonságaik, hogy a megélésen keresztül kialakul bennük a saját tapasztalatuk, a tudásuk bármiről.

Hogyan segítem a diákot a flow élmény megtapasztalásában

Az első fogalom, ami eszembe jut a tanításról a felelősség. Amikor segíteni akarok a tanítványaimnak, leggyakrabban két szituációval találkozom: amikor biztos magában és rosszul csinálja, vagy amikor nem biztos magában, de jól csinálná. Mindkét esetben szükség van tisztán látásra, arra, hogy elmondjam, amit tapasztalok. A tanuló részéről elengedhetetlen a belátás és a megértésbe vetett bizalom.

A két szituációhoz visszatérve, először is az első esetben a megértésben kell tisztázni a részleteket, illetve a másik esetben az önbizalom megerősítéséről van szó. Az első esetben tisztázni kell a hibákat, másik esetben erősíteni az önbizalmat. Az én tanári segítségem a diák felé, nem mindig azonnal ér célba, itt gondolok arra, hogy mennyire tud ráhangolódni a segítségre, mennyire van nyitott befogadói helyzetben. Így elhatároztam, hogy türelmes leszek a tanítványaimmal, és akivel meg nem kell türelmes lenni, annak összetettebb feladatot kell adni. A tánc tanításnál a leghatékonyabb módszernek gondolom, hogy egyáltalán nem hozom szégyenhelyzetbe a diákot, mert a megszégyenítés során megy el a legjobban a kedvünk a tanulástól. Az instrukciók mennyisége függ attól, hogy a diák be tudja-e aznap fogadni. Ez rendkívül személyes és érzékeny téma. Azt gondolom, össze kell egyeztetnem az én instrukcióimat és számonkérési rendszeremet a tanuló világával. A kettő összekapcsolása elengedhetetlen a sikeres együttműködéshez és a mozgáskultúra fejlődéséhez. Az én - elfogadó és türelmes, megszégyenítést kerülő – jelenlétem az, mely megteremti a teret, ahol

az instrukció, a visszajelzés hatni tud. Rendkívül befolyásolja a tanulót a megerősítés, (ahogy mindenkit befolyásol). „a flow akkor következik be, ha világos célok vezérlik az embert, s egyértelmű visszacsatolást is kap a tevékenységére.”²⁵ A visszajelzés, a reagálás, mindenképp szükséges, a jó mozdulatok kivitelezésénél, elengedhetetlenül fontos beszélni a mozdulatok létrehozásának a módjáról. Szükséges tisztázni a táncosokkal, hogy hogyan jutnak el az adott mozdulatokhoz és beszélni az érzetéről is, például a test dőlésénél fejtető irányára gondolok. A mozgás tanulása során a növendékekben tudatosítani kell, hogy milyen mozgást hajtanak végre és eközben mely testrészüket hogyan használják.

Csak akkor tudunk fejlődni, ha szembe nézünk és tisztában vagyunk az eddig tapasztalt tudásunkkal és ezután tudjuk befogadni, tisztán látni az adott kudarcunkat. Ezen a kudarcon túl lehet lendülni, mert a helyére kerülnek az ismeretek a mozgásban és a zenében egyaránt. A tudatosságba vetett hit az, ami segíti a felidézést és a mozgás létrehozását. Az önmagunkban vetett hit segít abban, hogy ki tudjuk zárni a külvilágot és meg tudjunk felelni azoknak az elvárásoknak, amelyeket önmagunkban kialakítottunk, és amelyeket a környezet közvetít felénk.

Amikor sikerül elengedni magunkat és valóban megnyílunk a feladataink előtt, szükség van arra, hogy ezt valaki megerősítse bennünk, innentől kezdve tudjuk felidézni, újra élni. Ez a tudatosítás folyamata, melyet a tanár végez.

A tanulási folyamat során nehéz a megélésig eljutni, könnyebb mindezt tudatosítani és megtartani, mert akkor már birtokában vagyunk annak az élménynek, amit már tudatosan újra akarunk alkotni. A bizalom megszületése során, ellazulunk, megnyugszunk és feloldódunk, és innentől kezdve alakul ki a tanulás folyamata. Ha én megbízom egy gondolatban, egy eszmében, egy emberben, például egy tanárban, az azt jelenti, hogy hiteles számomra, és képes vagyok tőle tanulni. Akkor válunk kreatívvá, ha merünk játszani, kísérletezni a gondolatainkkal, több megoldást is létrehozunk egy bizonyos kérdés vagy probléma megoldására. A játszás egy általunk fenntartott állapot, amelyben folyamatosan fejlődik a belsők és a magunkról alkotott képünk. Tánc közben a gyakorlatok elsajátítása is csak akkor működik, ha a szubjektum és a gyakorlat jelen van, az egyén összekapcsolja, és képes folyamatában látni a kombinációkat, és fel tudja építeni a saját testére a célként elérni kívánt mozdulatsort.

²⁵Csíkszentmihályi Mihály.2009.

A tánc közben felhasznált tudásanyag tapasztalatok és a hozzájuk kapcsolódó élmények sokaságából jön létre, megteremtve a biztos tánctudást.

Az örömlélmény kutatása

Célomként a következő folyamatok megismerését tűztem ki:

- az oktatói/pedagógusi élményem és testtudatom alaposabb megismerése
- a növendékek mozgáskultúrájának megismerése,
- a növendékek önmagukba történő tudatosítása és fejlesztése

A kutatás elsődleges célja az volt, hogy a táncosok naplóban rögzített szubjektív élményeit feldolgozzam, először azonosítottam a szövegekben azt a tartalmat, amikor flow élményről számoltak be, majd az élményeket a Csíkszentmihályi-féle kategóriák szerint osztályoztam.

Kutatásom másodlagos célja az volt, hogy azonosítsam, saját eszközeimet, amelyekkel segítettam tanítványaimat az örömlélmény megélésében és tudatosításában.

Az adatok olyan tizennégy és huszonkettő év közötti fiataloktól, akik érdeklődnek a tánc iránt, s akik részt vettek a Budapest Tánciskola előkészítő programján, az intenzív kurzuson. A kurzus keretében heti 3 alkalommal 2 × 90 perces tánctechnikai képzést kapnak, tanulnak a kortárstáncról, mint élethivatásról és a szakmáról.

Én a kortárstánc és kontakt improvizáció alapjait tanítom, hetente kétszer találkoztunk. A vizsgált időszak 2015. januártól áprilisig tartott. A napló vezetését a második alkalomtól vezettük be. A résztvevőket, arra kértem, hogy írják le az órán átélt legmeghatározóbb élményüket, ha tudják, valamihez hasonlítani, akkor azt is írják le.

A beszámolók felhasználását az adatközlők szóban engedélyezték. A leírások a táncos tanítványoktól származnak, a dolgozatban szereplő nevek kitaláltak.

Saját módszerem bemutatása

Az órám címe: A kortárstánc technika és kontakt improvizáció. (Lásd függelék.)

Az adatközlőktől származó adatok begyűjtése úgy történt, hogy az óra befejezését megelőzően megkértem a növendékeket, hogy rögzítsék az aktuális órán átélt élményeiket,

valamint azokat az asszociációkat, amelyek ehhez köthetők. Továbbá arra is megkértem őket, hogy külön rögzítsék, ha nincs olyan élményük, amely az öröm-élményéhez köthető, illetve ha elakad a kiteljesedés. A kutatásom alatt –amely, időben párhuzamosan folyt a kurzusokkal-folyamatosan feldolgoztam a növendékektől származó élményeket és igyekeztem figyelembe venni a kurzus során. Úgy gondolom sikerült beépítenem a növendékek tapasztalatait.

Az eredmények feldolgozása

A szövegben rögzített beszámolók elemzése során, szubjektív módon azonosítottam és kategorizáltam az élményeiket Csíkszentmihályi Mihály kilenc pontjában leírt szempontok alapján.

Az egyén azonnali visszajelzést kap tevékenységéről: ez az elem, azért maradt ki, mert a visszajelzés az az én feladatom, erről nem írtak a diákok, hogy én hogyan jeleztem vissza a munkájukat, erről én írok majd. A kilencedik elem, miszerint a **tevékenység autotelikussá válik**, azt gondolom ez megtörtént, a diákok motivációja az órákon magas szintű volt. A húsz kortárs órából a legtöbb öröm-élmény a hetedik, nyolcadik, tizenhetedik és huszonegyedik órán született. Az itt szerzett tapasztalatokat konkrétan vizsgálom. A saját szubjektív besorolásom alapján a húsz óra alatt legtöbb alkalommal a következőket élték át: **nincs kudarctól való félelem** érzetet (15 alkalommal), a **tevékenység és tudat egybeolvadását** (11 alkalommal), a **következmények és felkészültségünk egyensúlyban van és zavarótényezők kizárását** (9 alkalommal). Kevesebb számmal jelent meg az **Én-tudat eltűnése** (5 alkalommal), az **időérzék torzulást** átélték (3 alkalommal), a **célok minden egyes lépésnél tiszták voltak** (2 alkalommal). (lásd élménytáblázat, 1. számú melléklet). A teljes napló szövege a Melléklet c. fejezetben, Napló néven található. A rögzített élményeket, amelyek azonosításra kerültek a Melléklet c. fejezet, Azonosított naplók c. alfejezet tartalmazza.

Példák:

A hetedik óra témája: Földön történő kontakttechnikai elemek gyakorlása. Súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbi karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka”nevű gyakorlat (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben), „kosár” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a

keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya átemeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Körben állunk középen áll egy ember, az ő táncáról szól a feladat. Először közel állunk hozzá, tenyerünkkel vezetjük, egymásnak adjuk súlyát, majd egyre távolabb megyünk tőle, de megmarad a kör, és a szólista egyre aktívabb mozgása egyre jobban kiteljesedik. Felületeket keres, támasztó pontokat a körben álló embereken. Kontakttechnikai elemek gyakorlása állásban (nagy asztal pozícióban); (1) a tartó ember felveszi a hátára a másikat, a hátak illeszkednek egymásra, (2) tartó ember háton van, a másik ember a hason fekszik, lóg.

Saját élményem: Ezen az órán egy olyan gyakorlatot végeztünk, melyben a legfontosabb a középen táncoló ember mozgásának megfigyelése, mozgással való reagálása, hol súlyadással tereljük, hol támaszhelyzeteket ajánlunk fel a középen táncoló szólistának. Én kívülről szemléltem, és szavaimmal instruáltam őket, a szólistát és a többieket. Ez segített a koncentrációjukban, mert megfigyeltem, ha részese leszek az egyik csoportnak a másik csoportnál elveszik a figyelem és szükségük van, a folyamatos vezetésre. Biztonságot ad nekik, ha én kívülről vagyok jelen. Motiváltabbak lesznek.

Diákok élményei:

» Annyira boldog voltam, hogy újra elmerültem, elvesztem a táncomban, de már sokkal éleesebb voltam. « (7.óra, Bea) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad, A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Teljesen tisztának és nyugodtnak érzem magam és üresnek, ezért sem tudnék most élményeket írni « (7. óra, Bori) : **Nincs kudarcból való félelem**

» Örülök, hogy ma újra végig csináltam egy órát a kihagyások után « (7. óra, Jerne) : **Nincs kudarcból való félelem**

„félelem és megnyugvás egyszerre, a körös egy folyamatban ringlispíl, mint egy kerék ami elindul, folyamatosan beindul, majd lassan szakaszosan beáll.” (7. óra, Nóra) : **Az időérzék torzul**

A nyolcadik óra témája: Tánctechnikai tréning; földről halad fölfelé, érinti a lent, közép, fönt szinteket: (földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő pulzáló mozgás, kereszt irányú elnyúlás a földön, kézre helyezett saját testsúly

megtapasztalásához gyakorlatok, kézre helyezett saját súly lendítése, ugrások), dőlések. Diagonál gyakorlatok, izoláció: mellkas körök, csípő körök, járásban, helyben, forgások haladva lent-fönt tartott súllyal. Kombinációtanulás, egyéni feldolgozás; saját mozgással összefont szóló készítés.

Saját élményeim:

A nyolcadik órán kortárstánc technikai alapok, tréning elsajátítása, egyedül dolgoztak, alkotási feladatokban. Itt emlékszem, hogy megjegyeztem, az óravázlatomban: „Tanulási forma: A saját táncba épített tanult mozgás” – Feltételezem, hogy az én rálátásom és előre megfogalmazott megállapításaim, összefüggések meglátása a táncban, tudatosabbá tesznek, mint tanárt. Így egy biztosabb tér tud kialakulni, amiben a tanulónak több esélye van áramlat élményt megélni.

Diákok élményei:

» a legfőbb érzés vagy tapasztalat, hogy a nyugalom is mennyire izgalmas tud lenni: Persze ebben is bízni kell, hogy jó legyen « (8. óra, Anita) : **Nincs kudarcból való félelem**

„most sokkal kevesebb dologra figyeltem, valami miatt, inkább az érzések vittek el, nem a lelkek érzelmei, azok eszembe sem jutottak, inkább a testem érzései, éreztem minden porcikám” (8.óra, Adrienn) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad, A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

„Ma valahogy elvárások nélkül érkeztem az órára. Aztán megkaptuk azt az imprós-tervezős feladatot, én meg csak csináltam csak csináltam újra és újra, míg hipp- hopp elment az idő, ... « : (8. óra, Jázmin) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» nehéz felemelni a fókuszot táncolás közben, mintha kinyílna a világ, Imádom «

(8. óra, Jerne) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

A tizenhetedik óra témája: Ezen az órán kontakttechnikai gyakorlatokat csináltunk mind a három szinten, támaszhelyzeteket kerestünk, improvizáltunk, emelést tanultunk. (lásd Óra vázlatok c. fejezet)

Saját élményeim: Az emelés, egymás repítése kifejezetten hatással volt rájuk, élvezték. Az instrukcióadás, általánosságban beszéltem, és akire vonatkozott az adott téma, helyzet akkor azt kiemelttem, figyeltem arra, hogy a javítások, mindig pozitív irányba terelődjenek, ne maradjunk egy kellemetlen hangsúllynál vagy egy meg nem értett hangsúlyban. Elsődleges a

kritika elfogadása és csak utána tudok instrukciót adni. Amikor csoportban dolgozunk, szükségünk van az egyetértésre, hogy ne történjen baleset, egyrészt, másrészt nem csak magamra, de másokra is figyelek, és bizony vannak helyzetek, amikor le kell mondanom a saját magam táncának megvalósításáról a csapat működéséért. Arra törekszem, hogy befogadjanak, és én is befogadjam a másikat a mozgásommal.

