

Budapest Kortárs Tánc Főiskola

Tanári Mesterszak

Okleveles tánctanár- Kortárs Tánc szakiránnyal

Fekete Hedvig

Témavezető:

Fuchs Lívia

2012

Gondolatok a balett szerepéről
a hivatásos kortárstánc
képzésben

Tartalomjegyzék

BEVEZETÉS	4
TEST - TRÉNING	6
MILYEN AZ IDEÁLIS TÁNCOS TEST AZ ADOTT KORBAN?	8
MILYEN AZ IDEÁLIS KORTÁRSTÁNCOSI TEST?	11
SAJÁT TRÉNING	12
HAZAI KÖRKÉP - INTERJÚK	24
HÄNDEL EDIT	25
LÓRINC KATALIN.....	30
KARCZAG ÉVA.....	38
SZABÓ RÉKA	46
CUHORKA ÉMESE	52
KONFERENCIA A BUDAPEST KORTÁRSTÁNC FŐISKOLÁN - ZVI GOTHEINER BALETT ÓRÁJA	60
ÖSSZEGZÉS	68
FELHASZNÁLT IRODALOM	73

Bevezetés

Dolgozatom címében szándékosan nem használtam a klasszikus balett kifejezést, hiszen meggyőződésem, hogy a balett technikája és kifejezési módja nagyon sokat változott az elmúlt évtizedekben. Napjainkban, sem a kortárs táncot hivatásos szinten oktató iskolákban, sem a kortárstáncot színpadra állító társulatoknál nem használják már a balett klasszikus metodikájú tréningjét. Újabb, személyiség központúbb, egészségtudatosabb, a táncos igényeit jobban szem előtt tartó, úgynevezett kortárs szemléletű balett tréning alakult ki, amely szervesen beépül a kortárstáncot oktató technikák sorába. Számos helyen találkozhatunk a Contemporary Ballet, azaz a Kortárs Balett megnevezéssel.

Nem tartozom azok táborába, akik fennhájzva hirdetik, hogy a klasszikus balett, mindenek fölött álló kifejezési forma, és, hogy minden magára valamit is adó táncművésznek ezzel a technikával kell mesteri fokon felvérteznie magát, de meggyőződésem, hogy a hivatásos táncos képzésben, igenis fontos helyet tölt be a balett oktatása. A kérdés a hogyanon van.

De miért is kell balett tréning a kortárstáncot tanulóknak? Mennyiben segíti, támasztja alá egy több évszázados múltra visszatekintő tánctechnika a magukat itt a mostban kifejezni vágyó táncművészek képzését?

S ha kell is, milyen legyen az a tréning? Miben különbözzön, illetve hol tartsa meg a hagyományos klasszikus baletti metodikát?

Mi a kortárstáncos képzés profilja, mire akarjuk felkészíteni, tréningezni a növendéket?

Milyen célkitűzései, illetve feladatai lehetnek a balett tréningnek a többi kortárs technikai, illetve kreatív óra mellett?

A számtalan feltett kérdésre dolgozatom nem kíván egzakt választ adni.

Inkább a keresés, kutakodás, elmélyülés érdekel a témában és persze nem utolsó sorban személyes érdek motivál. Saját pedagógusi szemléletem felülvizsgálata. Górcső alá venni a saját magam által tartott tréninget. Mivel mindig is kortárstáncot művelőket tanítottam, s magam is a klasszikus és néptáncos képzés után a színpadi pályám során a kortárs táncsal foglalkoztam, autentikusnak érzem magam, hogy ezeket a kérdéseket boncolgassam.

Mennyiben változott az, ahogy én magam tanítok?

Miben tér el az a tréning, amit ma adok attól, amit tíz évvel ezelőtt adtam?

A saját testemen és a növendékeimén megtapasztalt élmények analizálása.

Remélhetőleg a dolgozat befejezésekor tisztábban fogom látni, hogy mi is a szerepe a balett tréningnek a kortárstánc hivatásos szinten történő oktatásában!

Test - tréning

Arról bizonyára nem kell vitát nyitnunk, hogy a táncos kifejező eszköze a saját teste. A táncosnak sajátos viszonya van a testével. Ezt a sajátos viszonyt azonban nagyon meghatározza az adott kor esztétikája. Különböző korok, különböző ideáltesteket alkotnak. Susan Lee Foster Dancing bodies című tanulmányából szemezgetve jobban megérthetjük ezt a különleges viszonyt és a különböző, modernkori tánctechnikák kialakulásával lejátszódó változásokat, amelyek a ma kortárcsancosának ideáljáig vezetnek el bennünket.

„A táncos testének nem csak fizikai paramétereit ismeri. A testben való létezés, mozgás, empirikus úton való megtapasztalásán túl megalkot egy úgynevezett ideál testet is, amely a képzetében az elérni vágyott tökéletes állapotot tükrözi.

A táncosok állandóan érzik, micsoda távolság van a között, amit meg akarnak, illetve amit meg tudnak csinálni. Amikor a szakma hivatásos tagjaivá válnak, még akkor sem mernek igazán megbízni a testükben. Tovább folytatódik a küzdelem a test fejlesztéséért és fenntartásáért, hogy meg tudjanak felelni az újabb koreográfiai elvárásoknak, később pedig az öregedés pusztító jelzései ellen. Ezzel a képzéssel kétféle test alakul ki: az egyik a fogható és érinthető, a tapasztalható, a másik az esztétikailag ideális. A táncos tapasztalható teste főként szenzorális információkból, a látott, hallott, tapintási, szaglási és főként a legfontosabb, a kinesztetikus információkból áll össze. A táncos ideálteste körülírható a méret, a forma, a részek arányával, illetve a sajátos mozdulatok végrehajtásának szaktudásával. Mindkét test, az érzékelt és az ideális is a csont-, izom és idegrendszerből és a biológiai test zsírszövetéből áll. Mindkét test egyszerre épül fel, mindkettő befolyásolja a másik fejlődését. Mindkettő a táncórák gyakorlatai, a tánc nézése és a táncról szóló beszélgetések folyamatának eredménye.

A táncal kifejlesztett csont és izomempátia többnyire együtt jár mások és a saját érzékelt test értékelésével. A táncos mindennapos tudatos foglalkozása a testtel ezért saját érzékelt teste- minden kínjával és kifacsarásával- és más testek, fantáziabeli és reális képei közt zajlik. Hol ide-oda váltanak, hol összeolvasztják

mindezekről a testekről való képeiket, miközben egész nap tárgyiasítják-objektiválják, figyelik, rögzítik, gondozzák, testmozgásban követik őket. A tanuláskor használt metaforák jelzik és értelmezik is a test tudatosodásának kialakulását. Ugyanakkor beolvasztják a testképzést a táncról alkotott esztétikai, társadalmi és morális hiedelmek közé. A tanuláskor elsajátított metaforák rendszere nem csak a tánc testének finomítására-megmunkálására szolgál, ez veti meg az episztemiológiai /ismeretelméleti alapot az előadói táncnak.

Ahogy az érzékelt és az ideáltest kialakul, egyre erősebben épül bele a táncos tudatába.

Számos "tánctechnika" néven ismert rendszeres tanítási program létezik az érzékelt test tanítására, melyek megszervezik az információkat a jelenlegi test számára, és összekötik azt a demonstratív és az ideális testekkel. Minden ilyen technika a test erejét, rugalmasságát és vonalát műveli meg, a test által keltett formát, a test mozgásának ritmusát és a testet átjáró feszültség minőségét és mennyiségét dolgozza meg. Több technika megadja a test topográfiáját, feltérképezi a testen vagy a testben a kulcsterületeket, valamint az e területek kívánatos viszonyait megszabó elveket. A tánctechnika órákon ez a topográfia, mozgásban nyilvánul meg, amikor olyan mozdulatsorokat adnak elő, amelyeket általában a tanár demonstratív teste ír elő.

A tréning nem csak felépíti a testet, hanem segít kialakítani azt az Ént, aki előadja a táncot. Esztétikai kifejezőeszközzé válhat, ha ez az én a testet eszközként használva közli gondolatait és érzéseit, vagy ha ez az én a testtel összeolvadva a saját fizikai helyzetét artikulálja. Az én és a test koegzisztálhatnak is, ilyenkor mindenki a magáét mondja, s egymást kommentálják."¹

Egy biztos, a táncoló test nem létezik a személy, az Én nélkül.

Ha vizsgálódásunkat csak a modernkori tánctechnikákra korlátozzuk, akkor láthatjuk, hogy hogyan változott az eszmei testről alkotott ideál a 20. századtól kezdődően a különböző koreográfusok esztétikájától függően.

¹ Susan Lee Foster, *Dancing Bodies*, Ellenfény 1998/5

Milyen az ideális táncos test az adott korban?

Duncan technika

„Részben a klasszikus balett mesterkélttségére és hierarchikus szervezettségére válaszul Isadora Duncan és még több 20. század elejei koreográfus és előadó tört utat egy radikálisan új táncesztétikának, és ennek megfelelően a test képzéséhez is máshogy közelítettek.

Duncan és követői számára a táncoló test az eredendő természetesség megnyilvánulása. Mesterkéletlen, dísztelen, a modern társadalom kényszerű deformáltságaitól mentes az ideáltest. Magában foglalja azt az ősi tapasztalást, hogy a test és az Én teljes egységben van a társadalmon belül.

A természetes test művelésére és a mesterkelt szokásoktól való megszabadulására Duncan az „alapvető” emberi mozgásformák tanulmányozását ajánlja, a járást, a futást, a szökdecslést, a lefekvést, forgást és ugrást.

Az ideáltest tehát, ha mozdulataiban és az Énnel való harmóniájában eléri az egyszerűséget, az egymást tápláló, erősítő testek közösségéből jön létre.”²

Graham technika

„Martha Graham számára a táncoló testnek, olyan erősnek, hajlékonynak és kitartónak kell lennie, hogy a kifejező ének tökéletesen megfelelő eszköze lehessen. A tánc célja, hogy az emberi lélek mélyén rejlő konfliktusok archetipikus formáit fejezze ki, s erre csakis egy szigorú tanítási folyamat után lehet képes a táncos. Mint Duncannél, Grahamnál is a test működése tökéletesen jelzi az Én érzelmeit. A gyakorlatok során feltárt legfőbb metafora a kontrakció és a lazítás segíti a fizikai és a pszichológiai működés közti kapcsolatot.

² Susan Lee Foster, *Dancing Bodies*, *Ellenfény* 1998/5, Irma Duncan, *Duncan Dancers & the technique of Isadora Duncan*

A grahami Én nagyon sötét és elnyomott, s kifejezési aktusa olyan kízó mozdulatokat követel, hogy nem is lehet könnyed és szabadon áramló.

A Graham technikán nevelődött ideáltest izmos, erős, inas, feszes test.”³

Limon technika

Jose Limon a mexikói származású koreográfus, aki mestere, Doris Humphrey nyomdokaiban járva szintén el akart szakadni a klasszikus balett merev, kötött formáitól, pályafutása során kialakította sajátos mozgásrendszerét. A Limon technika kulcsa a mozgás folyamatosságában, a gravitáció és a test kapcsolatának megélésében, a test súlyának tudatos és dinamikus használatában, a gördülések, zuhanások, lendülések alkalmazásában és az izolációs technikában rejlik, és ami egykor szokatlannak hatott, ma tananyag mindenütt. Hose Limon táncosai nem csak atlétikusak, hanem kifejezőek is, hogy a nem ritkán filozofikus tartalmakat megjeleníthessék.

A limoni ideáltest hajlékony, érzékeny, rugalmas mégis robbanékony és kifejező.

Cunningham technika

„Merce Cunningham az amerikai moderntánc harmadik generációjának tagja az 1940-es évek végén jött el Martha Graham társulatától, s alakította ki a saját koreográfiai és technikai felfogását.

Cunningham módszere a bonyolult tér- és időformákat leíró összetett testek fizikalitását mutatja meg. Az ő felfogása a táncoló testről összeolvasztja a testet és az Ént, amikor belemeríti az Ént a test tagoltságát kiemelő törekvésbe. Az Én nem saját maga kifejezésére használja a testet, mint Grahamnál vagy Duncannél, hanem mint a balettben, a mozdulatok szakszerű előkészítésének és bemutatásának szenteli magát.

³ Susan Lee Foster, *Dancing Bodies*, *Ellenfény* 1998/5, Martha Graham: *Modern Dance* *Dance Observer* 1958/1

A Cunningham módszer tárgyilagosan leltározza a test strukturális képességeit, s ebből egy nyurga, értelmes, éber test születik, amely ékesszólóan mondja el saját fizikalitását. „⁴

Kontakt improvizációs technika

„Ezt a technikát közösen fejlesztették ki a 70-es évek elején Steve Paxton, Nancy Stark Smith, Lisa Nelson és mások. A test kapcsolatát tárja fel a gravitációval és a többi testtel, s azon alapszik, hogy a test, mint fizikai tömeg, röpdülni képes. Az eddig ismertetett technikáktól eltérően a kontakt improvizáció megszabja a mozgás hogyanjának paramétereit, ám nem jelöl ki mozdulat szókinccset, amit a növendéknek meg kell tanulnia. A növendékek az improvizációban megismerkednek a forma szabta stilisztikai és technikai szabályokkal létrehozott mozgásvilággal.

A gyakorlatok megmutatják, miként lehet „kiengedni a súlyt” a test egyik területéből, „összegyűjteni” egy másikban, és, hogy hogyan lehet áthelyezni a súlyt különböző testek között. Duncan felfogásához hasonlóan itt is úgy vélik, a testnek megvan a maga intelligenciája, csak éppen mesterséges és otromba szokások elnehezítették. A táncosokat megtanítják, hogyan guruljanak, ugorjanak egymás karjába, hogyan érjenek földet nagy magasságból, de arra is ösztönzik őket, hogy „hallgassanak, figyeljenek” a testükre, érzékeljék súlyát és hajlamát, melyekkel új mozgáslehetőségek feltárására tör spontánul miközben a folyamatos interakciók változó hálójában vesznek részt.

Ebben a demokratikus, kiszámíthatatlan és rendkívül fizikai helyzetben a táncos Énje éppen úgy elmerül a testben, mint Cunninghamból. A testet azonban nem ruházzák fel folyamatos identitással, az improvizált tánc, változó kontextusában állandóan újraértelmezik. A kontakt improvizáció atletikus fürge teste a többiekkel való kapcsolatban, kontaktálásban realizálja/valósítja meg önmagát.”

⁴ Susan Lee Foster, *Dancing Bodies*, *Ellenfény* 1998/5, Merce Cunningham - *Dance Has Many Faces* W.Sorell

Milyen az ideális kortárstáncosi test?

Ma

„Egészen az elmúlt évtizedig valamennyi technikát különállónak tekintették. Ezek a technikák nem csak, hogy oly erősen megjelölték a testet, hogy a táncos másfajta technikában képtelen volt megfelelő teljesítményt nyújtani, de valamennyi esztétikai rendszert kizárólagosnak fogták fel, kizárták, gyakran ellenségesen a többit. Azonban a legutóbbi kísérletezések az eklektikus szókinccsel és az új, interdiszciplináris előadásformákkal hadat üzentek a testek kizárólagosságának. A mai kor koreográfusának új testekre van szüksége, amely számos stílust ismer.

A mai kor táncosai nem elkülönült stílusok kollázsaként mutogatják a különféle technikákban szerzett képességeiket, hanem, ügyes áthatolhatatlan felszín képeznek valamennyi stílus és szókinccs homogenizálásából. S miután nem kötelezték el magukat egyik esztétikai ideálképnek sem, testük kölcsönvehető: arra való, hogy életre keltse a táncot.”⁵

A kor ideálteste tehát egy többféleképpen tehetséges test, amely a tanult technikákat ötvözve, azok felhasználásával áll az Én rendelkezésére annak kifejezésében. Álljon itt egy felsorolás a 20. századi technikákon nevelkedett ideál testek jellemzőiből:

természetes, erős, izmos, inas, dinamikus, hajlékony, rugalmas, robbanékony, kifejező, értelmes, éber, atletikus

⁵ Susan Lee Foster, *Dancing Bodies*, Ellenfény 1998/5 – C. Novak

Saját tréning

A táncsal hivatásos szinten tíz évesen kezdtem foglalkozni, amikor bekerültem az Állami Balett Intézetbe. Négy évig voltam a balett tagozat növendéke, ahol a Vaganova féle, orosz hagyományokat átörökítő, Merényi Zsuzsanna által átdolgozott és papírra vetett metodika szerint tanultam a klasszikus balettet.

Tizennégy évesen átkerültem a Néptánc tagozatra, ahol a néptánc, az éneklés, az akrobatika, a szerepjáték mellett, szintén tanultam klasszikus balettet. Itt már a spicc technikától eltekintettek és a szemlélet is valamivel megengedőbb volt, mint a szigorúságáról, hajthatatlanságáról elhíresült balett tagozaton.

A táncosi diplomám megszerzése után alapító tagként kerültem a Szegedi Balettbe, ami most a Szegedi Kortárs Balett nevet viseli.

A társulat művészi stílusát, ízlésvilágát, szellemiségét a művészeti igazgató, Imre Zoltán fémjelezte.

Imre Zoltán szintén a Balett intézetben végzett 1961-ben, majd a Szegedi Nemzeti Színház balett együtteséhez szerződött, ahol koreográfusként is bontogatni kezdte szárnyait. A kölni koreográfus verseny megnyerése után külföldre költözött és Európa számos társulatában dolgozott. Düsseldorf, Stuttgart, Köln, és Darmstadt után a londoni Rambert balett szólistája lett. Londonban elvégezte a Filmművészeti Főiskolát is. 1987-től vezette az újonnan megalakult Szegedi Balettet.

Az Imre Zoltánnal töltött közös évek meghatározóak számomra. Fantasztikus érzékenysége, műveltsége, nyitottsága példaértékű. Zoli utat engedett a táncosok kreativitásának. Támogatta, bízta őket az új utak keresésére. Fáradhatatlanul ösztönözte táncosait önmaguk mozgásrendszerének, stílusának megtalálására, az állandó fejlődni vágyás igényére. Az általa teremtett légkör adott táptalajt a társulat tagjainak koreográfusi kezdeményezéseihez. Igazi mesterre találtam benne.

A társulat mindennapi klasszikus balett tréninggel tartotta karban magát, de mi voltunk az első együttes Magyarországon, akik külföldi koreográfusokat hívtak vendégül, s tőlük tréningeket is vettünk. Imre Zoltán maga is kifejlesztette önálló tréningjét, amit a Graham és Limon technika, klasszikus balettrel való ötvözéseként jellemezhetnék.

Zolinál mindig a táncoló Én volt a legfontosabb. Nem a formák tökéletes másolása érdekelte, hanem az, hogy ki az, aki az adott mozdulatot a saját testén megszűrve interpretálja. Az egyéniség nála előbbre való volt a tiszta technikánál. Szenvedélyes előadásában bemutatott mozdulatai magával ragadóak voltak.

Évekkel később döböntem csak rá, hogy mennyire meghatározó is a tanár, koreográfus személyisége a tanulási folyamat során. Az előjátszott, táncolt lépéseknek nem csak a technikai, formai milyensége, de a lelki töltése, emocionális tartalma is meghatározó.

Nem utolsó szempont a humor sem. Ha jól érezzük magunkat egy tréningen és kifejlesztjük az egészséges önirónia képességét, sokkal könnyebben átlendülhetünk, az amúgy makacsul ellenálló test megregulázásának, néha nagyon is frusztráló szakaszain. Zoli próbáin és tréningjein az érzelmi skála egészen szélső végleteit is megtapasztalhattam.

Imre Zoltán jó szemmel csemegézett az európai előadók közt és ügyesen adagolta a szellemet, illetve a testet pallérozni kívánó trendeket, behatásokat. Vendégei által, alkalmam nyílt megismerkedni a Graham technikával, (Lőrinc Kati számtalanszor tanított és koreografált is az együttesnek) a Limon technikával, (Roberto Galvan argentin származású koreográfus szintén új távlatokat nyitott a mozgásminőség és technika terén számunkra) Cunningham technikával (Matthew Hawkins-tól a technika angliai fenegyerekétől). De dolgozhattam együtt a finn Yorma Uotinennel is, aki költői szépségű darabjával szinte elvarázsolt bennünket, vagy a német Bernt Schindowskyval, a francia Bertrand D'at-val.