Diákok élményei:

„Egy idő után nem a padló adta a támaszt, hanem az emberek, vagyis átéltem és nem a padló nyújtotta a stabilitást, hanem mindenki más körülöttem és én is arra törekedtem, hogy sok féle padlóként szolgáljak mások számára. Végtelen lehetőség. Végtelen személyiség.” (17. óra, Anita) : **A célok minden egyes lépésnél tiszták, A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van, A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» Így felsokszorozódtak az érzéseim, az érzékelés. Amikor csak párban dolgozunk, arra a testrészeinkre figyelünk leginkább, amelyikkel kapcsolódunk egymáshoz. Így a csoportban mindenre figyeltél, hiába a fejünk ért össze valakivel, miközben valaki megfogta a lábam és a kezem környékén mozogtak mások. « (17. óra, Adrienn) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» Nagyon örültem a csoportnak, hogy együtt dolgozott az első improvizációtól kezdve. Úgy éreztem, hogy zenére mozog egyetlen egy test. « (17. óra. Bea) : **Eltűnik az Én-tudat**

» Nagyon pozitív volt együtt dolgozni a többiekkel, külön-külön. Egyrészt mert meg tudtam bízni bennük, másrészt mert éreztem, hogy ők is bennem, így egészen meglepő és új dolgok, helyzetek tudtak létre jönni. « (17. óra, Jázmin) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

Huszonegyedik óra témája: Ezen az órán, ízületi párokkal (boka-csukló, térd-könyök, csípő-váll, fejtető-farok csont) dolgoztunk. Vezetett improvizációk, minden blokknak van egy fókuszáltsága, külön-külön az ízületi párokkal. Improvizációs feladatok; szünetek használata (1) dinamika használata(2) testrészvezetés(3) fókusz használata(4), előre megadott pontok(5) karakterek, minőségek használata (6).

Saját élményeim: A naplóban írtam, hogy összetett, kerek, egésznek éreztem ezt az órát. Ugyanis az előző órának a folytatása volt, az előző órai szóló instrukciókból indultam ki, de csoportra használtuk a feladatokat. Ez segített a megértésben és visszacsatolás történt. Az

improvizációjukra vonatkozik, hogy szeretnek mozdulataikkal kapcsolatba lépni egymással, szeretnek a táncon keresztül kommunikálni, és amikor pár szóban beszéltünk a táncokról, megjegyeztem, hogy szeretnek építő kritikát mondani a másiktól.

Diákok élményei:

» A földhöz tapadást eleinte nem éreztem, de amikor kikapcsoltam, az idegeskedésem érdekes lett. Jobban motiváltak az érzelmek, mint a minőségek « (21. óra, Marcell) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva, Nincs kudarctól való félelem**

„Ma nagyon érdekes volt, hogy végig tudtam mezít láb táncolni, ami egy nagyon felszabadító élmény volt. Nagyon örülök, és egy új felfedezés, hogy a fókuszpontok által feltudtam, fel tudok nézni és irányokat találni, így új értelmet és minőséget adni a táncomnak.” (21. óra, Jázmin) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból, Nincs kudarctól való félelem**

» Seronnal párban nagyon érdekes volt és el is engedtem magam, összejöttek a dolgok « (21. óra, Adrienn) **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» Csomó új dolgot kipróbáltam, mintha a tengernek az öblében fürödtem volna, és most kiúsztam nyíltabb vizekre, ahol esetleg cápák is vannak « (21. óra, Aliz) : **Nincs kudarctól való félelem**

A saját élményeimet utólag nem tudtam a kilenc elem közé sorolni. Saját bejegyzéseimben inkább arról írtam, hogy hogyan viszonyultam a diákjaimhoz, milyen módszereim voltak. A célom, nyilván az volt, hogy ők fejlődjenek és minél több pozitív élményen keresztül tanuljanak. Leírom, hogy milyen instrukciókat adok, például a talajhasználattal kapcsolatban, tánctechnikai kérdésekben a tanulókkal kapcsolatban. Megállapítok jelenségeket is a diákok és az én viszonyomból pl.: » Amikor a kombinációt tanulunk, közel jönnek hozzám, amikor improvizáció történik, és én is beállok, eltávolodnak tőlem. « (16. óra) Érdekes felfedezés, példa a kontextusból kiragadás és beazonosítására: Réka esetében, egy mozdulat, egy izolációs mozdulat meg tud születni az improvizáció során, de a tréningben nem tudja produkálni; » Rékánál a technikai tréningnél, amikor az izolációkat vettük, nem tudta a mellkas részt izolálni, de az improvizációban tökéletesen megjelent, odamentem hozzá és elmondtam neki, hogy itt megtörtént az izoláció használata, amit a tréningben tanulunk. De láttam, hogy nem érti, amit mondok. Majd az óra után elmondtam neki még egyszer akkor láttam rajta, hogy megértette. Örültem. « (10. óra) Az óra végén, hatásosabb az instrukció fogadása, ezt meg kell jegyezni Réka esetében. Fontosnak tartom, hogy ezeket a

megállapításokat, mindig teljesen úgy közlöm, hogy a pozitív élmény maradjon meg, és ezt úgy tudom elérni, hogy a tréning során utalok arra; Réka emlékezz arra a bizonyos improvizációra, amit említettem neked! – ezzel az instrukcióval elérem, hogy sikerüljön neki. A negatív élménynél, megemlítem neki, hogy ezt már tudja és képes rá. Ami érdekes, hogy az órán, amikor Rékáról írtam, Réka mit gondolt, ő mennyire vette észre a saját fejlődését: „Ez az óra kifejezetten tetszett mivel, az impro klasszikus zenére volt, ami hozzám közelebb áll. Ilyenkor olyan mintha sokkal felszabadultabban tudnék táncolni « (10.óra Réka) Nem azonosítja, nincs konkrétum, de az fontos, hogy pozitív élménye volt, a zenéhez köti felszabadult mozdulatait.

Az én hozzáállásom, mindig pozitív legyen, amihez tudnak a diákok alkalmazkodni, például késés. Aki késik, nem jön órára, egyszer előfordult, Jerne késett húsz percet, ő teljesen természetes módon be szeretett volna állni. Én mondtam neki, hogy nem jöhet be, itt ez a szabály, jegyezze meg, nem lehet késve betoppanni. A következő órára, időben jött, de láttam rajta, hogy fél attól, hogy elkönyvelem „késő”-nek. Ezt nem tettem meg, érezte rajtam. Ezek után egyszer sem késett óráról, és nagyon befogadó személyiséggé vált. » a mai órán történt vele, hogy el kezdett érdeklődni, kísérletezni az improvizációs feladatban, tisztán láttam rajta, hogy gondolkodik, és megvalósít, még lassan ment, de elkezdődött benne. Én figyelmeztettem, óra közben, és egész órán tartotta a jelenlétét. Örültem « (13. óra) Jerne így érezte: » megbíznak bennem súlybírás terén a nálam nehezebbek. 2x-es az izgalom, hogy össze ne rogyjak, de annál többet tanulok, és a figyelmem is az izgalom és kihívás arányával nő. Néha már úgy koncentrálok, hogy abba tudnék bele rokkanni. Imádtam a testsúlyos feladatokat, tele voltam ötletekkel « (13. óra, Jerne), a felszabadultság, érdeklődés jelen volt. Amit tudatosítottam, hogy tiszta lappal állni a tanítványok elé, minden órámon. Az állandó megértés és a tanulási folyamataikkal kapcsolatban, nem szégyenkezést váltok ki belőlük, hanem bizalmat adok mindenegyres helyzetben, de úgy, hogy azt is meg tudja tenni a tanuló, hogy valamit nem ért, teljesen tisztán kezelem a „nem értést” és természetesnek veszem. Ez motivált jelenlétet ad nekik és nekem is.

Élménytáblázat

Óra	Alany										
	Seron	Aliz	Anita	Adrienn	Bea	Jázmin	Bori	Jerne	Nóra	Réka	Marcell
2. óra	3.		6.								
3. óra					3.						
4. óra			4.							7.	
5. óra				4.							
6. óra						6.8.					
7. óra					4.5.		6.	6.	8.		
8. óra			6.	4.5.		5.		4.			
9. óra					5.						
10. óra	5.	4.					3.				
11. óra											
12. óra	6.	4.									
13. óra		3.	5.								1.
14. óra							6.				7.
15. óra	3.		7.					7.			
16. óra		5.	6.								8.
17. óra			1.3.4.	4.	7.	3.					
18. óra						3.					
19. óra	3.4.			4.					6.		
20. óra	6.				6.						6.
21. óra		6.				5.6.					5.6.

1. „A célok minden egyes lépésnél tiszták”
2. „Az egyén azonnali visszajelzést kap tevékenységéről.”
3. „A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van.”
4. „A tevékenység és a tudat egybeolvad.”
5. „A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból.”
6. „Nincs kudarcból való félelem.”
7. „Eltűnik az Én-tudat.”
8. „Az időérzék torzul.”
9. „A tevékenység autotelikusává válik.”

Összegzés

A Csíkszentmihályi Mihály által leírt kilenc elem kiinduló pontot adott a vizsgálatomhoz. Összesen százkilencvennégy élményt elemeztem, melyből negyvenöt élményt tudtam azonosítani. Ez a feldolgozás segített abban, hogy képet kapjak a tanulók élményeiről, s arról, hogy ezek az élmények, hogy kapcsolódnak a saját élményeimhez, feljegyzéseimhez. A saját élményeimet nem tudtam ugyanilyen módon osztályozni, így egy összefoglalást készítettem róluk és pár példát kiemelve összekötöttem őket a diákok élményeivel.

Konklúzió

Az egy éves közös munka, és az eredmények feldolgozását követően arra a következtetésre jutottam, hogy a flow élményt átadni nem lehet, de a körülményeit megteremteni annál inkább. Teremteni kell egy olyan szellemi légkört, melyben azonos nyelvet beszélünk, a táncban való hit jelen van és az arról való gondolkodás megegyezik.

A tanár feladata a szellemi környezet kialakítása és a visszajelzés. A diákok akkor tudnak a leghatékonyabban tanulni, ha érzik a feloldódás lehetőségét, akkor mernek kérdéseket feltenni, ha érzik, hogy meg lehet kérdezni bármit és nincs ítékezés a tanár vagy a közösség részéről, a tanulási folyamat része az élmények megbeszélése.

Számomra táncosként meghatározó volt, amikor először tudatosult bennem a flow élmény, s fontosnak tartottam, hogy párhuzamot vonjak a színpadi jelenlét és a tanári jelenlét között. A tanári attitűd kialakítása, felépítettsége, a módszerek kidolgozása ugyanannyira fontos, mint amikor a táncban kialakított jelenlétek tudatosulnak.

Köszönetnyilvánítás

Köszönettel tartozom témavezetőmnek, Zana Katalinnak, aki kitartó türelmével segítette kutatásomat. Továbbá köszönet illeti Angelus Ivánt, aki lehetőséget adott a kutatás megvalósítására és több évtizedes szakmai múltjával segítette és intézményével támogatta az előadóművészi fejlődésemet és tanári attitűdöm kialakulását. Nem utolsó sorban minden adatközlő növendékemnek szeretném megköszönni a készséges együttműködést.

Felhasznált irodalom

Csikszentmihályi Mihály: FLOW Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája. Budapest. Akadémia kiadó. 2010.

Csikszentmihályi Mihály: Kreativitás. A Flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája. Budapest. Akadémiai kiadó. 2009.

D. W. Winnicott: Játzás és valóság. kiadó: Animula Egyesület. 1971.

Nahalka István: Konstruktív pedagógia - egy új paradigma a láthatáron. In: <http://mek.oszk.hu/05200/05227/05227.pdf> letöltve: 2015.04.19.

Nahalka István: Hogyan alakul ki a tudás a gyerekekben? Konstruktivizmus és Pedagógia. Nemzeti Tankönyvkiadó Rt. 5. fejezet: A konstruktivista pedagógia alapjai. 2002. 50.o-90.o.

Falus Iván: Az eredményes pedagógus. In: összeállította és szerk.: Gácser József. Gondolatok a nevelésről: pedagógiai antológia. Szeged. Juhász Gyula Felsőoktatási Kiadó. 1998. 4. kötet 21-35.oldal.

Melléklet

Óravázlatok

1. óra: Ismerkedés - Újra ismerkedés: Páros feladatok: egymással szemben táncolunk térben haladva, megadva különböző szabályok megtartásával (szemkontaktus, ellentétes szintek, ellentétes dinamika, észlelem a másik megállását én is megállok, majd együtt kezdünk el tovább táncolni, negatív üreges, tér kitöltős). Egymás súlyának megtapasztalása, egymás testére helyezett súlyadagolás, bizalom kiépítése, keresztcsontra helyezett tenyérrel vezetjük a másikat, miközben csukva van a szeme, a csukott szemű embereknek csak az egyedüli kapocs a haladással kapcsolatban, bizalmi irányító pont.

Hosszabb improvizációs rész: szólók: meghatározott szempontok: a tánc eleje vége meghatározása, hosszabb, rövidebb „mozdulatsorok” improvizálása, szünetek tudatos tartása. Két csoportban: Három minőség kitalálása, összefűzése egy meghatározott súlyadás beillesztése a közös táncban. Alkotás/szólo készítés: Földről fölfelé irányuló mozdulatok fűzése, lekötése. Folyamatos építkezés. A bemutatás párban történik.

2. óra: Párban – egyedül - térben: Masszázs: Állásban kezdünk, három szakaszból álló ráhangolódás: (1) ujjbegyekkel végig kopogatjuk a partner testét, (2) masszázst teljes tenyér és ujjakkal történő masszázssal, (3) fejtető kopogtatás után a test kontúrvonalát lehúzó mozdulat (fejtetőtől a lábujjakig). Sétából induló találkozások, melyek átalakulnak – olyan mozdulatokká, amelyekben megtapasztaljuk saját magunk súlyát, egymás súlyát (séta, súly, hát a háttal találkozik –keresztcsont központi rész találkozik- súlyadagolás álló helyzetben, egymás felé dőlés, ellentartással való egyensúlyban maradás, egymás felé ellentartás, majd kipördüléssel lemenni a földre, egymás felé dőlés. Improvizáció: A tanult elemek használatával, lassított átgondolt módon. Alkotás/szólo készítés: Egy útvonal készítése, kijelölt négy pont, melyen lekötött mozdulat szerepel (horizontális), meghatározott eleje-vége vagy állásból lefelé irányuló térhasználat (vertikális), lekötött négy mozdulat, eleje vége.

3. óra: Súlyadás a földön: Technikai alapok: saját súly megtapasztalása a földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő pulzáló mozgás. A keresztirányú elnyúlás a földön, párban majd egyedül megtapasztalni, egymás súlyát megtapasztalni a földön, súlyfolyó: magzat pozícióban, kisasztal pozícióban.

Improvizációban használt elemek; súlyadás, állás, dőlés, egymástól el, egymás felé, ellen tart egymásnak, háttal, szemben, kipördülés, fontos hol fogom a másikat! A tanult elemek helye a táncomban, beépíteni és használatba, gyakorlatba helyezni.

4. óra: Körben állunk egymással szemben, Kontakt technikai alapok: Körben állunk egymással, párban végezzük a három részből álló masszázst. Földön történő kontakt technika gyakorlatok; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre a vállán keresztül), „kocka” nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). Improvizáció: hosszabb duettek, amelyek kiinduló pontja válaszokban táncolás, majd előadjuk egymásnak. Improvizáció mindenkivel, rövidebb találkozások egymással, duettek kialakulása. Körben állunk; egy ember táncol a kör közepén és ő átadja a táncát egy másik embernek. Várépítés – testek megállnak súlyok megtartása, „test építmény”.