A klasszikus balett tréningeket is világot látott színes egyéniségek vezették, mint a Pécsi Balett volt szólistája Kuli Ferenc, az orosz Elvira Karavajeva, az akkor

Olaszországban élő Péter László, a neves karmester Pál Tamás felesége Ugjai Ilona vagy Dévényi Edit.

Tőlük és az általuk adott tréningeken keresztül, már nagyon fiatalon megtapasztalhattam, hogy a zárt, merev metodikával rendelkező klasszikus balettnek hány, a tanító tanár egyéniségétől, habitusától, ízlésétől függő változata lehetséges. Hogy mennyi szabadsága lehet a technikát tanító tanárnak. Hogy az irányelveket az órát adó határozza meg annak függvényébe, hogy kiknek és mi célból tanít.

A szegedi évek után lehetőségem nyílt, hogy több társulattal is dolgozzak itthon és külföldön egyaránt.

Utazásaim során részt vehettem számtalan balett illetve kortárstánc órán. Próbákon és kurzusokon tapasztalhattam meg, hogy ugyanahhoz a dologhoz a mozgó emberi testhez, s annak színpadi megjelenítéséhez mennyire különböző filozófiával, technikával lehet közelíteni. A testnek edzenie, gyömoszölnie és gyúrnia kell magát, hogy képessé váljon Énje kifejezésére. Meg kell találnia az utat, mely közelebb viszi az önmegismeréshez. Ebben az útkeresésben kínál egy alternatívát a balett tréning.

A klasszikus balett évfolyamokra lebontott, a könnyebbtől a nehezebb felé haladó, lépcsőzetes fejlődési ívű metodikáját alapvetően nagyon hasznosnak tartom. Támponot ad a mozgásrendszert tanítónak, kiindulási alap, amittől el lehet és vissza lehet térni. Ha a balett Vaganova féle metodikáját átítatom a színpadon személyesen megélt és különböző technikák gyakorlása során felfedezett testérzetekkel, akkor megalkottam a kifejezetten kortárstáncosoknak felépített, kortárstánc szellemiségű balett tréninget. Az elmúlt évek során folyamatosan olvastottam be a tréningembe a látott, átélt tapasztalataimat, igyekeztem megtartani a struktúrát és mégis megtölteni azt újabb tartalmakkal.

A tanítás során soha nem tekintettem a klasszikus balett tréningre, mint kifejezési formára. Nálam a balett, a test napi edzésére, megművelésére, megmunkálására, pallérozására szolgáló „nyelvrendszer”, s mint ilyen, mentes a klasszikus balett

külsőséges, felszínes modorától, koncentrálni a mozgásanyag tiszta, alapos kivitelezésére. Persze a balett megkövetel egy bizonyos esztétikájú, kulturáltságú viselkedésformát, ami külsőségekben is megnyilvánul. Gondolok itt például az öltözékre, amiben a tréning zajlik. Testhez simuló, a testet jól láthatóvá tevő, kényelmes ruhára, ami a testet jobban feltérképezhetővé, javíthatóbbá teszi. A gyakorló cipőre és a rendezett hajra, ami a forgásoknál nem zavar, a tükör és a rúd használatára, vagy ami nem külsőség, a koncentrált, aktív, éber elmeállapotra, amit a növendékektől megkövetelek, s ami előfeltétele annak a bizalomra épülő kapcsolatnak, amit a növendékekkel ápolok annak érdekében, hogy elfogadva a segítségemet, tudatosan építhessék saját testüket.

Mivel a színpadon soha nem a klasszikus balett hagyományos értelemben vett esztétikai elvárásainak megfelelően kellett létezniem, ezért kialakult bennem egy rugalmasabb, megengedőbb szemlélet, ami abban segít, hogy a kortárstáncot táncoló testeket önmaguk összefüggéseiben láthassam, és ne vessem őket össze a klasszikus balett ízlésvilága által meghatározott eszmei testtel.

Természetesen a jó tréningen tisztának, érthetőnek kell lenni az elvárásoknak. Én a saját tréningemben igyekszem utat találni az adott növendék személyes szükségleteihez is. Azon túl, hogy megkövetelek egy bizonyos formát, igyekszem belső metaforákkal megerősíteni az érzetet, ami abban segíti a növendéket, hogy a saját testét elképzelve alkossa meg a kívánt mozdulatot, ami az ő testarányainak, testfelépítésének legoptimálisabb tükré. Óráimon a lépések tanításakor igyekszem a növendéket rávezetni a mozdulat közben keletkező érzetek kifejezésére és nem külsőségekből építkező sablonok megjelenítésére. Például, ha egy ugrásról van szó, felhívom a figyelmet a levegőben eltöltött gravitáció nélküliségű idő élvezetére, és nem csak megmutatva az ugrást hangsúlyozom, hogy az ugrásnak nagyon magasnak kell lennie. Igyekszem metaforákkal, képekkel megtámasztani a testérzetet. Ezek a metaforák belső érzékelésekre ösztönzik a növendéket.

Bízatom őket, hogy ismerjék meg testeiket. Testük méretét, arányait, dinamikáját. Dolgozzanak a hozott anyagból és találják meg a saját útjaikat. Ne legyenek mindig kritikusak a testükkel, hiszen a tökéletes ideáltest nem létezik.

A fejlődni vágyás nálam alapkövetelmény. Az érdektelen, apatikus növendék csak a reménytelen eset.

Persze a mozdulatok helyes kivitelezéséhez megoldó kulcsok kellene. Én megszabom az irányokat, de teret adok a személyes variációnak. Például amikor a port de bras-nál a karok helyzetéről beszélünk, arra kérem őket, hogy bár a Vaganova rendszer a gyomorszáj magasságában határozza meg az első kartartást, keressék meg azt az optimális magasságot, ami az ő saját testarányukhoz mérten a legideálisabb. Ugyanez érvényes a többi kartartásra. Ha valaki alacsonyabb, akkor bátorítom a hosszabb karhelyzetek használatára, ami megnyújtja a vonalakat így teremtve egy hosszabb, magasabb testképet.

Értelem szerint ez csak egy kiragadott példa a számtalanból. Sorolhatnám a végtelenségig, hogy mikor és hol szabjuk saját magunkra az adott pózt, láb vagy karhelyzetet, mozdulatot.

A jól kidolgozott metodikai rendszer ismerete magabiztosságot és bátorságot kölcsönöz nekem ahhoz, hogy a növendékeknek megadjam ezt a szabadságot, hiszen tudom, hogy milyen lépésekben épül fel a tanítási folyamat, ezért tudom, hogy hol lehetek megengedőbb, s melyek azok a sarkalatos pontok, amiken nem érdemes változtatni.

A helyes testtartás elsajátítása például alapkövetelmény és segít más technikákban is. A lábfej, amely nagy felületen érintkezik a földdel, nem bedől, tartott bokacsont, felfele húzott térdkalácsok, nyitott medence lapátok, medence enyhén maga alá megbillentve, fenék összezsíppentve, hasfal tónusban tartott és nem behúzott, ami a levegő mellkasba szorulását eredményezné, összetartott bordakosár, nyitott mellkas, a lapockák háromszögeinek medence csont felé irányuló lesimítása, a leejtett, széles vállak és a csípő vonalának párhuzamban tartása, hosszú, puha és nem mereven tartott nyak, amely alátámasztja a szabadon mozgó fejet. A forgótengely megtalálása ezután következik, s szintén nagy segítség más rendszerekbe való átlépésnél. A forgótengely megtalálása is nagy türelmet igényel. Minden testnek kicsit máshol van a központja, s ahhoz, hogy a növendék megtalálhassa a neki kedvező forgó helyzetet, időt és bizalmat kell neki adni. Saját bőrömön is tapasztaltam és a tanítás éveim alatt a

növendékeimen is láttam azt a fajta félelmet, ami kialakult a forgástól. Ha az adott test nem egészen felelt meg a nagykönyvben leírtaknak, akkor is azonos instrukciók alapján kényszerítettük forgásra. Ez helytelen és felesleges görcsöt okoz a növendékben. Vannak persze születetten jól forgók, de az is meg tud tanulni forogni, aki nem tökéletes testarányokkal rendelkezik. A forgás elsajátításánál nagy szerepe van a lazaságnak és a bátorságnak. Az évek során rájöttem, hogy a jó légzés, a fejkapás és a kurázszi messzebbre visz, mint a merev, minden izmot megfeszítő és mentálisan is leblokkolt állapot. Persze a forgásoknak is van tiszta formai követelménye. Pontosan meghatározom, hogy milyen helyzetben kell a lábat, vagy a karokat tartani. A sikertelen kísérlet után azonban, igyekszem analizálni a forgó testet és használható instrukcióval szolgálni, a finom precíziós korrigáláshoz, figyelembe véve az egyéni adottságokat. A legfontosabb, hogy, további, bátor próbálkozásra ösztönzöm a növendéket a letolás helyett. Ha sikerül a forgástól való mentális görcsöt, félelmet feloldanom, tapasztalatom szerint a leggyengébben forgó növendék is meg tanulhat legalább kettőt forogni. A grand tour-ok még nagyobb kihívást jelentenek egy nem éppen a klasszikus balett előírásainak megfelelő test számára. Itt is igyekszem arra tenni a hangsúlyt, ami kivitelezhető. Tehát nem feltétlenül várom el a kilencven fokos magasságot a szabadlábánál, (bár a Vaganova rendszer ebben határozza meg a grand, vagyis nagy fogalmát) de nagy hangsúlyt fektetek a hát és a karok tartottságára, a póz megforgatását követő érkezés fontosságára. Ez az érzet további segítséget nyújt majd a növendéknek a nagyugrásokból való érkezéshez is, ami nagyon hasonló testéret. Máshol is teszek kisebb- nagyobb engedményeket, mint az alappozícióknál például. Nem követelem meg a teljes kifordítottságot, inkább arra hívom fel a figyelmet, hogy a talp lehető legnagyobb felülettel érintkezzen a talajjal, így teremtve meg egy biztos, stabil bázist ahelyett, hogy a lábakat természetellenesen kiforgattatnám és így a bokák, térdek bedőljenek, hosszú távon sérülést, kopást okozva az ízületekben. A lábhelyzeteknél is figyelembe vesszük az adott test fizikai képességeit. Á la seconde-ban például nem kérek teljes kifordítottságot, inkább a csípő és a váll párhuzamának megtartására helyezem a hangsúlyt. A szabad és a súlyláb sarkai egymással szembenéznek. Lábemelésekkor, a már leírt helyzetet kéne stabilizálni és nem a lábmagasság érdekében feláldozni azt.