5.óra: Kontakttánc technikai alapok: Földön történő kontaktgyakorlatok; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka” nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Improvizáció: Tanult kontaktgyakorlatok beépítése a táncba, két csoportban előadjuk. „Négy kézláb tánc” (Improvizáció a karokra és a lábakra helyezett súllyal). Kombinációtanulás.

6. óra: Improvizáció vs. Kombináció, Kontakt technikai alapok: Kötött mozgások tanulása és szabad improvizáció használata. Három részből álló Masszázs. Földön történő kontakttechnikai elemek gyakorlása; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka” nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van

érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Melyeket az improvizációban felhasználunk, találkozások egymással, folyamatosan átvezetni, a szóló táncból a kontakt duett táncba. Az átvezetés folyamatára koncentrálni. Kombinációtanulás, ismétlés.

7. óra (dupla óra): Kontakttánc technikai alapok, vezetett improvizáció: Földön történő kontakttechnikai elemek gyakorlása; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka”nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Körben állunk középen áll egy ember, az ő táncáról szól a feladat. Először közel állunk hozzá, tenyerünkkel vezetjük, egymásnak adjuk súlyát, majd egyre távolabb megyünk tőle, de megmarad a kör, és a szólista egyre aktívabb mozgása egyre jobban kiteljesedik. Felületeket keres, támasztó pontokat a körben álló embereken. Kontakttechnikai elemek gyakorlása állásban (nagy asztal pozícióban); (1) a tartó ember felveszi a hátára a másikat, a háta illeszkednek egymásra, (2) tartó ember háton van, a másik ember a hason fekszik, lóg.

8.óra: Alkotás, saját tánc vs. kötött mozgásforma: Tánctechnikai tréning; földről halad fölfelé, érinti a lent, közép, fönt szinteket: (földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő pulzáló mozgás, kereszt irányú elnyúlás a földön, kézre helyezett saját testsúly megtapasztalásához gyakorlatok, kézre helyezett saját súly lendítése, ugrások), dőlések. Diagonál gyakorlatok, izoláció: mellkas körök, csípő körök, járásban, helyben, forgások haladva lent-fönt tartott súllyal. Kombinációtanulás, egyéni feldolgozás; saját mozgással összefont szóló készítés. (Tanulási forma: A saját táncba épített tanult mozgás)

9.óra: Tánctechnikai tréning, Diagonál gyakorlatok, Kombináció tanulás, ismétlés:

Tánctechnikai tréning; földről halad fölfelé, érinti a lent, közép, fönt szinteket: (földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő pulzáló mozgás, kereszt irányú elnyúlás a földön, kézre helyezett saját testsúly megtapasztalásához gyakorlatok, kézre helyezett saját súly lendítése, ugrások), dőlések. Diagonál gyakorlatok, izoláció: mellkas körök, csípő körök, járásban, helyben, forgások haladva lent-fönt tartott súllyal. Kombinációtanulás, ismétlés.

10. óra: Tánctechnikai tréning, Diagonálgyakorlatok, Kombináció tanulás, Elmélyítés

improvizáción keresztül: Tánctechnikai tréning; földről halad fölfelé, érinti a lent, közép, fönt szinteket: (földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő pulzáló mozgás, kereszt irányú elnyúlás a földön, kézre helyezett saját testsúly megtapasztalásához gyakorlatok, kézre helyezett saját súly lendítése, ugrások), dőlések. Diagonál gyakorlatok, izoláció: mellkas körök, csípő körök, járásban, helyben, forgások haladva lent-fönt tartott súllyal. Kombinációk. Improvizáció: melyben megjelenik a kombináció, melynek mértékét a táncos határozza meg, szólók szünetek használatával.

11. óra: Kontakt technikai alapok, Kombinációtanulás:

Kontakt technikai gyakorlatok; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka”nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Kombinációtanulás, részletek megjelenítése az improvizációban, Várépítés; improvizációs feladat.

12. óra: Tréning, Kontakt technikai elemek földön:

Tánctechnikai tréning; földről halad fölfelé, érinti a lent, közép, fönt szinteket: (földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő

pulzáló mozgás, kereszt irányú elnyúlás a földön, kézre helyezett saját testsúly megtapasztalásához gyakorlatok, kézre helyezett saját súly lendítése, ugrások), dőlések. Diagonál gyakorlatok, izoláció: mellkas körök, csípő körök, járásban, helyben, forgások haladva lent-fönt tartott súllyal. Kombináció folytatása, szólóban készítés, a kombináció darabokra szedése, és a saját mozgással, saját szabállyal való összeillesztése. A kombinációból kiválasztott minőség, a saját táncban való megjelenése.

13. óra: Ízületi párok, improvizáció, kontakt technika: Improvizáció „test olajozás” ízületi párok: boka-csukló, térd-könyök, csípő-váll, minden blokknak van egy fókuszáltsága, külön-külön az ízületi pároknál. A táncunk témája az ízületi párok. A fejtető és a farok csont helyzetének kibillentése. Ez a negyedik improvizációs egység. Kontakt gyakorlatok ismétlése; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka” nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Improvizáció: Támasz helyzetek keresése (1), támasz helyzetek keresése, közben folyamatos a tánc, melyet a támasz helyzetek lassítanak le (2).

14. óra: Ízületi párok, kontakt improvizáció: Ízületi párok: boka-csukló, térd-könyök, csípő-váll, fejtető-farok csont vezetett improvizáció, minden blokknak van egy fókuszáltsága, külön-külön az ízületi párokkal. Párban dolgozunk: mindenki gondol egy ízület párra, párban táncolunk, majd kitaláljuk melyik párra gondolt a másik, folyamatos lendületek indítása, minőségek váltása, minőségek keresése.

Kontakttechnika; állásban, egymás hátán adagoljuk a súlyt. Egymásra dőlés, támasz helyzetek; kis asztal pozícióban történő gyakorlatok. Nagy asztalon adagolt súlyok. Egyensúly helyzetek, talpakon ülve egyensúlyozás. Trióban repítjük, emeljük egymást.

15. óra: Kontakt technika, improvizáció: Páros gyakorlatok, séta összeragadva, súlyadás, súlybefogadás, súlyfolyó, gyakorlatok: egymás hátán adagoljuk a súlyt. Egymásra dőlés, támasz helyzetek; kis asztal, nagy asztal. Nagy asztalon való gyakorlatok, egyensúly

helyzetek. Átnézzük, átbeszéljük a technikai részeket. Improvizáció: súlyfolyóból indulunk ki, a helyzetünket folyamatosan változtatjuk, egymás súlyát befogadjuk, és támaszt adunk egymásnak. Várépítés felidéződik.

16. óra: Kontakttánc technikai alapok: Párban vagyunk, vezetett masszázssal kezdünk, egyikünk fekszik a földön és adagoljuk a súlyunkat a partnerre, aki passzív fekvő állapotban befogadja. Kontakt gyakorlatok ismétlése; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka”nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Álló helyzetekben egymás súlyának befogadása, nagy asztal pozícióban, repítés. Improvizáció: Támasz helyzetek kialakítása, csoportos támasz helyzetek. A csoport és az egyén helyzete. Mindig egy embert fektetett helyzetben a földről indítva kiemelünk a magasba.

17. óra: Kontakttánc technika alkalmazása: Kontakt gyakorlatok ismétlése; súlyfolyó, háton gördülés párban magzat pozícióban, kisasztal pozícióban, „macska” nevű gyakorlat (kisasztal pozícióban vagyunk, a partner merőlegesen ráteszi súlyát a központunkra, a távolabbik karját becsúsztatja a két tartó karunk közé és legördül a földre vállán keresztül), „kocka”nevű gyakorlat, (amikor merőlegesen van érintve a két keresztcsonti szakasz és át alakulnak a pozíciók, kisasztal és homorított helyzetben). „kosár” nevű gyakorlat, (kisasztal pozícióban vagyunk a másikunk összekulcsolt kezét letámasztja a földre, a tartóembernek támasztja a keresztcsonti szakaszt és fejen állásban van, de a lábai lent vannak, először az egyik lábát emeli, majd annak a súlya át emeli a másik oldalra és követi a másik láb is, központon keresztül csúszik a partner a tartóember hátán.) Álló helyzetekben egymás súlyának befogadása, nagy asztal pozícióban, repítés, oldalainkon való dőlések, súlyadások. Csoportmunka, megnézni egymást, visszajelzést adni, improvizációban alkalmazni a tanult figurákat. Támaszhelyzetek kialakítása, szintek használata.

18. óra: Alkotás, saját tánc vs. kötött mozgásforma: Ízületi párok: boka-csukló, térd-könyök, csípő-váll, fejtető-farok csont vezetett improvizáció, minden blokknak van egy fókuszáltsága, külön-külön az ízületi párokkal. Improvizáció: duettek létrehozása, a kontakt és a szóló tánc aránya. Alkotási feladat: Lekötés. Párban dolgoznak, improvizáció használatával, majd ami működik, megismétlik és lekötik. Bemutatás egymásnak.

19. óra: Kontakttánc technika alkalmazása: Improvizáció témák: (1) földön történő kapcsolat keresés a földdel és a saját súllyal, támaszhelyzetek keresése. (2) földön, kapcsolatok keresése, (3) rövidebb hosszabb duettek, (4) duettek közép szinten, (plié), (5) állásban, levegőben történő közös tánc kialakítása, (6) Várépítés Mind a három szintet használva.

20. óra: Ízületi párok, Alkotás: Ízületi párok: boka-csukló, térd-könyök, csípő-váll, fejtető-farok csont vezetett improvizáció, minden blokknak van egy fókuszáltsága, külön-külön az ízületi párokkal. Improvizációs feladatok; improvizáció megállítása, visszajátszása, amire emlékszünk és ismételni akarjuk. (1) Testrészek vezetése a táncomban, analízálás, mikor melyik testrészem vezeti a mozdulataimat. (2) A lekötés menete tudatosabb. Szóló készítés, mindenki kap egy instrukciót. Bemutatás.

21. óra: Improvizáció, csoportmunka: Improvizáció két csoportban, témái: megállások, szünetek a táncban (1), támaszok keresése, súlyadás (2), Fókuszpontok keresése (3), Dinamika használata (4), Karakterek, minőségek választása, használata (5), bemutatás.

22. óra: Kontakt improvizáció vs. kötött mozgásforma: Tánctechnikai tréning; földről halad fölfelé, érinti a lent, közép, fönt szinteket: (földön történő gurulásokkal, vállra helyezett saját súlyadás, magzatpózból induló hanyatt fekvésben diagonálban irányuló végtagok a test középpontjához képest szimmetrikus együtt történő pulzáló mozgás, kereszt irányban elnyúlás a földön, kézre helyezett saját testsúly megtapasztalásához gyakorlatok, kézre helyezett saját súly lendítése, ugrások), dőlések. Diagonál gyakorlatok, izoláció: mellkas körök, csípő körök, járásban, helyben, forgások haladva lent-fönt tartott súllyal. Kontakt improvizáció meghatározott témákkal, súlyfolyó (1), középszinten súlyadás (2), ugrások, egyedül (3) párban állásban kontakt (4). Kombinációtanulás. Két kombináció összefűzése, csoportban táncolása.

23. óra: Kontakttánc-technika alkalmazása vs. Kombináció: Kontakt improvizáció párban, instrukcióadás: súlyadás. Kombinációk szerkesztése, zenére gyakorlása, három kombináció összeillesztése, tanulása.

24. óra: Kontakttánc technika alkalmazása vs. Kombináció: Improvizáció témák: ízületek bemelegítése (1), szemkontaktus (2), súlyadás a földön (3), egymást nézzük és közbe táncolunk, közben egymás közötti távolságok változtatása (4), súlyadás egymáson (5). Kombináció, melynek végén improvizáció közösen, ízületek laza ejtése, finálé tánc.

Azonosított élmények

„Az Anitával annyira egygyé tudtunk válni, mint egy vers.” (2. óra, Seron) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» ahogy megtanultam a kombit, a nehézségek gurultak volna végig persze a könnyebbségek is « (10. óra, Seron) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Igazából a kombinációt magamhoz igazítottam. « (12. óra, Seron) : **Nincs kudarctól való félelem**

» bitang jól megéreztem egymást egy elkavarodás, egy rossz mozdulat sem volt, teljesen kiegészítettük egymást. Gondolom, mert közöttünk meg van, az az igazi mag, amiből kivirágunk. « (15. óra, Seron) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» meg nyílt előttem egy új világ és meg kell még szoknom, de ez egy jól eső világ az én világ, ami belőlem ömlik, és ami belőlem és a többi ember én világa, összeütközik a mi világunk lesz, valahogy teljesen összekapcsolódom azzal az emberrel « (19. óra, Seron) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van, A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» keresem a kényelmetlen helyzeteket « (20. óra, Seron) : **Nincs kudarctól való félelem**

» Ma végre úgy éreztem, hogy el tudom engedni magam az impróban, sikerült összehoznom úgy, hogy a feladatot is bele tudtam olvasztani. Kicsit olyan volt, mintha forró csokiban úsznék tejszínhabbal. « (10. óra, Aliz) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» sikerült felszabadulnom, begyorsulnom. Nagyon jó ez az érzés, hiszen igazán önfeledten, mégis öntudatosan... igen lehetek olyan, mint a vízáramlat, magával ragad, én engedem és hasznomra fordítom. « (12. óra, Aliz) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» Már nem félek a súlyoktól, én is merek adni, és főként jó egy velem, egysúlyúval az emeléseket csinálni. « (13. óra, Aliz) : **A követelmények és felkészültségünk egysúlyban van**

» A kiemelés fantasztikus volt. Olyan magasan voltam, amit amúgy nem szoktam megélni. A másik kiemelős is jó volt, mert megtanultam a második csapatban, hogy hogy kell valójában. « (16. óra, Aliz) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Csomó új dolgot kipróbáltam, mintha a tengernek az öblében fürödtem volna, és most kiúsztam nyíltabb vizekre, ahol esetleg cápák is vannak « (21. óra, Aliz) : **Nincs kudarctól való félelem**

„Nyitott lenni arra, hogy másoktól mennyi mindent kaphatok” (2. óra, Anita) : **Nincs kudarctól való félelem**

„Repülő vasgolyók valami üres térben és nem mennek egymásnak. Másrészt szépek és nem egyformák. Megint jó együtt lélegezni.” (4. óra, Anita) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» a legfőbb érzés vagy tapasztalat, hogy a nyugalom is mennyire izgalmas tud lenni: Persze ebben is bízni kell, hogy jó legyen « (8. óra, Anita) : **Nincs kudarctól való félelem**

» Nagyon jó látni, hogy milyen sok és mennyire végtelen az idő, a tér, a mozgás és érzés, energia mikor együtt táncolunk « (13. óra, Anita) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Jó volt érezni azt, hogy az önbizalmam erősebb és, hogy az nem csak arra való, hogy én tovább jussak, felemelkedjek, hanem főként arra, hogy valakit meglássak, bárkit és megismerjem, figyeljek rá és az impulzusaira « (15. óra, Anita) : **Eltűnik az Én-tudat**

» A repítésnél talán azt éreztem meg, milyen érzés ráfeküdni a levegőre « (16. óra, Anita) : **Nincs kudarctól való félelem**

„Egy idő után nem a padló adta a támaszt, hanem az emberek, vagyis átéltem és nem a padló nyújtotta a stabilitást, hanem mindenki más körülöttem és én is arra törekedtem, hogy sok féle padlóként szolgáljak mások számára. Végtelen lehetőség. Végtelen személyiség.” (17. óra, Anita) : **A célok minden egyes lépésnél tiszták, A követelmények és felkészültségünk egysúlyban van, A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» úgy éreztem eggyé válok a talajjal az impronál, energialöketet kaptam « (5. óra, Adrienn) :

A tevékenység és a tudat egybeolvad

„most sokkal kevesebb dologra figyeltem, valami miatt, inkább az érzések vittek el, nem a lelkek érzelmei, azok eszembe sem jutottak, inkább a testem érzései, éreztem minden porcikám” (8. óra, Adrienn) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad, A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Így felsokszorozódtak az érzéseim, az érzékelés. Amikor csak párban dolgozunk, arra a testrészeinkre figyelünk leginkább, amelyikkel kapcsolódunk egymáshoz. Így a csoportban mindenre figyeltél, hiába a fejünk ért össze valakivel, miközben valaki megfogta a lábam és a kezem környékén mozogtak mások. « (17. óra, Adrienn) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» Amikor elsőként kerültem bele a várba, az jó érzés volt. Olyan, mintha vak lennél és csak érzed, hogy mi történik, annyian vannak már körülötted. Aztán mikor leépsz akkor is csak mérsz az árral.« (19. óra, Adrienn) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

» Seronnal párban nagyon érdekes volt és el is engedtem magam, összejöttek a dolgok « (21. óra, Adrienn) **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» Spontán bizalom alakult ki a társakkal. Nagyon jó érzés volt, hogy a másik figyel önmagára és a társára « (3. óra, Bea) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» Annyira boldog voltam, hogy újra elmerültem, elvesztem a táncomban, de már sokkal éleesebb voltam. « (7. óra, Bea) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad, A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» A kombinációkat új szemszögből fedeztem fel, részleteire bontva a mozgás helyzetét figyelem s a technika nem elvész, hanem kiemelődik ez által. « (9. óra, Bea) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Nagyon örültem a csoportnak, hogy együtt dolgozott az első improvizációtól kezdve. Úgy éreztem, hogy zenére mozog egyetlen egy test. « (17. óra, Bea) : **Eltűnik az Én-tudat**

» Már nem félek megmutatni, ami bennem van, és ami nincs. Éber vagyok, megfigyelem a többiekét és tanulok tőlük. « (20. óra, Bea) : **Nincs kudarcból való félelem**

„Ma valahogy nagyon rövidnek éreztem az órát... jöttünk aztán mára vége is volt, úgy, hogy nem volt olyan mély, nagy élményem, amit most így leírnék. Talán annyi, hogy egyfajta feszültségoldóként, lazítóként éreztem az órát.” (6. óra, Jázmin) : **Nincs kudarctól való félelem, Az időérzék torzul**

„Ma valahogy elvárások nélkül érkeztem az órára. Aztán megkaptuk azt az impros-tervezős feladatot, én meg csak csináltam csak csináltam újra és újra, míg hipp- hopp elment az idő, ... « : (8. óra, Jázmin) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból**

» Nagyon pozitív volt együtt dolgozni a többiekkel, külön-külön. Egyrészt mert meg tudtam bízni bennük, másrészt mert éreztem, hogy ők is bennem, így egészen meglepő és új dolgok, helyzetek tudtak létre jönni. « (17. óra, Jázmin) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» Ma nagyon jó érzés volt az improzálás, mert bele tudtam engedni magam, azt éreztem, hogy a párom is odaadja a súlyát és ez a kölcsönös bizalom egy tök jó dinamikát adott a folyamatnak. « (18. óra, Jázmin) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

„Ma nagyon érdekes volt, hogy végig tudtam mezítláb táncolni, ami egy nagyon felszabadító élmény volt. Nagyon örülök, és egy új felfedezés, hogy a fókuszpontok által feltudtam, fel tudok nézni és irányokat találni, így új értelmet és minőséget adni a táncomnak.” (21. óra, Jázmin) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva a tudatból, Nincs kudarctól való félelem**

» Teljesen tisztának és nyugodtnak érzem magam és üresnek, ezért sem tudnék most élményeket írni « (7. óra, Bori) : **Nincs kudarctól való félelem**

„Nagyon jó érzés megtapasztalni azt, amikor imprónál egy másik személy testét érzed, próbálni vele egygyé válni és a mozgását követni. És azt is kipróbálni, hogy éppen ő milyen mozdulatra gondol, mit szeretne csinálni, mik követik egymást, mi mi után jön.” (10. óra, Bori) : **A követelmények és felkészültségünk egyensúlyban van**

» meg kell keresni a hibát, pontosabban időt kell adni, mert minden ember más milyen « (14.óra, Bori) : **Nincs kudarctól való félelem**

» Örülök, hogy ma újra végig csináltam egy órát a kihagyások után « (7. óra, Jerne) : **Nincs kudarctól való félelem**

» nehéz felemelni a fókuszot táncolás közben, mintha kinyílna a világ, Imádom « (8. óra, Jerne) : **A tevékenység és a tudat egybeolvad**

„Furcsa dolog együtt mozogni valakivel, egy azonos céllal, furcsa látni, ahogy a mozgásából kibontakozik a gondolat, amiképp ő rágondol a feladatra. Furcsa a különbség is. De ez által

megismerem, és a segítségére vagyok a célért. Ez kihívja a figyelmem.” (15. óra, Jerne) :

Eltűnik az Én-tudat

„félelem és megnyugvás egyszerre, a körös egy folyamatban ringlispíl, mint egy kerék ami elindul, folyamatosan beindul, majd lassan szakaszosan beáll.” (7. óra, Nóra) : **Az időérzék torzul**

„Levegőben lévő, (zuhanó) érzés a lényeg, hogy olyan érzés, mintha az ég és a föld között zuhannék, de ez a jó érzése a zuhanásnak akár sikerül valami, akár nem.” (19. óra, Nóra) :

Nincs kudartól való félelem

» Olyan volt mintha egy emberként gondolkozott volna mindenki. Mindenki figyelt a másokra, de közben az ő saját táncán is gondolkozott. « (4. óra, Réka) : **Eltűnik az Én-tudat**

» Elindítani egy imprómat úgy tudom, ha nem gondolkodom - hanem hagyom, hogy valami húzás vigyen, gravitáció vagy aktuális érzélem, vagy feszültség. « (13. óra, Marcell) : **A célok minden egyes lépésnél tiszták**

» A vége hármás emeléseknél volt egy pillanatra olyan érzésem, amikor az Anitát emeltük, mintha a szülei volnánk, úgy mosolygott.« (14. óra, Marcell) : **Eltűnik az Én-tudat**

» Mostanában nagyon hamar eltelnék ezek az órák. Olyan mintha öt perce kezdődött volna. « (16. óra, Marcell) **Az időérzék torzul**

» Egyre inkább bele lehet így merülni. Vannak fékeim, amiket ki lehet törölni, így a merülés folytonosabb és meggyőzőbb lesz. Jó volt a mai hangulat. « (20. óra, Marcell) : **Nincs kudartól való félelem**

» A földhöz tapadást eleinte nem éreztem, de amikor kikapcsoltam, az idegeskedésem érdekes lett. Jobban motiváltak az érzelmek, mint a minőségek « (21. óra, Marcell) : **A zavaró tényezők ki vannak zárva, Nincs kudartól való félelem**

Naplóbejegyzések

Seron:

„Az Anitával annyira egyé tudtunk válni, fuu nem lehet elmondani, mint egy vers, vagy nem tudom. Most láttam meg ezen az órán, hogy fejlődtem és annyira jó érzés” (2. óra)

„Félig alva érkeztem az órára, de fel tudtam pörögni és tetszett egy szám, amit rég hallottam” (3. óra)

„olyan volt a kombi, mintha erősebb lett volna a gravitáció” **(5. óra)**

„Fura, más volt. Nehezen ment a kombi, nehezen tudok bele mélyedni.” **(6. óra)**

„Nagyon lágy volt, kár, hogy ott van mindenhol a biztonság, csak ez az egy zavart. Nagyon jó volt a párommal dolgozni, nagyon.” **(7. óra)**

„Nagyon jó volt látni, kiben milyen érzés van tánc közben, és milyen jót tudott formálni azzal.” **(8. óra)**

„Nagyon jó volt visszatérni az előző kombira sokkal könnyebben, lazábban ment.” **(9. óra)**

„Sokkal könnyebb és lágyabb a tánc, sokkal jobban megszerettem „olyan mintha a levegőben szállnék.” A végén az imprónak nagyon jó érzés volt, a tánc hangulatát megfogni, mintha ahogy megtanultam a kombit, a nehézségek gurultak volna végig persze a könnyebbségek is.” **(10. óra)**

„Boldog 27. évet!!! Őm sokkal erőltetettebben ment minden, nem miattad csak szerintem nem voltam olyan lágy hangulatban” **(11. óra)**

„Az elején kényelmetlenül éreztem magam, aztán a végén felszabadultam és a felgyorsítás-lelassítás, nagyon jól esett, hogy ki tudtam adni. Igazából a kombinációt magamhoz igazítottam. Az elejét az óra elejére értettem. Meg rosszul is voltam, gondolom ezért, de a tánc meggyógyított.” **(12. óra)**

„Nehéz, mert ami bennem van, (remélem, fel tudod használni) az az, hogy magamnak szeretnék magamban elérni egyfajta kiteljesülést vagy, hogy mondjam. Amikor másnak kell, táncolni vagy nem tudom pontosan ez, hogy van, de két teljesen más dolog, amikor a többi ember előtt táncolsz, és amikor egyedül és azt szeretném, hogy mások előtt is úgy tudjak táncolni, mint ahogy egyedül. Kicsit hasonló érzés, mint amit a Marcell mondott ” **(13. óra)**

„Azt vettem észre, hogy ahogy csináltuk másodszorra az ízület páros feladatot, fél év után teljesen máshogy csináltam, olyan, már tudatosabban talán és kreatívabban. Az emelésknél pedig a fellegekben jártam.” **(14. óra)**

„Hát az eleje, borzasztó volt, mert nem mertük felfedezni egymást valahogy Adrienn se közelített és nem éreztünk rá. Aztán jött Anita, fúú és valami bitang jól megéreztek egymást egy elkavarodás, egy rossz mozdulat sem volt, teljesen kiegészítettük egymást. Gondolom, mert közöttünk meg van, az az igazi mag amiből kivirágunk.” **(15. óra)**

„Amikor elkezdtek az órát, Alizzal voltam párban és szerintem nagyon szépen kijött a viszonyunk egymással. Mikor felemeltek, olyan volt mintha az ősemberek vittek volna a tűzbe. Mikor az emelések voltak nehéz volt Alizzal együtt dolgozni, mert nincs meg, az a magatartás határ vagy nem tudom és ezért nem tudtam belemélyedni.”(16. óra)

„Fúú hát nagyon büszke vagyok, hogy mennyit fejlődött a csapat, borzasztó volt kiülni, de annyi tudattalan kérdésre kaptam választ. ”(17. óra)

„Hát mindig újabb meglepiket tart az Alizzal dolgozni, és kihívást is. Nehéz volt az elején, mert mind a ketten a saját fejünk után akartunk menni.”(18. óra)

„Hát igazából annyi, amit mondtam, meg nyílt előttem egy új világ és meg kell még szoknom, de ez egy jól eső világ az én világ, ami belőlem ömlik, és ami belőlem és a többi ember énvilága, összeütközik a mi világunk lesz, valahogy teljesen összekapcsolódom azzal az emberrel, viszont valahogy nem jön mostanában az impró ihlet.”(19. óra)

„Mikor a húszperces improvizáció volt, nagyon nehéz volt koncentrálni, de ez nekem az életben, mindig is nehezemre esett koncentrálni, végig vinni egy feladatot. És amikor gyakoroltunk mozdulatokat, gyakoroltam és azokból összeállt egy ilyen. Nekem az előadásokat látván egy olyan szólásom lett, keresem a kényelmetlen helyzeteket. (20. óra)

„Nagyon jó volt az Adriennel, eddig nagyon nehéz volt jól együtt áramlanunk, vagy, hogy mondjam, de most hu hu...” (21. óra)

Aliz:

„Testi kapcsolatokat hoztunk létre – akár”nem jól ismert” emberekkel is. Ma nem az improvizációra koncentráltam. Kezdeményezés. ” (2. óra)

„A fejtető kopogtatásnál az ujjaimban szétterjedt valami üres kopogás... Kicsit el voltam szállva, de mégsem tudtam magam teljesen elengedni. Ez egy jó óra volt azt hiszem, hiszen az újakat is „beavattuk”” (3. óra)

„Most először volt részem abban, hogy fiúval is improzálni kell. Nagyon jó volt ezt is megtapasztalni, egészen más. Élveztem a várépítést is valami jó és szép dolgot hoztunk létre együtt ” (4. óra)

„Fárasztó volt a földes gyakorlat, még nem tudtam belemerülni, viszont jó, ha megtanulom, és hozzászokok, mert akkor be tudom illeszteni a táncomban. A kombit nagyon élveztem, egyre

gyorsabban tanulok, és ennek örülök. Viszont az, hogy többen vagyunk, meglátszik azon is, hogy már nem nagyon beszéljük meg a dolgokat és nem mindenki mondja el a véleményét a másiktól.” **(5. óra)**

„Az ismétlésnél örültem, hogy emlékeztem sok mindenre, bár a fejfájásom kicsit akadályozott. Úgy érzem, hogy nem megy az improvizáció, nem tudom elengedni magam, és önmagamot adni. Nincs lendülete, nem igazi, mindig gondolkodom – túlzottan is.” **(6. óra)**

„A mai óra nagyon jól telt. Mivel dupla volt, jobban bele tudtunk mélyedni. Úgy érzem jobban is sikerült improvizálni, jobban belementem. A körkontakt az egyik kedvencem (☺) azt nagyon élveztem, és úgy láttam másoknak is jót tett. Új dolgot is tanultunk, összegezve szerintem egy nagyon jó óra volt.:)” **(7. óra)**

„Ma végre úgy éreztem, hogy el tudom engedni magam az improban, sikerült összehoznom úgy, hogy a feladatot is bele tudtam olvasztani. Kicsit olyan volt, mintha forró csokiban úsznék tejszínhabbal. De aztán lefagytam, mert nem jutott eszembe egy mozdulat sem, csak ugyan azok, és úgy mintha beragadtam volna két kőfal közé ahonnan a két kiút az improvizáció, a másik a gondolkodás.” **(10. óra)**