A rendszerben való értelmes jártasság a cél és nem egy kicsavart, meggyötört, lesoványított testbe csomagolt artista megteremtése.

Persze a kortárstánc hivatásos szintű oktatásánál, milliónyi szerep és feladat hárul a balett tréningre. Elvárják, hogy hajlékony, plasztikus, erős, fürge testeket képezzen, akik képesek kulturáltan mozogni és gyorsan tanulni minden fajta más mozgás stílusban. Ahhoz, hogy ez megvalósuljon, struktúrára van szükség, a balettnek pedig jól megírt metodikája van. Amennyiben a metodikát, mint egy váznak tekintjük, feldúsíthatjuk a különböző, más technikákból hozott érzetekkel, hasonlatokkal, ezzel téve a balett-technikát maivá, hasznossá a különböző kortárs technikákkal való békés együttélésben. Én legalább is erre törekszem. Állandóan referálok egy más technikából hozott példával az adott lépésre, így a növendékek nem valami elefántcsonttoronyban kitalált, más mozgás stílusoktól független, haszontalan testfegyvelmezési eljárásaként élik meg a balett órát, hanem a más technikák közé beágyazott és azokkal szerves összefüggésben létező, élő mozdulatnyelvként. Például: ha középen a la seconde-ból súlyáthelyezéssel átlépünk a másik láb a la seconde-jára (temps lie), akkor hozom a Grahamból vagy a Cunninghamból a hasonlatot a tilt vagy a peach nevű helyzettel, ami alapjaiban ugyanez.

Rájöttem, hogy nagyon fontos meghatározni a kereteket, a mozgások térbeli, dinamikai, stilisztikai milyenségét. A táncosnak mankót ad az, amikor tisztán artikulált elvárásoknak felelteti meg a testét. Tudja és érti a tőle elvárt mozdulatok vonalait, neveit, a térben az ismert módszer szerint tájékozódik az áthaladási és érzékesi pontokat ismerve. Ezért lépkedek többnyire a metodika által előírt lépcsőfokokon. Az a tapasztalatom, hogy amennyiben mindent elvetünk, modernizálunk, felforgatunk, úgy megtörténhet, hogy a dolog lényege, gerince válik bizonytalanná. Márpedig tudjuk, hogy minden technikában a jól „felfűzött” gerincoszlop az alappillér.

Az általam ismert balett metodika kilenc évre bontja le a tanult anyag elsajátítását. Természetesen egy kortárstáncos foglalkozó iskolában nem áll ennyi idő a rendelkezésünkre, ezért itt egy egyszerűsített, rövidített, lényegre törő struktúra megteremtésére volt szükség. A tanítási gyakorlatom során, az évek alatt

szűrődött ki az az anyagmennyiség, amit fontosnak tartok ahhoz, hogy a növendékeim a továbbiakban jól boldoguljanak. A Vaganova módszer jó néhány lépése, mozdulatsora teljesen kimarad a tréningjeimből, másokra pedig nagyobb hangsúlyt helyezek. A spicctechnikát például teljesen elhagytuk a napi tréningből. A tréningek nehézségi foka függ az évfolyam összetételétől, korától, előtanulmányaik milyenségétől. Ez a fajta munka rugalmasságot követel a tanártól. A Táncművészeti Főiskolával ellentétben itt nincsenek homogén tudású és korú osztályok, tehát nem lehet az adott évfolyamra előírt anyagot csak úgy letanítani.

Minden év tapogatózással, felméréssel kezdődik. Csak ezután, a növendékek adottságait, korát, személyes igényeit szem előtt tartva állítom össze a tréningeket. Az elmúlt évek során nagyon pozitív és már- már meglepő felfedezésre tettem szert, miszerint egy nagyon vegyes képességű, előképzetségű osztályból akár hat hónap alatt lehet homogén, tisztán dolgozó, értő és érdeklődő csapatot kovácsolni. Az egyéni igények felismerésével és azok fejlesztésével nagyon gyors és látványos eredményeket lehet elérni.

Dolgozatomban nem került még szóba a tánc és a zene kapcsolata.

Mivel néptánc tagozaton végeztem, ahol erre különösen nagy hangsúlyt fektetnek, a képzésben a zenei, ritmikai, stilisztikai játékok nagy szerepet töltek be. Szoros kapcsolat fűz a zenéhez. Olyannyira, hogy két éve elhatároztam, hogy elkezdek zongorázni tanulni. A zongora tanulás során megélt élményeim toleranciára, türelemre, megértésre tanítanak. A zeneelmélet és gyakorlat oktatása, pallérozza a táncos fülét, lelkét, s újabb részképességeket fejleszt. Meggyőződésem, hogy a tréningek során a táncost a zenéhez való szoros függésben kell nevelni. Nagyon hasznos és fontos törekvésnek tartom, hogy a Budapest Kortárcsánc Iskolában minden növendék tanul valamilyen hangszert.

A balett órákon jelen levő zongorakísérő személyisége szintén része az összélménynek. Az élő zene varázsa felemelő, utánozhatatlan.

Az általam tartott tréningek nagyon meghatározó jellemzője a zeneiség. Sokat játszom a kint-bent, fent-lent hangsúlyokkal, a különböző páros és páratlan zenei

beosztásokkal, dinamikai ívekkel. Igyekszem a gyakorlatokat periodikusan felépíteni, ami szintén segít a növendéknek a zenében való eligazodáshoz. Számptalan tréningen vettem részt külföldön, ahol a periódusokkal egyáltalán nem törődnek. Gyakran tapasztaltam a félreértéseket, zavarodottságot a teremben. A zeneileg nem igényesen felépített tréning éppen olyan elbizonytalanodást kelt a növendékben, mint az a tréning ahol nem tiszták az irányvonalak, nem érthetően artikulált a követelményrendszer. A kortárástáncot oktató iskolákban többnyire olyan technikai órák vannak, ahol nem fektetnek ekkora súlyt a zenével való munkára. Szerintem ez is lehet az egyik feladata a balett oktatásának, a tanrendben mellette szereplő más technikai, illetve kreatív órák mellett.

Fontos szempont még az órák felépítésekor a kombinatív gyakorlatszerkesztés. Az erre való törekvés is visszavezethető a néptáncos múltamra, ahol szívesen játszottunk egy adott lépés zenei, formai, dinamikai változataival.

Pályám elején kifejezetten, „agyas”, szellemes, kreatív gyakorlatokat fabrikáltam. Nagy örömet leltem abban, hogy a terekben való forgatással, hangsúlyokkal és néha újszerű karokkal bolondítsam meg az órát. Az évtizedek során kicsit lecsillapodtam, bár még mindig igyekszem a növendékeimet, gyors tanulásra, nyitott, befogadó attitűdre szoktatni. Láttam a negatív hatását is a túlkomplikált gyakorlatoknak. Amikor a minőség rovására ment a fantáziadúság, s a növendékek több energiát öltek a gyakorlat memorizálásába, mint a kivitelezésébe. Meg kell tartanom a helyes arányt a nem túl „szájbarágós”, unalmas, lineáris, és a túlkomplikált gyakorlatok között. A növendék figyelmét, érdeklődését fent kell tartani és nem csak fizikai, de szellemi kihívások elé is állítani.

A térben való elforgatást még mindig nagyon fontosnak tartom. Mivel a balett metodika jól meghatározható terekre bontja a termet, így könnyen számon kérhető a feladat pontos végrehajtása. Gyakran ismételtetek gyakorlatokat, vagy csak lépéseket különböző irányokban. Arra készítetem ezzel a táncost, hogy ne csak a néző felé két síkban, hanem háromszázhatvan fokban, magát a térben legyen képes elhelyezni. Felkészítve ezzel arra, hogy ne zavarodjon meg, ha például a színpadon a nézőnek háttal kell megérkezni egy ugrásból, forgásból,

illetve akármilyen más fókuszot kell választania. Más tréningekhez ez nagy segítséget nyújt, mivel a szabad, magabiztos térhasználat számos kortárs technikában alapkövetelmény.

Más technikákkal, mozgásformákkal való ismerkedésem során kristályosodott ki bennem a légzés szerepének fontossága.

Érdekes, hogy a mi tanáraink mennyire nem fordítottak erre a létfontosságú kérdésre figyelmet. Soha nem figyeltük a légzést, tudomást sem vettünk erről a létezéshez oly fontos funkcióról. A gyakorlatok elő ütemre történő belégzését kivéve, ami inkább formai szerepet töltött be, nem figyeltük tovább, a mozgás közbeni légzést.

Az általam tartott tréningeken hangsúlyosan hívom fel a növendékeim figyelmét a légzésre. Pontos instrukciókat adok ezzel kapcsolatban. Nagyon fontos a helyes légzés elsajátítása. Hova kell a levegőt venni, mikor és milyen intenzitással. A légzés a dinamikai váltásokban, frazírozásban is segít, nem beszélve az ugrásokról, ahol a helyes légzés az egyik legnagyobb segítség a kivitelezésben.

A fizikai teljesítőképességet is befolyásolja a légzés. Aki nem jól, kapkodva, zihálva vesz levegőt, gyorsabban elfárad. A hibás légzés visszavezethető pszichés jellegű problémára is. Számtalan növendékemnél tapasztalom a görcsös megfelelni vágyásból, vagy más kisebbrendűségi komplexusokból fakadó, beszorult, visszatartott lélegzetvételt. Gyakran kell emlékeztetnem őket, hogy a kiegyensúlyozott légzés, kiegyensúlyozott állapotot eredményez mind fizikálisan, mind mentálisan. A levegővétel figyelése persze a periférián kell, hogy zajlódjon, s a gyakorló évek során a lépéssel egy időben elsajátítva automatizmusként épül be a mozdulat kivitelezéséhez.

Itt is fontos megjegyezni az egyéni eltéréseket. Míg egyesek ösztönösen jól lélegeznek és mozgásuk, testük őszinte tükre, életteli, dinamikus és organikus, addig másokat figyelmeztetni kell, hogy ne vesszenek el a formák szolgai módon való másolásában, „ne essenek ki saját testükből”, s felejtsék el ezt a létfontosságú funkciót. Gyakran tapasztalom, hogy a jó légzésre irányított figyelem feloldhatja, az amúgy rossz szokássá vált tartáshibát, vagy zenei pontatlanságot. Ha irányítom

a növendéket a légzéssel is, akkor némely esetben megszűnnek a túlfeszítettségből, túlságos akarásból eredő, de igazán a helytelen légzésre visszavezethető, makacsnak tűnő, régi hibák. A növendék felszabadul és megszabadul a testét hosszan kísértő, megoldhatatlannak tűnő problémáktól. Különösen igaz ez a forgásokra és az ugrásokra.