„A mai órán jól sikerült kontaktkapcsolatot teremtenem a többiekkel és ez nagyon jó. Mi több, megtanultunk pár új (?) emelést, ezek is sikerültek, azt érzem, hogy sokat fejlődtem!” **(11. óra)**

„A dőléseket választottam, ez illik hozzám és kényelmesen bele is tudtam építeni a táncomba. Habár sokszor kiestem a hangulatból, mert azon gondolkodtam, milyen dőlések vannak a kombiban, azért mégis sikerült felszabadulnom, begyorsulnom. Nagyon jó ez az érzés, hiszen igazán önfeledten, mégis öntudatosan... igen lehetek olyan, mint a vízáramlat, magával ragad, én engedem és hasznomra fordítom.” **(12. óra)**

„Jó volt újra körbe ülve beszélgetni, és az élményeinket megosztani. Amit az első félévben beszereztem tudást, most már tudom alkalmazni. Már nem félek a súlyoktól, én is merek adni, és főként jó egy velem, egysúlyúval az emeléseket csinálni. Szuper óra volt.☺” **(13. óra)**

„Ma sajnos beteg voltam vagyok, ezért úgy éreztem magam imprón, mint egy kívülálló, akinek kifújta a szél a fantáziát a fejből. Az emelések viszont viszonylag jól mentek, mint a

vaj, olyan folyékonyan. Remélem, a jövőben kevésbé ragad el a földhözragadt betegség, ami miatt nem vagyok jelen.” **(14. óra)**

„Nagyjából szerencsére meggyógyultam, és lendületem is volt, mert az iskolában felidegesítettek. Mintha szétöntöttem volna egy szatyor babot. Sokkal jobban tudtam engedni, és együttműködni, olyan volt, mint a vattacukor.” **(15. óra)**

„Egy perc mázlival érkeztem be, ezért kicsit gyagya voltam ma. Sok mindentől nevetnénekem lett... A kiemelés fantasztikus volt. Olyan magasan voltam, amit amúgy nem szoktam megélni. A másik kiemelős is jó volt, mert megtanultam a második csapatban, hogy hogy kell valójában. Ma jobban el tudtam magamat engedni, habár sokat nevetgéltem.” **(16. óra)**

„Az eleje nehéz volt számomra, aztán az emelések, súlyadások közben próbálgattam az erőmet, sok újat tanultam, ami által egy nálam jóval nehezebb embert is meg tudok emelni. Ezeket a különböző technikákat, ha nem is így, de fogom tudni hasznosítani az életben. Ez most kesze-kuszán hangozhat...” **(17. óra)**

„A páros improvizációban, azt hiszem jól összedolgoztunk, és jó érzés volt egy mozdulatból a másikba menni folyamatban. A páros munka, viszont nehezebb volt, mert Seron sok ötlettel állt elő, amit le kellett volna kötni... végül, mint kiderült nem sikerült borzalmasra.” **(18. óra)**

„Megtanultam, hogy tudjak úgy csúszni valakivel, hogy ne fájjon (ha bár csak elméletben) Mint amikor kapsz egy sütit, de előtte meg kell enned a borsófőzeléket...” **(19. óra)**

„Ez volt az első kontak órám, az előadások óta, úgyhogy nagyon motivált voltam. Csomó új dolgot kipróbáltam, mintha a tengernek az öblében fürödtem volna, és most kiúsztam nyíltabb vizekre, ahol esetleg cápák is vannak” **(21. óra)**

Anita:

„Nyitott lenni arra, hogy másoktól mennyi mindent kaphatok” **(2. óra)**

„Forró patak tudatos folyása mohás kövekkel” **(3. óra)**

„Repülő vasgolyók valami üres térben és nem mennek egymásnak. Másrészt szépek és nem egyformák. Megint jó együtt lélegezni.” **(4. óra)**

„A kombónál nagyon örültem ennek a lazaságnak jól esett az ólommajom érzés után, ahol haragszom magamra, mert türelmetlen voltam. Egyik kedvenc mozgásfélém vagy mim, a négy lábon táncolás pont” **(5. óra)**

„Bízni a saját súlyomban. Azt éreztem, hogy macskás a kombó meg az impró, pont, azért mert előtte felkészítettük az izmainkat arra, hogy meg kell, tartsanak, közben meg puha, laza és könnyed mozgás a macska puha és finom bundájára emlékeztet.” **(6. óra)**

„A másokra való figyelem segített abban, magamra is jobban figyeljek, nem pedig összevisszagondolkozzak. A közös-szólós, súlyadogatónál jobban bíztam most a többiekben, úgy érzem, mikor én voltam a körben sokkal több mindent tapasztaltam és mikor a kör egyik lánc voltam, türelmetlenebben mozogtam vagy pont le voltam maradva.” **(7. óra)**

„A mai imprónál meg a kombónál, meg végig az volt, a legfőbb érzés vagy tapasztalat, hogy a nyugalom is mennyire izgalmas tud lenni: Persze ebben is bízni kell, hogy jó legyen” **(8. óra)**

„Jó érzés azt tanulni, hogyan adjuk a szabadságot minden testrészünknek, külön-külön figyelve rájuk. Szabadságot éreztem mindenhol. Minden porcikámba. Ha nem ment, akkor nem engedtem szabadon sem a testem, sem a lelkem. (persze a zene sokat segít)” **(9. óra)**

„Sok ruhadarab mozgása. Mindegyik anyag másmilyen. Nagyon jó hozzájuk érni és megtapogatni mindegyiket hűvös, simogató és ember formájú.” **(10. óra)**

„Olyan, mint a napozás, egymás sugarainak közös találkozása, eggyé válása és újra másfelé irányulása. Meleg és tudatos, másképp csak a véletlenül keresztül született volna meg ez a nap, sugárzó nap.” **(11. óra)**

„Nagyon jó látni, hogy milyen sok és mennyire végtelen az idő, a tér, a mozgás és érzés, energia mikor együtttáncolunk. Egymást még mindig nem vettük észre, többet látjuk önmagunkat. Szép a türelem és nagyon biztató. Részemről, nem vagyok elég bátor még.” **(13. óra)**

„Gyakran éreztem azt, mintha nem mindig én lettem volna, hanem mindig valaki más testével táncoltam volna teljesen a sajátomnak érezve.” **(14. óra)**

„Jó volt érezni azt, hogy az önbizalmam erősebb és, hogy az nem csak arra való, hogy én tovább jussak, felemelkedjek, hanem főként arra, hogy valakit meglássak, bárkit és megismerjem, figyeljek rá és az impulzusaira. Ez a kettős fluxus-együttlét valahogy a

végtelent és az újjászületést juttatja eszembe. (nem pedig az ego felemelkedését majd visszacsúszását)” (15. óra)

„Sokszor hasonlít a kontakttánc a folyóhoz, patakhhoz, az érzés maga. Most is így éreztem. Mintha két kő lettünk volna a párommal egybe. A kő a központ, a végtagok meg mintha valamilyen tapadós csápok lettek volna, amik a mozgást segítették. Az emelésnél más világba kerültem, a sok kéz közel vitt és el is távolított ettől a világtól. A repítésnél talán azt éreztem meg, milyen érzés ráfeküdni a levegőre.”(16. óra)

„Egy idő után nem a padló adta a támaszt, hanem az emberek, vagyis átéltem és nem a padló nyújtotta a stabilitást, hanem mindenki más körülöttem és én is arra törekedtem, hogy sokféle padlóként szolgáljak mások számára. Végtelen lehetőség. Végtelen személyiség.”(17. óra)

„Az az érzés, hogy a páromnak sikerült önbizalommal dolgoznia velem, nekem is önbizalmat adott. Ha én le tudom győzni a gátlásaimat, neki is sikerül, vagyis most így sikerült. ☺ Fontos, hogy nyugalmat sugározzak, ha nincs egyből összhang.”(18. óra)

„Nem éreztem, hogy másokkal ugyanabban a tempóban lettem volna az imprónál és mégis működött. Lassabb voltam, inkább támasz. Van, amikor az ember időzik többet egy-egy gátlásnál és van mikor attól zavarodik össze, hogy egyszerre mindet le akarja dönteni. Kifejezetten melankolikus volt számomra.”(19. óra)

„Olyan volt, mint egy jó tankolás. Az izomzatomat, inkább a testemet felhasználtam, újító volt. Ugyanakkor megtöltöttem mindennel, ami körülöttem volt, másoktól, meg magamból. Fejlődést éreztem☺” (21. óra)

Adrienn:

„felszabadultam az improvizációnál, nem gondolkodtam most annyit, csak a kontaktos részeknél” (2. óra)

„ · koncentráció

· bizonytalanság

· végig érezni a testrészeket

· mindenre figyelés” (3. óra)

„Sokkal jobban mentek mára a kontaktos feladatok az óra első felében. Tetszett ez a „vár” építési dolog, megmozgatta a fantáziát, sokszor lefoglalt, hogy izomlázam volt” **(4. óra)**

„ · vágy

· úgy éreztem eggyé válok a talajjal az impronál

· energialöketet kaptam” **(5. óra)**

„ · csalódottság, mert a páros résznél mikor végig gördülünk a másikon sosem sikerül rögtön, pedig már csináltuk.

· a kombiban tetszett a lazaság, nehéz megvalósítani.” **(6. óra)**

„ · elengedni magam nagyon jó és hagyni, hogy a többiek irányítsanak

· amikor a kört felületnek használtuk, az nehéz, kiszámíthatatlan

· az emeléseknél sokszor félek, hogy túl nehéz vagyok, nem bírnak el vagy túl gyenge vagyok, és én nem bírom el a másikat” **(7. óra)**

„ · most sokkal kevesebb dologra figyeltem, valami miatt, inkább az érzések vittek el, nem a lelkek érzelmei, azok eszembe sem jutottak, inkább a testem érzései, éreztem minden porcikám” **(8. óra)**

„ · az ugrásoktól félek és zavar, hogy nem tudom, hogy néz ki, nem látom magam közben (többségben)” **(9. óra)**

„ · a bécsi keringő jutott eszembe a zenék miatt, olyan volt így a mozgás, mintha egy nagy bálón lettem volna, furcsa volt ezzel sokszor összeegyeztetni ezt a kombit, de nagyon érdekes feladat volt.” **(10. óra)**

„Úgy éreztem magam, mint a mogyorós csoki. „egyenletesen jó, (finom)” és nem tudod hol és mikor jön egy új gondolat és jó ötlet, mint a csokiban a mogyoró, nem tudod hol lesz, hol harapsz rá.” **(11. óra)**

„Felszabadult voltam nagy részben, amikor nem, akkor, azért mert nem tudtam valamit megcsinálni és ez „idegesített” akkor úgymond. Miért nem megy? Hogy van? A pontosságra törekvés olyan volt, mint egy nagy tengerben megfigyelni a hullámokat egyenként.” **(12. óra)**

„Szerintem jó dolog ez, hogy ennyi ember típus és ennyi különféle helyzet alakul ki. Kiszámíthatatlan, hogy később milyen stílusú táncosokkal kerülünk össze. Lesz aki, figyelmesebb, lesz, aki nem és szerintem ezeket jobb megtapasztalni most, hogyan tudod ezt kompenzálni, kiegyenlíteni.” **(13. óra)**

„A bemelegítéses ízületes feladatnál jó érzés volt mindent külön mozgatni, szinte érezni lehetett mennyire darabonként, apránként melegszik be a testem. Ugyanakkor sokszor elfelejtettem a többi „rész” használni, ha valami más irányított. Az emeléseknél csak egyszerű örömeim voltak, mikor a nehézség ellenére sikerült valami.” **(14. óra)**

„Az élmény, mikor rá bízod magad a másokra olyan, mint egy motorral beveszed a kanyart. Mondjuk a hegyoldalban lévő úton. Tudod, körülbelül merre visz az út, de nem tudod hová lyukadsz ki, nem látod, hogy egyenes út, lejtő vagy egy másik kanyar közeleg. Csak azt tudod, hogy a kanyar beviteléhez neked mit kell csinálnod. Merre döntöd a motort, mennyire, hogyan... és ez a tudatlanság szédítő és rémítő is egyben.” **(15. óra)**

„ · az emeléseknél szerintem sokkal jobban megtörtént minden, mint az előző órán

· az elején a masszázsnál, teljesen ki tudtam kapcsolni ez jó érzés volt

· a táncnál (a masszázs után) valamiért nagyon át tudtam érezni az egészet” **(16. óra)**

„Az óra első felében nagyon jó volt, hogy így nem csak párok, hanem teljes csapatok alakultak ki. Így felsokszorozódtak az érzéseim, az érzékelés. Amikor csak párban dolgozunk, arra a testrészeinkre figyelünk leginkább, amelyikkel kapcsolódunk egymáshoz. Így a csoportban mindenre figyeltél, hiába a fejünk ért össze valakivel, miközben valaki megfogta a lábam és a kezem környékén mozogtak mások.” **(17. óra)**

„Nem éreztem ma magamat biztosnak. Olyan akadozó lett az impro is és az összerakott kombi is.” **(18. óra)**

„A várépítés, kontakt nagyon jól sikerült. Úgy éreztem mindenki érzékeny és befogadó a történésekre. A várépítésnél utolsónak maradni nem volt jó, mert vagy az egész „vár” a föld közelében volt vagy a középszinten és már nem maradt úgymond lehetőség. Amikor elsőként kerültem bele a várba, az jó érzés volt. Olyan, mintha vak lennél és csak érzed, hogy mi történik, annyian vannak már körülötted. Aztán mikor lelépül akkor is csak mérsz az árral.” **(19. óra)**

„A kielemezős módszert választottam a szólóhoz, most ez nem vált be, nem érzem, úgy, hogy sikerült. Talán sokszor túlságosan kielemeztem és jobb lett volna, ha többször csinálom érzetből. Végül annyira az elemzés volt a fejemben, hogy mi vezet, stb., és annyira kevés idő maradt a memorizálásra, hogy elfelejtettem, mikor előadtam a kigondolt sorrendet.”