Fontos elvárás még a hajlékonyság fejlesztése a balettben. Különböző korszakaimban különböző megoldásokat találtam a kérdésre. Volt, amikor földön gimnasztikáztunk, nyújtottunk a rúd és a közép gyakorlatok között. Volt, amikor az óra elején, hosszabb bemelegítő gyakorlatot csináltattam, amibe belecsempészttem nyújtó, tágító részeket is. Néha azt érzem, hogy túl sok teher és elvárás fogalmazódik meg, az amúgy meg gyakran megkérdőjelezett balett tréninggel kapcsolatban. Nem könnyű úgy felépíteni egy órát, hogy erőnlétet fejlesszen, nyújtson, tágítson, technikai elemeket, kombinációkat tanítson, és mindez férjen bele heti háromszor másfél órába.

Meggyőződésem, hogy a kielégítő eredmény eléréséhez, szükség lenne, egy a balett órát megelőző, Pilates alapú gimnasztikai képességfejlesztő órára, ami levenné a terheket a balett óráról. Így lehetőség nyílna, idő teremtené a még alaposabb technikai felkészítésre, még több lépés kombináció megtanítására. Vagy másik lehetőségként, meg kéne emelni az óraszámot heti háromról ötre.

A bevezetésben felvettem egy kérdést, hogy mennyiben változott az általam tartott tréning az elmúlt évek során?

A balett pedagógusi diplomámat a Táncművészeti Főiskolán 1996-ban kaptam kézhez, de már a képzítés megszerzése előtt is tartottam tréningeket kortárs táncosoknak, a Műhely Alapítvány szervezésében. Ez annyit jelent, hogy immár majdnem húsz éve tanítok.

Az életem nagyon megváltozott az elmúlt években, aminek következtében valószínűleg az is, ahogy tanítok. A színpadi jelenléteim lecsökkentek, viszont született két gyermekem, ami bizonyára toleránsabbá, érzékenyebbé, talán sebezhetőbbé is tett, és persze átléptem a búvös negyvenes számot is. Lassan

összegződnek és letisztulnak bennem a színpadon, vagy a termekben megélt élmények, tapasztalatok. Igyekszem egyre nagyobb hangsúlyt fektetni a növendékek személyes igényeire, elfogadóbbá, rugalmasabbá, toleránsabbá válni. Nagyobb bizalmat sugallni a növendékek felé. Kialakítani egy kölcsönös őszinte kapcsolatot, ahol a cél az, hogy megismerjék korlátaikat és lehetőségeiket, megtanuljanak önmagukon, intelligensen, önállóan dolgozni, és nem az, hogy minél magasabb technikai szinten másolják a mozdulataimat. Jártasságot szerezzenek egy mozgásformában, ami önbizalmat kölcsönöz nekik, és segítséget ad majd a jövőben ahhoz, hogy más technikák elsajátítása után kifejezhessék önmagukat. Fel legyenek vértézve a koreográfusok feléjük irányuló, nagyon összetett és változatos igényeire.

Nagy szerencsémnek tudható be, hogy tagja lehetek egy kísérletező, nyitott szellemiségű, támogató tanári karnak a Budapest Kortárstánc Főiskolán ahol a személyes fejlődés nem áll meg a diploma begyűjtésével, ahol újabb és újabb inspiráló élmények érnek és készítenek arra, hogy soha ne dőljek hátra és elégedjek meg a megszokottal. A kollegákon túl, az iskolába érkező vendégek személyében is újabb és újabb forrásra lelek, akik gyúrnak és formálják, megkérdőjelezik és alátámasztják a táncról és a test képzéséről vallott nézeteimet.

A saját elképzelésem a balett tréningről ma:

A táncoló test viszonya az őt pallérozó tréningekhez egy beszélő ember nyelvekhez való viszonyához hasonlítható. Az én felfogásomban a balett nyelvezete csak egy szótár, ami segítséget jelent a számtalan „akcentusban, nyelvjárásban” való eligazodáshoz. Eszközt ad a táncos kezébe, hogy a mai kor elvárásainak megfelelően „többféleképpen tehetséges test”-et alkothasson. S ezzel a „többféleképpen tehetséges testtel”, amely képes bármely kortárs technika befogadására, a saját kreativitásának, ízlésének és igényeinek megfelelően ábrázolhassa önmagát.

Hazai körkép - Interjúk

Händel Edit



Händel Edit az Állami Balett Intézetben szerzett táncművész diplomát. Pályáját a Szegedi Nemzeti Színházban kezdte majd egy év után Pécsre szerződött, ahol tíz évig dolgozott a Pécsi Balett szólistájaként. Ezután Moszkvában vett részt egy kétéves képzésen ahol balett mesteri képesítést szerzett. 1976-tól az Állami Balett Intézet, majd Táncművészeti Főiskola tanára, később docense. Férjével, Karikás Péterrel, a Külügyminisztérium diplomatájával Bukarestben, Párizsban és Brüsszelben is élt és tanított. Budapesten, a Magyar Táncművészeti Főiskolán, Hollandiában, Thillburgban és Svájcban, Zürichben is vezetett balett módszertani kurzusokat. A Budapest Kortárstánc Főiskola egyik állandó balett tanára. Művészeti tanácsadóként részt vesz a Győri Táncművészeti Szakközép Iskola munkájában. Lelkes színházba, moziba és koncertre járó, nyitott szellemiségű egyéniség, aki óriási tanítási és színpadi tapasztalatával, jó ízlésével és nyitottságával nagy kincse tanári karunknak.

Mivel Edit évek óta a kollegám, felajánlotta a megtisztelő tegeződést, ezért a kérdések így hangzanak el.

F. H.- Tanítottál évekig klasszikus balett iskolákban és tanítottál kortárstánc képzésben is. Más az órád felépítése, amikor kortárstánccal foglalkozó növendékeket tanítasz? Ha igen, milyen szempontokat tartasz szem előtt, amikor összeállítasz egy gyakorlatsort?

H. E.- Ha kortárstánc iskolában tanítok akkor az úgynevezett törzsanyag átadására fókuszálok. A Vaganova módszertan által előírt anyagból kivonom azt, amire ezeknek a növendékeknek a (jövőben feltétlenül) szükségük lesz. Azokat az elemeket, amik „felépítik” a testet természetesen tanítom, de azokat a trükköket, amik egy klasszikus balett eltáncolásához szükséges nem. Azokra itt semmi szükség. A gyakorlatok összeállításánál persze elsődleges szempont az, hogy milyen előképzettségű, korú osztályról van szó. Ennek tükrében határozom meg az anyagot.

F. H.- De megengedőbb, toleránsabb, rugalmasabb vagy a kortárstáncos növendékekkel, mint a klasszikussal?

H. E.- Nem. A megengedőbb nem jó szó. Mind a kettőt nagyon komolyan kell venni. Mást kérek. Például az a la second helyzetben nem kérem a teljes kifordítottságot, de a csípő helyzete fontos. A növendék adottságainak megfelelően kell kiforgatni azt az első pozíciót, hogy aztán felfelé építkezessen. Efölé a vé alakú pozíció fölé rendezze a térdet, meg a csípőt. Merem állítani, hogy így ugyanolyan jó demi pliét kapsz, mint egy klasszikus táncos nagyon kifordított pozíciójából.

Nagyon kell figyelni a testre. Hogy az a test mit mond neked.

F. H.- Jó, a kifordítottságot nem kéred annyira, de miben engedsz még? Lábmagasság? Hiszen gyakran a kortárstánc iskolákban nem a klasszikus balett ideáljainak megfelelő adottságú növendékek vannak.

H. E.- A kilencven fokot megkövetelem. Ki kell tágítani őket, hogy derékszögig felmenjen az a láb. Engedményeket meg nem jó tenni, mert rád szakad a ház, és nem tudod a nehezebb technikát rátenni.

Éberem kell figyelni, hogy bizonyos test mire alkalmas, képes. Észrevenni a különbözőségeket és a szerint irányítani őket. Az is fontos, hogy az adottságok felismerése mellett mindig kicsit magasabb követelményt támassz, hogy legyen elérendő cél. Hogy mindig kapaszkodjon, gyúrja, alakítsa a testét a növendék. Ebből lesz a fejlődés és nem a megalkuvásból, vagy, ahogy mondod megengedésből.

Egyébként meg nincsenek ilyen szabályok, hogy ezt meg azt így kell a kortárstáncosoknál és máshogy a klasszikusoknál. Hallgatni kell azokra a testekre, ők elmondják, hogy mire képesek.

F. H.- Mi a véleményed, mennyiben és hogy segít a balett tréning a kortárstánccal foglalkozó növendékeknek a jövőben. Szükség van egyáltalán balettre, miért?

H. E.- Hát igen, ezen már régóta rágódtunk a szakmában. Valahogy mostanában úgy érzem, hogy nyugvópontra kerültem a kétségeimmel. Mindig is csodáltam a klasszikus balett fantasztikus rendszerét. Mivel metodikát is tanítottam sokáig, lenyűgözött ez a tiszta logikai rendszer. A nyelvekhez tudnám hasonlítani.

Mondjuk, odajön a fiam hozzám és azt mondja, hogy szeretne csecsenül, vagy üzbégül megtanulni. Talán először furcsán hangzik, de tudom, hogy ettől ő csak több lesz. Minél több nyelvet beszél, annál jobban kinyílik számára a világ. A balett is egy nyelv. Ha a kortárs technikák mellé a növendék ezt is megtanulja, annyit gazdagodik vele, hogy egy több szólamban játszó hangszerré válik a teste.

De fiatalon kell elkezdni. Mint a nyelveket. A test is, az agy is képlékenyebb még gyerekkorban. És jó tanártól kell tanulni.

F. H.- Tényleg, ki a jó tanár?

H. E.- Amikor én Moszkvában tanultam azt mondta nekem a tanárom, hogy tíz év után fogtok csak igazán tanítani. És ez igaz. Az első tíz évben csak gyakorlatokat mondunk be. A jó tanárt nem a gyakorlatok, hanem a testek érdeklik. A testekből kihozott szólamok. És amikor a gyerek szemében meglátod azt a felismerést, hogy rájön a miéltre. Mire jó a klasszika, hogy hogy fogja használni és aztán elfelejteni? Üzembe lép az agya.

Aztán még amire mostanában jöttem rá, hogy nem lehet állandóan, mint egy élsportolót hajtani a diákot. Érezni kell, hogy lelkileg és testileg milyen kondícióban van. Meg kell tudni érezni az osztályban az atmoszférát. Mikor lehet őket terhelni, mikor kell kicsit visszavenni. Mindehhez nagyon hitelesnek kell lenni, ízig-vérig hitelesnek kell lenni, mert a gyerekek nagyon kritikusak. Ha hiteles az a tanár, akkor isszák a szavait. A hitelesség előfeltétele meg az, hogy nagyon alaposan ismerd az embert és a technikát, amit, akit tanítasz. Tudd a rendszered módszertanát és tiszta, érthető, következetes elvárásokat támassz a növendék felé.

F. H.- Mit gondolsz, hová tart a tánc? Mi lesz a klasszikus balettel?

H. E.- Tudod mostanában láttam a New York City Balettől egy Balanchin balettet. Szinte tökéletes volt. Gyönyörű volt és olyan unalmas. Egyszerre olyan tökéletesen táncoltak és már olyan üres volt bennem az egész. De hát nézd, minden születik, eléri a fénykorát és meghal. Ez az élet rendje. Ma már untat Balanchin, de valószínűleg nem ő lett kisebb művész, hiszen ő egy csodálatos nagy művész volt a

maga korában, hanem én és a körülöttem levő világ lett más. Változik a világ és változik az is, ahogy befogadunk dolgokat.

A klasszikus balett már régóta nélkülözi a nagy, igazán jelentős koreográfusokat. Elmentünk a tanítás felé, valahogy a balett benntagad az iskolába. A klasszikában a tökéletes tánctechnika kifejlesztése manapság a cél, amit versenyeken mutogatnak. De hiány van koreográfusokból, akik jó baletteket készítenének. Nem jön fentről a feloldozás, megújulás, mert a mának szóló mondanivalót nem lehet a klasszikus vagy a neoklasszikus balett eszköztárával kifejezni.

De azért nem hiszem, hogy a nagy fővárosok, mint például Párizs operáiból teljesen el fog tűnni a balett.

A kortárstáncban például fontos, alapozó technika a balett. Bárhová mennek próbát táncolni a növendékeink, a balett technika ismerete felvételi követelmény.

Aztán ki tudja, lehet, hogy ezekből a kortárs csírákból, próbálkozásokból, kezdeményezésekből robban ki valami időtálló. Jön egy karizmatikus, tehetséges alkotó és leteszi a névjegyt és valami revelánsat alkot. Természetesen a moderntáncnak is megvannak már a nagy elődjek, akik megadták az irányt. Ezt lehet tovább fejleszteni, itt még nagy lehetőségek vannak.

Lőrinc Katalin



1977: Diploma az Állami Balett Intézet táncművész szakán

(ma: Magyar Táncművészeti Főiskola)

1977/78: a brüsszeli MUDRA stúdió hallgatója Maurice Béjart vezetése alatt

1978-81: a svéd Cullberg Balett táncművésze

párhuzamosan Graham-technika tanulmányok a London

Contemporary School of Dance meghívott ösztöndíjasaként (szakírói tevékenység kezdete tudósítások formájában a Táncművészet számára)

1981-84: a Pécsi Balett táncművésze, asszisztense,

a Pécsi Művészeti Szakközépiskola tanára

1984-87: a bécsi Tanztheater Wien szólistája

1988-tól: független koreográfus, pedagógus, szakíró

Fontosabb mesterkurzusok, tanfolyamok, óraadások:

Itthon:

Magyar Táncművészeti Főiskola, Testnevelési Egyetem, Művelődési Intézet, Szegedi Balett, Rock Színház, Közép-Európa Táncszínház, Budapest Tánciskola, Pécsi Művészeti Szakközépiskola

Külföldön:

Klagenfurt, Bécs (A), Cambridge (GB), Velden (NL), Trier(D), Teramo (I)

1989-91: a Luxemburgi Konzervatórium vendégtanára

1990-92: A Szegedi Balett Graham tréningjeit vezeti

1993-94: A Közép-Európa Táncszínház Graham-tréningjeit vezeti

1995-97: a független táncművészeket támogató Műhely Alapítvány művészeti tanácsadója, nyitott tréningprogramjának vezetője

1996-tól a Magyar Táncművészeti Főiskola és a Testnevelési Egyetem közös felsőfokú táncpedagógusképző szakán a modern tánc tagozat vezetője, főiskolai adjunktus.

1997-ben felsőfokú újságírói szakoklevelet szerez a MÚOSZ posztgraduális képzésén

2001-től a Győri Tánc-és Képzőművészeti Iskola táncművészeti oktatásvezetője

Fontosabb koreográfiák:

1988: Körök (Állami Operaház Kamara Balettestje)
1989: Sziklaképek-tánc (szólóest)
1990: Párbaj (szólóest)
1990: Tatjana és mások (Szegedi Balett)
1991: 24 percben (Szegedi Balett)
1992: Volt egyszer...s megint (Veszprémi Táncműhely)
1993: Salome (Veszprémi Táncműhely)

Szakírói megjelenés:

Itthon:

Táncművészet (1980-tól folyamatosan), Zene-Zene-Tánc, Jump (Kortárs Csíra),
Ellenfény, Kritikai Lapok,

Külföldön:

Ballett International, TanzAffiche, Luxemburger Wort

Közírói megjelenés:

Népszava, Vasárnapi Hírek, Echo (Pécsi kritikai folyóirat)

1994-97 rendez a Veszprémi Petőfi Színházban:

1994: Karinthy Frigyes: Emberke tragédiája ;

Ionesco: A kopasz énekesnő;

1995: Nádás Péter: Átjáró (Ünnepi Színjátékok)

1997: Rossa-Duró: Hófehérke

Nyelvtudás: angol, francia, német, olasz, svéd

Közéleti, társadalmi tevékenység többek között:

1996-97: Kortárs Táncszínházi Egyesület vezetőségi tag,

1995- . a Műhely Alapítvány táncszakmai tanácsadója,

1994- A Fővárosi Közgyűlés Kulturális Bizottság Színházi Alapjának a Táncművészek Szövetsége által delegált kuratóriumi tagja;

1997-98 A Nemzeti Kulturális Alap Tánckollégiumának tagja

1997-99 és 2002-: A kulturális tárca "Kortárs Táncművészeti Alap"-jának kuratóriumi tagja

2002-2004: A Nemzeti Kulturális Alapprogram Tánckollégiumának elnöke

Kitüntetések:

1993 Magyar Táncművészek Szövetsége Nívódíja

1997 Magyar Köztársaság elnöke Bronz Érdemkeresztje

1999 Harangozó díj

Katival már nagyon régről ismerjük egymást. A Szegedi Balettnél töltött éveim alatt többször is volt szerencsém dolgozni vele, mint koreográfussal, és persze tréningeket is tartott nekünk. Akkoriban a Graham technika is újdonságnak számított még, ittuk hát Kati szavait, aki bejárta a világot és új szellemiséget hozott magával. Nem csak, mint a Cullberg Balett volt szólistája volt ő különleges, de mint támogató, segítő mentor is részt vett az életünkben. Emlékszem egyszer még az egyik németországi próbatáncra is, kapcsolatai révén, igyekezett elegyengetni utamat. Inspiráló volt a Balett Intézetből klasszikus képzéssel kikerült, híres táncos családból származó Kati kíváncsisága, érdeklődése, fogékonysága az újra, az ismeretlenre. Kíváncsisága mai napig nem tűnik elillanónak, így készségesen állt a rendelkezésemre, amikor megkerestem a kéréssel, hogy vegyen részt az általam felvetett kérdéseket boncolgatásában.

F. H.- Az önéletrajzodból jól látszik, hogy mennyire szerteágazóan vagy jelen a nemzetközi és a magyar táncéletben. Annak ellenére, hogy klasszikus képzést kaptál, rögtön a diploma kézhez kapása után modern táncsal kezdted el foglalkozni. Miért?

L.K.- Már a Balett Intézet utolsó éveiben megfogalmazódott bennem az a felismerés, hogy a klasszikus balett nem az én világom. Nem tudtam magam elképzelni fehér tütüs balerinaként az Operában ahol az édesapám volt az igazgató. Vágytam valami másra, valamire, ami csak én vagyok a szüleimtől függetlenül. Nem volt könnyű akkoriban impulzusokat kapni, bár a hetvenes évek végén volt egy fantasztikus áldott időszak, amikor Magyarországra jött a Rambert Balett, a holland NDT, úgy emlékszem, hogy Alvin Ailey társulata is, ja és aki nagyon nagy hatással volt rám az Antonio Gades. Akkor döbbsentem rá, hogy táncolni így is lehet. A Graham technikához fűződő viszonyom egyébként egy véletlennek köszönhető. A Balett Intézet egyik első vendégtanára, akit a vasfüggöny mögé beengedtek Karen Bell Kanner volt, aki történetesen Graham technikát tanított. Ő bízott, hogy szívesen látna a London Contemporary School of Dance-ben, aminek akkoriban ő volt az igazgatója.

F. H.- Milyen tréninggel tartottad, illetve (tekintettel arra, hogy most is aktívan táncolsz) tartod magad formában?

L.K.- Bejart iskolájában a Mudrában ahova először kerültem klasszikus balett tréning volt, a kortárs technikát pedig a Graham jelentette, amiből dupláztam, mert bejártam a másik osztályok órájára is. A Cullberg Balettnél klasszikus balett volt a napi tréning, körülbelül két havi rotációban újabb és újabb mesterek vezetésével. Ez izgalmas élmény volt és a kortárstáncosoknál oly fontos képlékenységet, nyitottságot remekül fejlesztette. A pályám során végig klasszikus balettel tartottam a testem formában. Aztán harminc évesen abbahagytam az aktív táncot, elkezdtem tanítani és gyerekeket szülni. Annak ellenére, hogy a tanítás nem egyenértékű fizikai megterhelés a tréningezéssel, nagyon jól tudtam magam kondícióban tartani. Mikor negyvenhét évesen Horváth Csaba felkérésére újra színpadra léptem, a kezdeti izomlázat leszámítva nem volt a kondíciómmal problémám. A fiatal éveimben megszerzett izomzat, a klasszikus balett láb munkájának birtoklása és a hosszú évek alatt a Graham technika tanítása során kikristályosodott testhasználat segít engem ma is. Ezért fogok én száz évig élni, mint a jógik! (nevet) A Graham technika tartalmazza azokat az elemeket, amik a jógában is megtalálhatók, mint például a testhelyzetek, pozitúrák (ászanák), a gravitációval való munka, a központra, a légzésre való figyelem, stb.