(20. óra)

„A súlyos feladatnál egyedül nem éreztem a dolgot, fáj a kezem stb. Seronnal párban nagyon érdekes volt és el is engedtem magam, összejöttek a dolgok.” **(21. óra)**

Bea:

„Sebezhetőséget éreztem, de most már sokkal bátrabban dolgoztam a testemmel és a lelkemmel. Bizonyos testhelyzetek még nem tudatosultak. A társakkal könnyen és bizalommal táncoltam. Puhábbak az esések, folyások, de a megfelelő tónus, (tudatosság) hiányzik. Fáradékonyság ellenére jól osztottam be a maradék energiáim. Jó volt.” **(2. óra)**

„Spontán bizalom alakult ki a társakkal. Nagyon jó érzés volt, hogy a másik figyel önmagára és a társára. Könnyedén valósíthattam meg a saját „stílusom”, a másik ember segítő/partner volt, jó volt látni a különböző megoldási módokat, különböző érzések fizikai megjelenését. Fantasztikus volt!” **(4. óra)**

„Bátornak éreztem magam a súlyátadásokat a kezeken. Azt éreztem, hogy bátrabban használom a súlyom és, hogy már nem félelemnek, hanem játéknak fogom fel pl.: a cigánykereket. Sokkal nagyobb a vágy bennem, mint a félelem, hogy valami újat próbáljak ki. Az improvizációnál ráébredtem, hogy mennyire nem használom a húzások, tolásoknál a kezem. Valószínűleg, mert eddig félttem tőle akár a fejen állástól.” **(5. óra)**

„Az önbizalmamon van javítani való. A zene hatására (külső tényező, ill. belső☺☺) váltam bátrabbá. Pozitív, hogy ezt már nem kendőzöm el szétszórtsággal, v. hiperaktivitással és túlzott pozitívizmussal. A zene nagy hatással van az energiáim használatára” **(6. óra)**

„Nagyon élveztem a mai dupla órát. Az első óra improvizációján sikerült felszabadulnom. Annyira boldog voltam, hogy újra elmerültem, elvesztem a táncban, de már sokkal éleesebb voltam. A második órán a kis kör bizalmi gyakorlatnál is azt éreztem, hogy sokkal magasabb szinten tudtam kivitelezni a mozdulatokat, ha éber vagyok. A többiek is jobban tudtak és élvezték. Köszönöm” **(7. óra)**

„Kellemesen érzem a testem a talajtechnikánál csak úgy folytak a spirálok. Megfázásom ellenére (nehezen tudtam levegőt venni) jól tudtam bánni az erőmmel. A kombinációkat új szemszögből fedeztem fel, részleteire bontva a mozgás helyzetét figyelem s a technika nem elvész, hanem kiemelődik ez által. ” **(9. óra)**

„A mai órán szenvedtem nagyon!!! Nem tudtam mit kezdeni a súlyommal, szerettem volna másoknak és magamnak sikerélményt. Szomorúvá tettem magam, de nem adom fel!! Alkalmazkodom és megtanulom a határait! :-) A lábam sem fájt annyira, mint régen fájt.”**(11. óra)**

„A talaj technika gyakorlatokat el kezdtem más szemszögből megfigyelni. Végre sikerült befelé figyelnem, nem kritikus szemmel, hanem együtt érző voltam testemmel, lelkemmel, szellememmel. Türelmet gyakoroltam, ami elősegítette a gyakorlást, lazulást. Az improvizációban sikerült elengednem a másoknak való megfigyelési kényszerem. Nagyon jó volt. Újra szabadabban táncolni. THANK YOU! ☺ Improvizáció alatt olyan voltam, mint egy fa, aki ki akar törni a testrészeivel. Nagyon izgalmas volt. **(12. óra)**

Kellemes érzés volt, felfedezni a súlyom másfajta szemszögből. A támaszték keresése az önbefogadás és magamban való hit felfedezése is. Másoknak könnyebben nyújtok támasztékot, mint magamnak és nehezebben is adok súlyt. Fokozatosan ismerem meg a korlátokat. A „korlátokat” fejlődésre használom fel. Jó volt megfigyelni a többiekét, az ő módjukat, hogyan bánnak saját testükkel. Fontos, hogy megtaláljam a támaszt. Köszönöm. **(13. óra)**

„Új szituációk, ismeretlen, mint egy zárt szoba ahol még nem volt fény. Besétáltam rajta, és beszűrődött némi fény. De én vak voltam és nem láttam. Segíteni tudok, de a saját súlyom nem tudom átadni. Elég nagy paradoxon. Szakértői tanács?! Felfedezem.:) Nagyon kellemes és innovatív bemelegítő volt. Köszönöm szépen!”**(14. óra)**

„Tudatosabban kezelem a testsúlyom, jobban figyelek ez által a társaimra is. A felszín helyett lemerészkedem a mélységekbe. Elsőnek ijesztő, de a tudatosság mellett nagyon élvezetes, kellemes élményeket alakíthatunk ki ezekből a szituációkból. Köszönöm!”**(15. óra)**

„A bemelegítő páros gyakorlat közben azt éreztem, hogy a párom és a testem egy anyag. A mozgások elindítása után továbbra is megmaradt ez az érzés, ami kiegészült azzal, hogy egy „dolog ” indította el a mozgást. Ha az ember ismeri a partnerét, jobb tiszta lappal kezdeni. A páros emeléseknél nem minden szituációban tudom adni a súlyomat. Majd azt éreztem, hogy

tudom hogyan kell tartani másokat, de visszafelé még nem megy. A repülés élményét imádom. ☺ A csoport felemelés gyakorlat tetszik, adom a súlyom, habár tudatosan könnyebítettem rajta, most is mint az első alkalommal. Köszönöm 🙏” (16. óra)

„Nagyon örültem a csoportnak, hogy együtt dolgozott az első improvizációtól kezdve. Úgy éreztem, hogy zenére mozog egyetlen egy test. A későbbi gyakorlatok szintén lehetőséget adtak, hogy bizalmas, intim találkozások jöjjenek létre. A spontán bizalom nagyon fontos az együttműködéshez.” Sok akarásnak nyögés a vége.” Sikerül egyre bátrabban, de figyelmesen táncolnom. Az elfogadás segít a felfedezésben.” (17. óra)

„A páros gyakorlatok alatt azt éreztem, hogy teljesen be tudom fogadni a társam súlyát. A szituációk spontán találkozásból alakítottak ki rövid „koreográfiát”. Nem tudtuk teljesen lekötni, így egymásra voltunk utalva, a blokkok adottak voltak, az áttörések nem. Nagyon éberem kellett jelen lenni, a kapcsolódás és a jelenlétünk lehetővé tette, hogy másodszor is hasonlóval álljunk elő. A koreográfia bemutatása után, együtt lélegeztünk tovább. Sikerült hangolódni egymásra. Köszí szépen.” (18. óra)

„Az óra előtt nagyon érzékeny voltam. Megérintett a zene mélyen. Az óra alatt sikerült elfelejtenem az előző óra hatását. Jelen tudtam lenni. Végre érzéssel (ösztönösen) mentem bele a találkozásokba, de éberem figyeltem a társaim, segíteni akartam nekik. Volt, hogy egy-két ötlet nem valósult meg, de belementünk a találkozásokba. Többször előfordult, hogy nálam kisebbek támaszhelyzetet nyújtottak sikeresen, de volt, hogy nem jött át az impulzus, így nem mentem bele teljesen.” (19. óra)

„Sokat változott a viszonyom az órával kapcsolatban, azaz magammal a hozzáállásom változott meg. Már nem félek megmutatni, ami bennem van és ami nincs. Éber vagyok, megfigyelem a többiekét és tanulok tőlük. Dinamika, kreativitás, erő, balance, megfontoltság, színjáték, magabiztosság. Jó, hogy felfigyeltem mindenki saját kincsére. :)” (20. óra)

„Az első bemelegítő improvizációnál nehezen adtam a testsúlyt a kezeimre, szokatlan volt és egyensúlyi helyzetet éreztem, a lábak és a kezek súlyeloszlása között. A második improvizációs gyakorlatnál használtam az ízületi gyakorlatokat, a kicsinyítést, ami segített. A fókusz nagyította a tereket, de azt éreztem a megállások (szünetek) nem elég élesek, határozottak. Az utolsó gyakorlatban a karakter megtartása, szünetek élesítését nem teljesen sajátítottam el.” (21. óra)

Jázmin:

„Ma jobban el tudtam magam engedni, mint a múlt órán, de még mindig azt érzem, hogy nem adok bele mindent, hanem visszatartok energiát és úgy olyan, mintha nem akarnék teljesen itt lenni” **(2. óra)**

„Én még egy kicsit kockának érzem magam, ez most különösen előjött, pedig amúgy nagyon „meleg” volt az óra jobb lenne/jó lenne tudni, hogy merre akarok haladni” **(3. óra)**

„Ma kicsit kerekesebbnek éreztem magam végre, de egy kicsit olyan érzésem volt, mintha takaréklángon csináltam volna végig az órát... Ami nem is baj igazából, csak ettől nem éreztem, hogy teljesen beleadtam volna mindent, amit szerettem volna. (A végén már pisilnem is kellett...)” **(4. óra)**

„Az óra elején majd elhánytam magam, aztán a majmos résznél meg a tudómet köptem ki... Ettől független ma úgy érzem, hogy az erőszintemen teljesítettem és igyekeztem beleadni magam aztán az új gyakorlatba is. Ma eszembe jutott, hogy mennyire szeretek is ide járn... ”

(5. óra)

„Ma valahogy nagyon rövidnek éreztem az órát... jöttünk aztán mára vége is volt, úgy, hogy nem volt olyan mély, nagy élményem, amit most így leírnék. Talán annyi, hogy egyfajta feszültségoldóként, lazítóként éreztem az órát.” **(6. óra)**

„Most inkább az első óráról írok, annak is az improvizációról, mivel ott volt egy olyan mozzanat, ami új volt. Nagyon pontosnak, mégis puhának éreztem magam és elégedett voltam, mert végre úgy éreztem, hogy emiatt pont úgy tudtam táncolni, ahogy akartam.”

(7. óra)

„Ma valahogy elvárások nélkül érkeztem az órára. Aztán megkaptuk azt az improvizációs-tervezési feladatot, én meg csak csináltam csak csináltam újra és újra, míg hipp- hopp elment az idő, én meg ott álltam egy rövidke valamivel... amit nem is bánok/bántam igazából, mert abba beleraktam elég sokat, úgy hogy mégis csak jó volt.” **(8. óra)**

„Ma is egy kicsit még úgy éreztem magam, hogy a végtagjaim a saját útjukba állnak, de óráról órára érzem, hogy puhábban mozgok, és tudom, mit csinállok. Leginkább valamilyen pudinghoz hasonlítanám magam, de jó értelemben, olyan, amelyik követi a formákat és mégis

egyben marad, nem úgy, mint a víz. Az lenne a cél, a jó, ha a csontjaim is ilyen puhán tudnának hozzám tartozni.”(10. óra)

„Ma valahogy nagyon jól bele tudtam magam engedni az összes gyakorlatba. Meglepő és jó élmény volt, hogy ma a kombinálás sikerült ezt átélnem. Puha voltam, mint a moha.”(11. óra)

„Ma valahogy nagyon lazának éreztem magam és tök jó volt, hogy amikor viszont bizonytalan voltam, akkor sem jöttem zavarba, hanem megcsináltam ismét és ismét.. nagy felismerés nekem mostanában bármilyen tanulással kapcsolatban, hogy milyen sokat számít a tudatos, irányított gyakorlás, ez különösen előjött ma! Az is jó volt, hogy úgy éreztem, hogy mi az enyém és mi az, amit tudatosan használok. Mint a viasz, olyan voltam. Bennem volt a folyékonyosság és a keménység is.” (12. óra)

„Ma, ami a legfontosabb volt, hogy én dolgoztam. Ez alatt azt értem, hogy tök jó volt, amikor összetalálkoztunk és kezdeményeztem, eddig sokszor csak felajánlottam valamit, most ezen felül még el is indítottam. Úgy éreztem, hogy így jobban magamat tudom adni. Ez egy nagyon jó felfedezés, egy iránymutatás, ami szerint majd dolgozni tudok. Amúgy eléggé rosszul voltam az óra elején-közepén, de leküzdöttem és tovább léptem, felhozva azt, ami bennem volt/van.”(13. óra)

„Ma ismét hasonlóan éreztem magam, mint az utóbbi órákon. Sikerült magam ellazítani és közben koncentrálnom is. Még mindig érzek magamban egy kis feszültséget, ami miatt nem tudom teljesen kiengedni magam, de egyre jobban és könnyebben tudok ellazulni és tudatos lenni. Ezt ma főleg az izületmelegítésnél éreztem.” (14. óra)

„Ma elröppent az óra, nem is tudom, hogy mit írok, mert nem igazán koncentráltam magamra, hanem inkább többfelé egyszerre. Valahogy most tudatosodott bennem, hogy mennyi van már csak hátra, ezért igyekszem magam összeszedni és még jobban tudatosabb és koncentráltabb lenni.” (15. óra)

„Ma tök furcsa volt, mert azt hittem, hogy be fogok esni és nem fogok tudni teljesen koncentráltan és odafigyeléssel dolgozni. Viszont ehhez képest nagyon is sikerült itt lennem és beleengednem magam a különböző helyzetekbe. Nagyon pozitív volt együtt dolgozni a többiekkel, külön-külön. Egyrészt mert meg tudtam bízni bennük, másrészt mert éreztem, hogy ők is bennem, így egészen meglepő és új dolgok, helyzetek tudtak létre jönni.” (17. óra)

„Ma nagyon jó érzés volt az imprózáás, mert bele tudtam engedni magam, azt éreztem, hogy a párom is odaadja a súlyát és ez a kölcsönös bizalom egy tök jó dinamikát adott a folyamatnak. Aztán amikor le kellett kötni akkor megijedtem, mert a természetlen, viszonylag öntudatlan folyamatot nehéz volt megfogni. Ez az „előadásban” is előjött, mint nehézség. De ezen lehet dolgozni szerintem.”(18. óra)

„Ma az óra elején valahogy úgy éreztem, hogy ez nekem megy, meg, hogy úgy amúgy is, minek táncolok egyáltalán, mert hiszen ezek csak mozdulatok múlandó sorozata... Aztán elkezdtem mozogni, szar volt és szenvedtem, de aztán elkezdtem érezni, hogy igen ez én vagyok, és hogy ez így jó. Aztán amikor előadtam, érdekes volt ezt megmutatni, amit magamnak magamért csináltam. Szerintem ez az ambivalencia volt, amiért nem tudtam hozzátok, a nézőkhöz, befogadókhöz kapcsolódni, (mert ez egy aktív folyamat).” (20. óra)

„Ma nagyon érdekes volt, hogy végig tudtam mezitláb táncolni, ami egy nagyon felszabadító élmény volt. Nagyon örülök, és egy új felfedezés, hogy a fókuszpontok által feltudtam, fel tudok nézni és irányokat találni, így új értelmet és minőséget adni a táncomnak.” (21. óra)

Bori:

„fáradtság

teher

érzelem

ismeretség

új élmény

(térd) fájdalom

izzadság (testnedv)

illat

egyensúly balance” (2. óra)

„nyitottság, mint egy félig nyitott zacskó „étel” (pl. chips), higgadtság, nyugodtság ebben a rohanós világban, a hajlékonyság-kötöttség közti állapot megérzése, szavak nélküli megismerés/felfedezés” (4. óra)

„tánc közbeni szabadság érzet, gyorsan változó érzelmek (harag, düh, szeretet) de leginkább a mai órán őrlőngetni tudtam volna, de a végére lenyugodtam, mert nagyon elfáradtam, a legnagyobb szerepet most a fáradtság játszotta, így a hét kezdetével” **(5. óra)**

„Az óra közepétől kezdve a végéig elégedetlenséget éreztem magammal szemben, illetve nem hoztam ki magamból a maximumot. Az órát kevésnek éreztem, persze magamhoz képest” **(6. óra)**