F. H- Mit gondolsz, nem lehetne valamilyen más technikával, például jógával, Graham, Cunningham technikával helyettesíteni a balett tréninget a kortárstánc képzésben? Miért élvez még mindig a balett ilyen nagy népszerűséget a kortárstánc oktatásban?

L.K.- Azért tartom én is a balett tanítását feltétlenül szükségesnek a kortárstánc oktatásban, mert a lábtechnika fejlesztésére nincs még egy ilyen jó módszer, mint a balett. A Graham- technika a központot és az egész testenergiát nagyon erősíti, de nem helyez olyan nagy hangsúlyt a lábtechnikára. Kicsit visszakanyarodva az előző kérdésedhez a formában tartáshoz, hosszú idő után jöttem rá, hogy a klasszikus balettben megszerzett lábtechnika kivitelezése könnyebben megy, ha használom a Graham technikából ismert testképzeteket, a gerincműködtetést, fókuszokat. Például forgásnál nem csak a passe helyzet tökéletes megtartására,

hanem inkább a központra irányítom a figyelmemet. Vagy ugrásoknál a nehezebb, fürge batuk-nél a légzésre figyelek. Így segíti egymást, ha tetszik, épül egyik technika a másikra. Ezért, a saját tapasztalatomból leszűrve gondolom, hogy a képzés során a balett tanítása elengedhetetlen, mintegy alapkészség fejlesztésre szolgáló. A tiszta balett technika egyébként követelmény ma szinte mindenütt a világban a kortárstánc társulatoknál. Annak a kortárstáncosnak, aki meg akarja állni a helyét a világban, járatosnak kell lennie a balett technikában.

F. H.- Mit gondolsz a kortárs szellemiségű balett oktatásról? Ha kortárstáncosoknak tartasz balett órát, milyen szempontokat tartasz szem előtt?

L.K.- Azt gondolom, hogy ha bejön valaki az utcáról a kortárstánc képzésbe, akkor nem szabad neki nagyon keverni az információkat. Nem jó túlzottan integrálni. A balett, már ha jó tanár tanítja, referálhat a kortárs technikákból ismert érzetekre, de mégis nagyon tiszta elvárásokat, szempontokat kell, hogy megfogalmazzon. Rossz tapasztalataim vannak ezekkel a mindenfajta kísérletező kortárs balett órákkal kapcsolatban. Minden alkalommal, amikor ezeken az órákon részt vettem, az az érzésem támadt, hogy ha én annak idején nem tanultam volna meg az alapokat nagyon tisztán, akkor valószínűleg most nem tudnám ezt követni, kivitelezni. Amikor több logikai rendszer van bekapcsolva, előfordulhat, hogy a lényeg vész el.

A balett Vaganova féle metodikáját egyébként annyiba módosítanám, hogy szerintem az anyag nagyon el van húzva, meg lehetne ezt tanítani négy év alatt is. Nem kéne szerintem még ragaszkodni ennyire mereven a zenei beosztásokhoz sem. Nem az a lényeg, hogy hány számolás alatt bont ki a développé például, hanem az, hogy milyen izommunkát igényel a gyakorlat helyes kivitelezése. Ami fontos még szerintem, az a növendék személyes igényeinek figyelembe vétele. Ha én kortárstáncosoknak tanítok, akkor igyekszem külön, kompetencia szerint csoportokra bontva felépíteni egy adott gyakorlatsort. Ritkán adódik ugyanis egy kortárstánc iskolában, hogy a növendékek azonos tudásszinten vannak.

Amit én kortárs szellemiségű balettnak tartok az azt jelenti, hogy megengedődjön, hogy mindenki saját testéből induljon ki, az adottságok folyamatos fejlesztésének

igényével persze. A növendéket nem tökéletes ideálnak megfeleltetni, hanem elfogadni a testek különbözőségéből adódó eltéréseket.

F. H.- Végül, a tendenciákat követve, mit gondolsz merre halad a tánc? Mi a kortárstánc jövője és, hogy lehetne a táncosokat legjobban felvértezni a jövő elvárásainak való megfeleléséhez?

L.K.- Van most ez a trend a kortárstánc színpadon, hogy a koreográfusok technikailag nagyon magasan képzett táncosokban gondolkodnak. Amióta a La La La Human Step felrakta még a fiukat is spiccre, elindult ez a tendencia ahol a balett technika magas fokú ismerete követelmény.

Folyamatos, ambivalens, faltól falig pattogó tendenciákat figyelhetünk meg a tánctörténetben. A technicizmustól való elvágyódás, ahol azt mondják, hogy most már elég a technikából, a ki kristályozódásból és elmennek egy nagyon mentális, befelé forduló, analitikus irányba. Mint Amerikában, New Yorkban, ahol az ötvenes évek nagyon technikára fókuszáló korszaka után következett a Judson Church –beli lázadás, ahol elvetették a testtechnikákat és felszabadították a testeket. Aztán évek után, amikor csak lötyögtek, gurultak erre meg arra, elkezdte valaki, hogy azért mégis csak jó volna foglalkozni kicsit többet azzal a testtel. Mégis csak jó lenne azokat a testeket formálni, edzeni. Ebből nőtt ki a kontakt improvizációs technika is. A hetvenes évek vége felé jön vissza a technika. A 80-90-es évektől ismét átadja, a helyét a nem klasszikus alapú táncszínháznak lásd: Pina Baush, DV8 , hogy aztán 2000 körül induljon a visszaklasszicizálódás újra (lásd: La La La, Salt.. stb.) Talán most a technikát előtérbe helyező társulatok száma nagyobb. Érdeke most mindenkinek, aki kortárstánc együttesek próbatáncaira készül a jó balett technika birtoklása. Ezért kell többek között balettet is tanítani, hogy felvértezzük a növendékeket a világban feljűk támasztott, magas technikai képzettség igényére.

Karczag Éva



Független táncos és táncpedagógus. Az elmúlt három évtized során a tánc létrehozásának exploratív módszereit gyakorolta, tanította és terjesztette. Szólóban és közös produkciókban nemzetközi színpadokon szerepel, közös munkái közül számosban több művészeti ág kapcsolódik össze. 1972 óta a kísérleti tánc területén több neves társulatban dolgozott, például a *Trisha Brown Dance Company*-val (1979-85). Többek közt az *Opal Loop*, *Son of Gone Fishin'*, és a *Set and Reset*, *Line up*, *Locus*, *Glacial Decoy* című darabokban szerepelt. Saját munkáit változatos helyszíneken mutatta be: a new york-i Bowery negyedben található St. Mark's templomban, a Judson Church-ben, a londoni Dance Umbrella-ban, a melbourne-i Dancehouse-ban. A közelmúltban Chris Crickmay képzőművésszel és Sylvia Hallett zeneszerzővel hozott létre közös performansz/ installációs alkotást a London Laban Institute-ban és a Herbert Art Gallery-ben, Coventry-ben, valamint Philadelphiában, a Performance Garage-ban lépett fel a Red Thread című, Lisa Kraus-szal és Vicky Shick-kel közös, tartós együttműködésen alapuló performansz-projektjével. Előadasmódjára és tanítási módszerére jellemző a tánc- improvizáció és a „mindful body practices” (*testtudatos mozgásformák*) T'ai Chi Ch'uan, Qi Gong, Ideokinesis, jóga alkalmazása, melyek a test veleszületett egyensúlyára és hatékony működésére engednek támaszkodni. Alexander- technika tanári képzést is szerzett. Táncot tanított az Egyesült Államok, Ausztrália és Európa neves főiskoláin és stúdióiban, hosszabb ideig a hollandiai European Dance Development Center (EDDC)-ben (1990-2002). Művészeti doktorátusát (mint tánckutató) az amerikai Bennington College-ban nyerte el 1994-ben. Tanításának legfőbb üzenete: a jelen pillanatban való létezés.

Évával 2009-ben ismerkedtem meg Vicky Shick-kel való közös munkám kapcsán. Ő és Vicky hosszú évekig együtt dolgoztak a híres Trisha Brown Dance Company-ban. Azon túl, hogy megjelenésükben szinte már testvérekként hasonlítanak egymásra, a tánctól alkotott elképzelésük is nagyon hasonló. A velük való együttműködés egészen új távlatokat nyitott számomra a tánctól, illetve a tánc oktatásáról alkotott elképzeléseimben. Mindketten úttörői voltak a kísérletező kortáncstánc kialakulásának, Éva pedig a mai napig a világot bejárva tanítja, keresi, kutatja fáradhatatlanul, a mozgásban rejlő lehetőségeket. Amikor egyik beszélgetésünk alkalmával szóba került a balett, mint a kortáncstáncosok egyik tréning lehetősége, Éva fájdalmasan felkiáltott:

- Csak balettet ne!

Ekkor határoztam el, hogy ki kell őt is faggatnom. Hiszen gyerekkorában nagyon komoly klasszikus balett képzésen esett át, még ha idővel el is kanyarodott a tradicionális tánc technikák használatától, testében ott van az a fajta tréning emléke is. Miért ez az elemi ellenérzés, miből fejlődött ki ez az ellenállás és mi lehetne a jövő?

F. H.- Tudom, hogy az óráidon egészen máshogy közelíted meg a mozgást magát, mint egy hagyományos tánc technika órán. Belső utazásokra invitálsz a növendéket, ahol a saját testének analízisa során tehet felfedezéseket, s a testében rejlő lehetőségek kiaknázása révén juthat el mozdulatok megszületéséhez. Hívhatnánk ezt kreatív tréningnek. Nem gondolod, hogy a táncosnak ahhoz, hogy a testét, mint eszközt alkalmassá tegye sokféle mozdulat kivitelezésére, a szerintem is olyannyira fontos kreatív tréning mellett, szüksége van hagyományos technikai órákra is, ahol a koordinációját, a fizikai állóképességét, izmait edzheti? Tételezzük fel, hogy igen. Ha igen, miért pont csak a balett ne?