„Az óra elején meglepettség miatt teljesen felborult a rendszer... ☺ Akkor még tudtam mit érzek, de a második óra végére, vagyis mostanára teljesen kiürült az elmém. Teljesen tisztának és nyugodtnak érzem magam és üresnek, ezért sem tudnék most élményeket írni.” **(7. óra)**

„Ezen az órán rájöttem arra, hogy sokkal jobban el kéne engednem magam, bízom magamban és egyáltalán nem foglalkozni azzal, mit gondolnak mások. Igen, ezt eddig is tudtam, de most valahogy jobban megértettem, vagy próbálok megérteni a miértjét. Egy kisebb fajta képzavart érzek magammal szemben, de majd gondolkodom ezen.” **(8. óra)**

„Olyan totálisan kikapcsolt állapotban vagyok, hogy semmilyen érzések és élmények kavarnak bennem. Üres és fehér fal vagyok, nyitott vagyok mindenre. De azért a felhőn ülős ugrás az egekbe repített.:)” **(9. óra)**

„Nagyon jó érzés megtapasztalni azt, amikor imprónál egy másik személy testét érzed, próbálni vele eggyé válni és a mozgását követni. És azt is kipróbálni, hogy éppen ő milyen mozdulatra gondol, mit szeretne csinálni, mik követik egymást, mi, mi után jön.” **(10. óra)**

„A mai órán a legnagyobb szerepet a fájdalom játszotta, mint egy sarki szétvert „nő”, úgy érzem magam. Persze nem lelkileg, csak testileg, és kék-zöld foltilag, amiket majd ápolgatok. Ezen felül érezni a másik testsúlyát és testfelépítését, kicsit emlékeztet arra, mikor a weekend házunkban kertészkedünk, betonozunk és zsákokat emelünk, vagy éppen fát vágunk, és nehéz betontömböket rakosgatunk.” **(11. óra)**

Átadni a testemet az érzéseknek, a talajnak és a szabadságnak. Nem gondolni semmire és csak mozogni a zenére, vagy épp hogy gondolni a semmire és azt eltáncolni. A teljes bezártság, és félelemérzés kezd kinyílni és kibontakozni. Nagyon nehéz teljesen elengedni magam és nem foglalkozni másokkal, vagy mások véleményével.” **(12. óra)**

„Próbálkozni a saját testsúlyom áthelyezésével és megtartásával, kitartásával. Kitalálni, vagy alkalmazkodni a másikhöz, figyelni rá, hogy ne történjen baleset és még jó érzés is legyen a kontakt a másikkal. Bátornak lenni, merésznek lenni, bízni a másokban. Megtalálni a harmóniát az agyam és a testem között. Néha meglepő mire vagyok képes. Ráébredni arra, hogy „jé, ezt meg tudom csinálni?”” (13. óra)

„Megismerkedtem azzal a tudattal, hogy teljesen más érzéssel és máshogy improzok, mikor ismerem a zeneszámot, vagy amikor nem. Jobban magamat tudom adni, mikor ismerem/tudom, hogy milyen ütemű, és milyen ritmusú a szám. Milyen hangeffekt után milyen hangeffekt jön. Páros feladatoknál, ha valamelyik félnek nem sikerül, nem mindig biztos, hogy a másikat kell „hibáztatni”, meg kell keresni a hibát, pontosabban időt kell adni, mert minden ember más milyen.” (14. óra)

„Egy újfajta érzéssel ismerkedtem meg, amit nem igazán tudok, vagy lehet egy szóba foglalni/önteni. Egy olyasmi érzés mikor a másikkal foglalkozol hosszabb időre. Félek attól, hogy a másiknak ne történjen baja, de önző módon nem akarom azt sem hogy nekem rossz legyen. Mivel először csináltam ilyet hosszabb ideig, ezért nagyon újfajta érzés volt. Sokat kell ezzel foglalkozni és gyakorolni, hogy mit bírok, és mit bír a másik.” (15. óra)

· SZÁRNYALÁS

SZABADÉRZÉS

· LEBEGÉS

FÜGGETLENSÉG

Olyan érzésem volt, mint a sós tengerben való lebegés (nagyon magas só tartalmú tengerben☺) Nem „befolyásoltak” a kezek.” (16. óra)

„Anitával, mikor ezt a gyakorlatot csináltuk, az oldal összeszorítás, jobbra-balra dülöngélést, és nevetés volt a teremben és kicsit súlytalanság érzés volt, de közben hatalmas fizikai munka, meg sikerélmény, az olyan volt, mint a vidámpark.” (17. óra)

„Egy új-fajta „koreografálást” ismertem meg, ami először baromi nehéznek tűnt, és csak azon tudok agyalni, hogy lehetett volna sokkal jobb is, mint amilyen végül lett. Tudatában vagyok azzal, hogy felesleges ezen gondolkodni, mert máskor majd jobb lesz, meg időt kell neki adni, de mégis bánt és töprengök, hogy ezt meg ezt nem így, hanem úgy meg stb. Úgy, hogy csalódottságot érzek.” (18. óra)

„Egy élmény és egy nagyon jó érzés volt, hogy megéreztem a fejlődést. Ami egy kicsit meglepett, mert nagyon sürgetem magam és nagyon siettetem a testem, nagyon kritikus vagyok magammal szemben, de most volt fejlődési élettérzés.” **(19. óra)**

„Túl sok hibát találtam magamban. Túlgondolom a dolgokat. Saját magamnak tudok tanácsokat, de főleg kritikákat adni. Nem tudom leírni pontosan, milyen érzés ez... Az óra első felében szabadnak és fejlettebbnek éreztem magam, utána a koreográfia részénél megtorpantam.” **(20. óra)**

„Csak arra tudok gondolni, hogy ilyen kevés idő alatt, milyen iszonyat sokat fejlődtem, és ezt nem kellene abbahagyni, de mindjárt itt a vége. Ezért kisebb pánik rohamom van, hogy mi lesz a jövőben. De tudom, éljünk a mának! Aminek meg kell történnie az meg fog.” **(21. óra)**

Jerne:

„Szeretem, ha új gyakorlatok, feladatok érnek. Nem bírom el a vállaimat, nagyobbak kellenének” **(2. óra)**

„Inspirátlanság. Mozgástól való tartás. Öröm, mikor mégis megmozdultam. A bemelegedés öröme. A következetesség és egyszerűség élvezete.” **(3. óra)**

„Az analízis élvezete, kívülről, a figyelő szerepéről szemlélni, elemezni a test működését. Sokkal érdekesebb, mint gondoltam.” **(6. óra)**

„Örültem a súlyátadásos feladatnak az elején. Mindig is félttem az ilyesmitől. Erősítés és nyújtás után sokkal jobban esik a mozgás. Imádom, ha jó a hangulat és ma sok volt a nevetés. Örülök, hogy ma újra végig csináltam egy órát a kihagyások után” **(7. óra)**

„Forgás közben ezerrel próbálni nem elszédülni. Erre még rátenni a mozdulatnak járó figyelmet, nehéz felemelni a fókusz tancolás közben, mintha kinyílna a világ, Imádom”

(8. óra)

„A zene és a tánc egysége várásban. Imádtam.” **(9. óra)**

„Para érzés elbírnai egész testtel egy nálam 30 kg-mal nehezebb testet. Amikor remegve kapaszkodom a földbe, hogy nehogya mégis leessen. De nem is esne nagyot, felelősség...”

(11. óra)

„Kihívás ugyan, de jó minden szempontból, ha megbíznak bennem súlybírás terén a nálam nehezebbek. 2x-es az izgalom, hogy össze ne rogyjak, de annál többet tanulok, és a figyelmem is az izgalom és kihívás arányával nő. Néha már úgy koncentrálok, hogy abba tudnék bele rokkanni. Imádtam a testsúlyos feladatokat, tele voltam ötletekkel. Örülök, hogy Aliz elmondta, hogy érzett az órán, mert igaza volt.” **(13. óra)**

„Furcsa dolog együtt mozogni valakivel, egy azonos céllal, furcsa látni, ahogy a mozgásából kibontakozik a gondolat, amiképp ő rágondol a feladatra. Furcsa a különbség is. De ez által megismerem, és a segítségére vagyok a célért. Ez kihívja a figyelmem.”**(15. óra)**

„Nincs olyan súly, amit ha akarok, ne bírnék el, - gondolom. Aztán persze rá jövök, hogy de, van. Ezért hiába esne jól vinni az Aliz fejét, hiába szeretném, hogy több legyek azzal a tapasztalattal, nem vállalom. Tánc közben egészen férfivá váltam valamiért. Jó volt. Nagyon.” **(16. óra)**

„Annyiszor előfordult velem, hogy kiragadt a látvány a mozgásból. Ki tudja miért, de most először tűnt ilyen érdekesnek és magával ragadónak nézni a többieket. Alig tudtam folytatni.” **(17. óra)**

„Nagyon jó együtt táncolni a párommal. Kevésnek tűnt, a közös munka, mert tudtam, hogy nagyon jó dolgokat kihagytunk. Mégis tánc közben, sok lett az a kevés. ” **(18. óra)**

„Péntek délután táncóra goliban. Fáj a fejem. Borzasztóan. (ez rímmel) Jó volt előadni, jobb, mint máskor, nem izgultam, nem paráztam. Egyszerű volt, csak megmutattam, mit készítettem. Eddig ez a hozzáállás kevésbé volt meg. ” **(20. óra)**

Nóra:

„Újdonság, erő, biztonság, szabadság, merevség, bátorság, de mégis félelem is egyben”

(2. óra)

„Szabadság, végtelenség, öröm, nyitottság és zárkózottság egyben, öntudat.” **(3. óra)**

„bizalom, siker, alkalmazkodás, mélység, élvezet = tánc közben” **(4. óra)**

„nehézség, fizikai erő, képtelenség, súly, teher, (fáradtság érzése, kifáradás és izzadással törődés = a „majom” táncnál)” **(5. óra)**

„félelem és megnyugvás egyszerre, a körös egy folyamatban ringlispíl, mint egy kerék, ami elindul, folyamatosan beindul, majd lassan szakaszosan beáll.” (7. óra)

„örvény, egy falevél egy hal, amit horgásznak ki a vízből egy álom manó (nem tudom miért, de ez jutott eszembe róla)” (10. óra)

Olykor úgy éreztem, mint amikor a tenger hullámoz és a derekamig ér a víz és jön egy hullám én pedig direkt alá merülök. Azt a sodrást, amit a hullám alatt érzek azt éreztem a legjobb pillanatokban tánc közben. És ez nagyon jó érzés.” (11. óra)

„Amit úgy gondoltam, hogy nem tudtam megtenni, hogy azoknál a mozdulatoknál csak ugrani tudok, vagy éppen mondjuk csak forogni ott mégis sikerült az ellenkezője. → ez olyan érzés volt, mint amikor a fémdobozos Cola-t próbálok, úgy kinyitni, hogy ne jöjjön ki a Cola belőle és vagy sikerül vagy nem és ha sikerül akkor az, nagyon boldoggá tesz.” (12. óra)

„mindenség érzet, a tenger parton este (nyáron) amikor a víz a bokáig ér és sétálsz a homokban és közben lágyan fúj a szél, mert alapvetően meleg van. Kicsit szúrja a lábadat mezit láb a homok, de nagyon jó érzés közben az a szabadság érzet.” (13. óra)

„olyan érzés volt, mint egy zselé, ami állandóan minden fajta módon mozog. Ide-oda, de a végén mindig visszatér a rendes helyére, de még akkor sem áll meg, mert még mindig van benne egy kicsi összevissza mozgás.” (14. óra)

„Furcsa érzés volt. Egyszerre jó volt, de amikor nem jött össze valami mozdulat akkor nem volt rossz csak félelmetes, de leginkább furcsa. Az egész alatt olyan húzó/vívó/lökő érzés volt, de nem, csak amikor én engedtem, hanem akkor is, amikor én csináltam.” (15. óra)

„Olyan érzés volt, mint a falevél, amelyik egy fa ágán ül és felkapja a szél és lengeti.” (18. óra)

„Levegőben lévő, (zuhanó) érzés a lényeg, hogy olyan érzés, mintha az ég és a föld között zuhannék, de ez a jó érzése a zuhanásnak akár sikerül valami, akár nem.” (19. óra)

„Olyan volt, mintha egy felhúzzható zenedoboz játékrésze volnék.” (21. óra)

Réka:

„Mindenki tudta, hogy mi fog következni. Olyan volt mintha egy emberként gondolkozott volna mindenki. Mindenki figyelt a másokra, de közben az ő saját táncán is gondolkozott. Szerintem nagyon jó volt.” (4. óra)

„Furcsa volt csak négykézláb táncolni és még én nem is csináltam ilyet úgy, hogy eleinte úgy éreztem magam, mint egy kis majom. A végére persze kezdtem érteni a lényegét, mert rájöttem, hogy nem csak lábon (mármint állva) lehet táncolni, hanem négy kézláb is, ami egy nagyon jó élmény volt. ” **(5. óra)**

„Kicsit furcsa ez a lazaság mivel eddig görcsösen kellett mozogni és ez nekem még nem megy annyira, csak próbálok, de remélem, nemsokára el tudok én is lazulni. A stílus nagyon tetszik. ” **(6. óra)**

„Az a gyakorlat nagyon tetszett, amiben 5-ös és 6-os csoportok voltak és először be kellett csukni a szemet, aztán egyre nagyobb lett a tér. Azért tetszett, mert először még vezettek utána egyre jobban ki lehetett bontakozni benne. Egy kicsit olyan, mint az életben, hogy eleinte segítenek (irányítanak) utána elengednek, de mögötted állnak, és utána újra vezetnek, segítenek ” **(7. óra)**

„Nagyon tetszett, hogy koreográfiát kellett készíteni csak a legjobb részeket nagy izgalomban kifejeztem belőle sajnos, Legközelebb (megpróbálok) vagyis sokkal bátrabb leszek, és talán akkor nem marad ki semmi” **(8. óra)**

„Tetszett a mai óra is, ahogy a többi is. Táncélményem: (inkább, jobban tudok) a kombinációkban tudok érvényesülni, mint a földgyakorlatokban. ” **(9. óra)**

„Ez az óra kifejezetten tetszett mivel, az improvizatív klasszikus zenére volt, ami hozzám közelebb áll. Ilyenkor olyan mintha sokkal felszabadultabban tudnék táncolni. Kicsit a klasszikus zene olyan, mint egy tavaszi napos délután, amikor minden olyan szabad és könnyű.” **(10. óra)**

„Mivel beteg voltam sok ideig nem tudtam órára jönni, és eleinte elég merev voltam és minden ott cikázott a fejemben, például hétfőn TZ lesz vagy az egyik ismerősömnek küldeni kell valamit, stb. de egy pár perc után, amikor elértünk a test kibillenéséhez minden eltűnt és olyan volt, mintha kitisztult volna az ég és már nem számított, a súlyadás feladatnál pedig jobban kell bíznom magamban és a másokban is.” **(14. óra)**

Marcell:

„Régi feladatok, új emberek, szokásos próbálkozásaim. Kicsit izgágán esem huppanón a földre. Felemeltem lányokat, szeretek felemelni embereket” **(4. óra)**

„Ma nagyon szeretek négykézláb táncolni, mint egy majom, erősíteném a kézenállásom. Az utolsó kombi alatt beállt a szokásos agyi blokkom, ha sikerül tiszta erőre állítani magamat elmúlik” **(5. óra)**

„Néha egyedül érzem magam fiúként. Kicsit több kihívásra vágytam, nem izzadtam meg. De az egyszerű dolgokon is van mit javítani. A koncentráción örökre van mit javítani. Gyorsan elment az óra.” **(6. óra)**

„A zokni csúszik, ha futok a linón. Az impro jól esett a testemnek, de elbizonytalanodtam az impulzusokban. A testemre vagy belső dolgokra figyeljek? Ez a két dolog most néha szétvált. A szólóban nagyon jól éreztem magam, de izzadásra jobban vágytam, mint ilyen nyugodt órára. Nem látok rá a táncomra, nem tudom, hogy táncolok. Azt hiszem, rosszul bírom, a technikám, a koncentrációm bőséges-e, fejlesztésre vár.” **(7. óra)**

„Ezen az órán jól éreztem magam, ha nem is nagyon jónak. Kipihentebb vagyok, mint szoktam. Jó, hogy sok technikai dolog volt, de a kifulladás még mindig hiányzik nekem.” **(9. óra)**

„Ideges napom volt, az óra előtti próbán is ideges lettem. Szerintem élvezetesebb a táncóra, ha valamilyen belső feszültséget bele tudok vezetni. Tetszett a zene. Jól esett az impro. Hasonlat most nem jut eszembe.” **(10. óra)**

„Lassúak voltak a mozgások, a kombiban nem tudtam eléggé elmélyülni. Jó volt végre kontaktozni a csoporttal. Az utolsó súlyadás páros feladat után jó érzés volt a hátamban → Olyan volt mintha a fekvés és a tartás is egyenlő nyomást helyezne a lábamra. Mindig úgy érzem, sokkal jobb lehetnék.” **(11. óra)**

„Az óra elején fáradt voltam. A kombináció tetszik, de túl darabosnak érzem a magamét. Az improban sokat gondolkodtam ezért sokat voltam egy helyben. Olyan volt, mintha a testem egy gép lenne, amit most kevesebben irányítottak, mint szoktak. Óra közben nyugodtnak éreztem magam végig.” **(12. óra)**

„Nehezen találtam néha összhangot másokkal, néha nagyon jó is volt. A kontaktos improban keresem hogy éljem ki magam. Elindítani egy impromat úgy tudom, ha nem gondolkodom - hanem hagyom hogy valami húzás vigyen, gravitáció vagy aktuális érzélem, vagy feszültség. Ma megizzadtam. Csináltam egy mozdulatot, amit még soha.” **(13. óra)**

„Az izületes haladásban, amikor párosan haladtunk, mindegyiket élveztem. A vége hármassz emeléseknél volt egy pillanatra olyan érzésem, amikor az Anitát emeltük, mintha a szülei volnánk, úgy mosolygott.” **(14. óra)**

„Gyorsan telnek az ilyen improz órák számomra. Úgy érzem néha olyan improznom, mint általában kapcsolatba lépni valakivel. Számomra: élvezem, de végig aggódom, ő a másik élvez-e, tetszem-e neki. Néha olyan, mint egy igazi találkozás”**(15. óra)**

„Mostanában nagyon hamar eltelnek ezek az órák. Olyan mintha öt perce kezdődött volna. Az egyszerűbb mozgások is, mondjuk az a csoportos emelés is feltölthető sok gondolattal. Az egyszerűbb mozgásokban is sok mindenre lehet figyelni ami, érdekes lehet.”**(16. óra)**

„Keresem, hogy vihetnék több energiát a kontaktba úgy, hogy a másinak is jusson belőle. Voltak tök jó pillanatok, ha volt idő kibontakozniuk. Mikor véget ér egy tánc furva vizuális emlékeim vannak róla, a test érzetre kb. emlékszem, képekre kevésbé vagy máshogy.” **(17. óra)**

„Ma fáradt voltam, keveset mosolyogtam. Úgy éreztem táncolok, de mégsem vagyok a testemben.” **(18. óra)**

„Az impro akkor működik, ha keveset agyalok, ismerem az embereket, ösztönösen tudnak jönni a dolgok, kapcsolatok. Az improban úgy éreztem törődnek velem, kicsit elvesztem a sok lány között. Most nem tudok többet írni.”**(19. óra)**

„Azt hittem unalmas lesz folytonos újra ismétléssel szólót csinálni, pedig baromi jó így. Egyre inkább bele lehet így merülni. Vannak fékeim, amiket ki lehet törölni, így a merülés folytonosabb és meggyőzőbb lesz. Jó volt a mai hangulat.”**(20. óra)**

„Szeretek improzni. A földhöz tapadást eleinte nem éreztem, de amikor kikapcsoltam, az idegeskedésem érdekes lett. Jobban motiváltak az érzelmek, mint a minőségek” **(21. óra)**

Én:

„A mai órán úgy éreztem, túlságosan figyeltem, hogy mit és hogyan mondok a tanítványaimnak, Adriennél vettem észre, hogy jó irányban halad, minden mozdulatot meg tud csinálni a teste, könnyen ráérez a dinamikákra. Tehát ő kifejezetten jó irányba halad, de nincs önbizalma, bizonytalan. Túlságosan aláztos. Én is annak tartom magam. De addig lehet ezt az állapotot tartani, amíg hozzá tesz az eredményhez, amikor kevesebbet csinálunk tőle

akkor hátráltat. Elvesz az értékekből. Rékánál a technikai tréningnél, amikor az izolációkat vettük, nem tudta a melkas részt izolálni, de az improvizációban tökéletesen megjelent, odamentem hozzá és elmondtam neki, hogy itt megtörtént az izoláció használata, amit a tréningben tanulunk. De láttam, hogy nem érti, amit mondok. Majd az óra után elmondtam neki még egyszer akkor láttam rajta, hogy megértette. Örültem.”(10. óra)

„Azt éreztem, hogy közeledni akarnak hozzám a tanulók, érdekes érzem, hogy befogadtak már, szimpatizálnak velem, hisznek nekem. Igényük volt, a mélyebb munkára, ezt mindig jó látni, és tapasztalni, addig megyek, amíg látom, hogy befogadják a technikai mélységeket, mind kreativitásban, mint tánctechnikai kérdésben. Az improvizációban, kevesebb instrukciót, mondtam. A technikai tréning alatt inkább külön-külön foglalkoztam mindenkiel. Ez úgy történt, hogy odamentem hozzá és javítottam. Instrukcióadás, amikor látom, hogy megtörténhet a befogadás.”(11. óra)

„A mai órán a tréninget nagyon lassan kértem. Az elején arra kértem őket, hogy részleteket keressenek a gyakorlatokban, amit figyeljenek meg. Legyenek megfigyelők. Láttam, hogy nem értik, ilyenkor megmutattam megint a gyakorlatot, és elkezdtem mondani, hogy én mire figyelek egy gurulásnál; használom a tenyeremet, aktívak a talpaim, a központommal vezetem a mozdulatot. Beszéltem arról, hogy mennyire fontos a tapasztalatszerzés a táncban, a sok-sok tapasztalatokon keresztül tud tájékozódni a testünk. A részletek megfigyelésén keresztül. Először lassan legyen meg a mozdulat, amit aztán fel tudunk gyorsítani, változtathatjuk a tempót, de először meg kell tanulni, fel kell fogni a „kottát, hogy le tudjuk ütni a billentyűket”, mondtam nemcsak táncból induló példát. A párhuzamok felállítása érdekében.”(12. óra)

„Jernének a jelenléte megváltozott, eddig: félnék volt, mindig sietett a mozdulatokban is. (múlt héten, volt egy kellemetlen helyzet, amikor bejött húsz perces késéssel az órára, de én nem engedtem, be és kértem, hogy menjen ki, nem jöhet be. Az intenzív kurzuson való részvételéhez hozzátartozik, hogy nem lehet késve bejönni az órára, ez egy szabály, be kell tartani. De ettől nem kap fekete pontot a tanuló. Van ilyen, azért jár ide, hogy megtanulja → én ezt gondolom, tanárként, legközelebb, ugyanúgy meg kell adnom a lehetőséget, hogy ugyanannyira jelen tudjon lenni, mint a többi diák, akik előző órán nem késtek el, nem éreztetem vele, hogy hibázott. Tudja.) Tehát, a mai órán történt vele, hogy el kezdett érdeklődni, kísérletezni az improvizációs feladatban, tisztán láttam rajta, hogy gondolkodik,

és megvalósít, még lassan ment, de elkezdődött benne. Én figyelmeztettem, óra közben, és egész órán tartotta a jelenlétét. Örültem.”(13. óra)

„Amikor a folyamatosságról beszéltem és elkezdek táncolni, improvizálni. Bemutatom, hogy én hogyan fogom, fel a testem hogyan mozog arra a feladatra, hogy folyamatos, lendületadás, „lendület söpri a táncomat” – mondtam. Amikor táncolok a tanítványaim előtt, mindig előidézek egy jelenlétet, mintha színpadon lennék, hiszen itt is van néző, ők a nézők. Az improvizációs feladatokat megértették, a különbségeket is, hogy most más szabály szerint táncolunk, minél több minőséget találunk, az a cél! A folyamatosság alatt, nem együteműségre gondolok, hanem folyamatos haladásra. Láttam, rajtuk, hogy lelkesek. Matyin láttam, hogy az emelési feladatnál, ki tudja használni erejét, és élvezzi, oda mentem, és beálltam hozzájuk.”(14. óra)

„A kontakt improvizációt, magát az improvizációt nem lehet megtanítani, mint egy kombinációt. Nincs konkrét mozdulatsor, amit betanulunk, inkább csak előkészíteni tudjuk. Helyzeteket találunk, nyitottságot gyakorolunk egymás felé, ami mindig nehezen kezdődik el, de aztán ha elkezdődik, nem lehet leállni. A mai órán Matyi és Orsi bámulatos volt. Nem féltek egymástól. Jó volt látni, hogy valóban élvezik, amit táncolnak, ráéreznek egymásra. De mit kezdenek vele a többiek? Ezzel a kérdéssel foglalkoztam, és nem tudom, hogy rá jöttem az igazságra. Azt akartam, hogy a többieknek, vagy akik nehezebben történt meg a kapcsolatteremtés, segítség legyen. Leültünk egy körbe és elmondta a tapasztalatát mindenki.”
(15. óra)

„Az instrukcióadás ma nehezen ment, arra törekszem, hogy a legegyszerűbben fogalmazzak, de a mai napon többet mutattam a mozdulataimból, többet táncoltam, mint amennyit szoktam, fontos megtalálni az arányt. Nem jó túl sokat beszélni sem. A középút keresése, megtalálása, érdekes dolog, ha sikerül. Keresem. Amikor a kombinációt tanulunk, közel jönnek hozzám, amikor improvizáció történik, és én is beállok, eltávolodnak tőlem. Érdekes felfedezés. (itt van a mi határunk). A kiemeléséknél csak akkor avatkoztam be, ha láttam, a segítségkérést.”
(16. óra)

„Ezen az órán, úgy adtam instrukciót, hogy általánosságban beszéltem, és akire vonatkozott az adott téma, helyzet akkor azt kiemeltem, figyeltem arra, hogy a javítások, mindig pozitív irányba fussanak = ne maradjunk egy kellemetlen hangsúlynál vagy egy meg nem értett hangsúlyban. Nagyon nehéz, azt látni, ha valamit nem ért a diák, és nem fogadja el a kritikát. Akkor a kritikát kell elfogadtatni vele először és utána az instrukciót. Arról beszéltem, ha

csoporthoz dolgozunk, szükségünk van az egyetértésre, hogy ne történjen baleset, egyrészt, másrészt nem csak magamra, de másokra is figyelek, és bizony vannak helyzetek, amikor le kell mondanom a csapat működéséért a saját magam táncának megvalósításáról. Keresem a saját helyzetemet, keresem a kapcsolatot a másikkal, meg a harmadikkal... és közben felajánlok támaszhelyzetet a másoknak. Arra törekszem, hogy befogadjanak, és én is befogadjam a másikat a mozgásommal.” (17. óra)

„Ezen az órán kevés feladat volt, több időt adtam, az elmélyülésre, az alkotási feladatra. Felidéződött bennem a Set and Reset darab alkotói folyamata, újra éltem, a feladatot, és abból tanulva, mondtam instrukciókat; koncentráljunk arra, ami működik, ami nem működik, azt el kell hagyni. Hosszú etűdöket készítettek, nagyon meg akartak felelni, és hatalmas darabokban gondolkodtak. Keveset beszéltem. Többet kell!”(18. óra)

„Az improvizáció működésének instruálása, amikor táncolnak, hagyom őket, megfigyelője vagyok a helyzetnek, látom Marcellen, hogy nehezen működik, hogy a saját táncát tudja érvényesíteni, de a csoportnak is megfeleljen, ő már előrébb tart a többiekénél, nehéz dolga van. Nem gondoltam, amikor diák voltam, hogy a legügyesebbeknek van a legnehezebb dolguk. De így van. Hiszen nehéz megtalálni a motivációt, az ő húzóerejét. Feladat adás.”(19. óra)

A szóló készítésen volt a hangsúly a mai órán, azt készítettem elő, a ráhangolódási feladatokkal. Amikor el kezdtek dolgozni a szólókon, mindenkihez oda mentem egyesével, figyelve a táncukat egy konkrét instrukciót adtam, amit építsenek bele, ezáltal tudatosabbá válik mozgásuk, az alkotásban mindig kell egy külső szem. Megállások, nyugodt pontok keresése. (Seron) Aszimmetriák keresése. (Adrienn) Földön történő mozdulatok súlyozása. (Jázmin) Különböző dinamikák használata. (Bori) Karból indított mozdulatok tudatosítása, kézfej iránya. (Jerne) Nyitott szemek, fókusz pontok rögzítése. (Bea) Nyitott mellkas, levegővételének használata. (Marcell) Seronon láttam egy nagy elmozdulást jelenlétben és mozdulataiban. Eddig tánca játékos volt, de sokat koppant a földön, sokszor megütötte magát. Most hagyott szüneteket, így volt ereje, ideje a mozdulatokra, de látszódott, hogy ez teljesen új minőség számára.” (20. óra)

Felépítettségben, most ezt az órát éreztem a legösszetettebbnek, és felszabadultak voltak és én is. A szólók instrukcióiból kiindulva adtam a csoportnak improvizációra vonatkozó szabályokat, azt láttam, hogy szeretnek mozdulataikkal kapcsolatba lépni egymással,

szeretnek a táncon keresztül kommunikálni, és amikor pár szóban beszéltünk a táncokról, megjegyeztem, hogy nagyon szeretnek építő kritikát mondani a másiktól. **(21. óra)**