K. É.- Az első kérdésedre a válaszom igen. Szükség van sokféle formára, de nem feltétlenül tradicionális tánc technikákra. Az lehet akármi szerintem.

F. H.- Például?

K. É.- Akármilyen. Az a táncos, akivel most dolgozom, például meséli, hogy most jött haza Kubából ahol kubai afrikai táncot tanult. De lehetnek a harcművészetek is.

F. H. -Jóga?

K. É. -Jóga is lehet, de az nagyon statikus, amellé kell még valami más, ami kiegészíti. Vagy tegnap a parkour-ról meséltél, hát az is egyfajta tánc, nem? Ezeknek a parkour-osoknak kiváló fizikai tréningje van. De tulajdonképpen, akármit lehet jól vagy rosszul tanítani, legyen az parkour vagy jóga, gimnasztika, vagy t'ai chi.

F. H- Ha azt mondd, hogy a parkour, a jóga, a különböző harcművészetek gyakorlása kerüljön bele egy kortáránc tréningprogramba, miért mondd, hogy a balett ne?

K. É.- Nem azt mondom, hogy azok kelljenek, hanem azok is lehetnek. Meg kell nézni, hogy milyen táncost képzél, milyen legyen a végére és ehhez formáld a képzést.

F. H.- Pont ide lyukadtam én is ki a vizsgálódásaim során. Szóval az a kérdés, hogy milyen is a kortáráncos? Kit is akarunk mi képezni, vagy mire?

K. É.- Iván szerdán azt mondta, hogy nem tudjuk, hogy milyen lesz a jövő táncosa, hiszen nem ismerjük a jövőt. Egyet értek.

Az EDDC-ben Hollandiában, amikor ott tanítottam, mi nem kínáltunk tradicionális tánctechnikákat csak kortáráncra épült a képzés. Amikor kérdezték, hogy miért nem adunk ilyen órákat, akkor az volt a válasz, hogy ez egy újszemléletű iskola ahol az az érdekes, hogy milyen a kortáránc. A hagyományos technikák olyan sok más helyen elérhetőek. Ez egy szándékos koncepció volt. Aztán azt vettük észre, hogy nagyon szétforgácsolódott minden, túl sokféle volt. Több diák nem volt képes megtalálni a vezérvonalat, pedig volt, csak sokféleképpen lett megközelítve. Lisa Kraus-szal úgy oldottuk meg, hogy elkezdtük tanítani Masunaga *Meridian Stretch*-eit, hogy legyen valami alap gyakorlat, ahova akár mikor visszatérhetnek. Ez jól bevált. Sokszor, amikor találkozom volt tanítványainkkal, mondják, hogy még mindig gyakorolják ezeket. De nem régen beszélgettem kollegámmal az arnhemi

Táncakadémián, és feltűnt nekünk, hogy azért az furcsa, hogy minden nap van balett, de nem az év egész hosszában vannak cunningham, graham órák, vagy szomatikus technikák illetve a mozgástudáshoz előkészítő munkák. Mi test tudatot az őszi terminusban két hónapig tanítunk és a tavasziban is két hónapig, viszont a balett vezeti a diákokat az év teljes hosszán. Ekkor merült fel az a kérdés, hogy mi is az alap, aminek a tréningprogram gerincét kéne alkotni. Ha azt vesszük, hogy a balett az alap akkor ok, hogy minden nap van, de ha az az alap, hogy egy kortárstáncos megismerje a saját testét és a saját mozgáslehetőségeit, akkor olyan technikákból kéne felépíteni a napi tréningjét, ami segít neki abban, hogy megtalálja a számára kedvező utat. A balett meg esetleg marad, mint egy alternatív technika, mint a cunningham például.

F. H.- Most azt mondd, hogy mint alternatívát a többi tánctechnika mellett elfogadod a balettet, de a múltkor tiltakoztál ellene. Mi olyan ártó, vagy káros szerinted a balettben?

K. É.- A balettnek olyan stranglehold-ja van a táncvilágban.

F. H.- Az mit jelent?

K. É.- Hogy olyan fojtogató hatása van a táncosokra, hogy azt képzelik, hogy nem is boldogulhatnak táncosként, ha nem tudnak jól balettozni. Én nagyon sok fantasztikus táncost ismerek, akikről tudom, hogy gyönyörűen táncolnak, bár vagy nagyon kevés, vagy nagyon rossz, vagy egyáltalán semennyi balettet nem tanultak. A fontos kérdés az az, hogy mik azok az alapelemek, amiket a balett ad, mennyire fontosak ezek, és ha kellenek, akkor vannak e más tréningformák, ahonnan mindez elsajátítható?

F. H.- Ezt kérdezem én is, hogy helyettesíthető-e szerinted akkor a balett valami mással?

K. É.- Én nem azt kérdezném, hogy helyettesíthető-e, hanem, hogy milyen formákat tudok ötvözni, amiket összetéve, megadják azt, ami egy önálló táncosnak kell ahhoz, hogy ki tudja fejezni magát kellőképpen. Lehet, hogy nem kell neki olyasmi, amit a baletton keresztül tanulna meg. Egyébként a balett nem csak egy testtartást tanít, hanem annak van egy történelme és a történelemben

benne van a mester és a tanítvány viszonya, benne van az órák hierarchiája, az együttesen belüli hierarchia, a mesélés, a formák, amik nagyon fix formák. Ami magában nem rossz, de valahogy sokszor azt látom, hogy amikor elkezdnek balettozni, akkor nem csak a formákat veszik át, hanem sok minden más is jön vele.

Nemrég láttam egy nagyon híres balett művészt táncolni New Yorkban. Olyan nehéz volt őt nézni. Már csak az, ahogy megállt, annak ellenére, hogy körbeveszik kortárs táncosok és alkotók, olyan mesterkélt volt. Egy viselkedési, tartási stílus ragad azokra, akik sokat, hosszú évekig tanulnak balettet. Nem csak stílusbeli, de testhasználatra is kiható a balett hatása. A balett merev testtartása a tudat alatt a légzést gátolja, a kiforgatottság feszültséget teremt a csípő ízületben, valamikor a lábfejek sem tudnak kinyílni annyira, mint amikor az ember máshogy használja a talajt. És az zavar még, ahogy a balett kizárja a különböző testeket a táncból, és megteremti a maga ideálját. Táncolni nagyon jól és nagyon szépen nem csak a balett által ideálisnak tartott testek tudnak. Ha valaki kicsit nehezebb, vagy más, mint az ideál már kizárattatott?

F. H.- Mit gondolsz, nem lehetne a balettet másképp, jobban tanítani?

K. É.- Egy ismerősöm Barbara Forbes például aki Feldenkrais tanár, néhány éve elkezdte beleolvasztani a Feldenkrais ismereteit, gyakorlatait a balett órájába. Mondjuk, hogy csinálják a tandu-t és úgy érzi, hogy a növendékek nem érzik a láb helyes kiforgatottságát, akkor lefekteti őket a földre és csináltat egy Feldenkrais féle testtudat gyakorlatot, amin keresztül rávezeti őket a kívánt érzés elérésére. Amikor felállnak, akkor megváltozik a tandu. Olyannyira megváltozik az óra felépítése, hogy az már nem is balett óra. Azt akarja, hogy ne is hívják az óráját balett órának. Nem emlékszem már pontosan, de valami ilyesmi nevet adna, hogy Nyugat európai XVIII. századi mozgásművészethez kapcsolódó belső kutatás. Mindig vannak a világban, akiket ez a balett csak lefagyaszt. Szóval lehet, hogy lehet a balettet tanítani máshogy, de akkor balett marad? És nekem még egy kérdésem van az, hogy ezek a tánc technikák, mint a balett vagy a Graham, vagy a Cunningham, micsoda terhet rónak olyanok testére, akik csak később kezdtek táncolni, vagy akik ugyan nagyon jól mozognak, de csípőben kötöttebbek?

Lehetnek ezek nők is, de a férfiak még inkább szenvednek a kiforgatottság hiányától. Szóval ezek a technikák annyira kiforgatják a testet és annyira nehéz fizikai helyzetekbe kényszerítik, amikbe sokaknak a teste nem illesztheti saját magát bele anélkül, hogy a formát eltorzítsa. A végén olyan táncosok táncolnak balettet, akik erre nem alkalmasak és csak egy eltorzított formát látunk. Akkor miért tanítok balettet? Egy eltorzult forma lesz belőle. A kortárstáncnak az a lényege, hogy az egyéniségek kerülnek felszínre. Nem egy évszázadokon keresztül kialakult ízlésvilág kivételései, hanem most a jelenben a saját testükből táplálkozó, kísérletező szellemiségű táncosok.

F. H.- De mindig felmerül az, hogy a próbatáncokon kell tudni balettozni. Az együttesek, mint egy kommunikációt segítő nyelvként használják a balett technikát arra, hogy megmérettessék a jelentkezőket.

K. É.- Kérdés, hogy milyen munkát szeretnél végezni a jövőben? Ha valakit más elvek szerint tanítottak és nem a „follow instructions and do as you were told”, vagyis csak kövesd vakon, amit mondanak, akkor az a diák valószínűleg nem is választ olyan társulatot ahol ez az elv érvényesül. Vagyis ha az iskola falain belül megtanítod hallgatni a testére és, hogy járja a maga útját, akkor remélhető, hogy nem is vágyik olyan együttesbe, ahol a balett felvételi követelmény.

F. H- De olyan kevés lehetőség van így is.

K. É.- De akkor azt tanítod, hogy nekik kell a lehetőségeket megteremteni és nem behelyezkedni egy már meglevő helyzetbe. Más a mentalitás.

F. H.- Iván is mindig ezt mondja, hogy ő nem egy „táncosgyárat” üzemeltet, hogy önállóan gondolkodó, alkotókat szeretne felkészíteni és nem kartáncosokat.

K. É.- A mai gazdasági helyzetben ez nagyon nehéz, bár nem volt ez soha könnyű. Megteremteni a pénzügyi háttérrel egy ilyen kísérletező munkához nagyon nehéz volt mindig. Én például azért kezdtem el tanulni az Alexander technikát, hogy legyen kenyér az asztalunkon anélkül, hogy kiesnék a táncvilágból.

De visszatérve a nyelvi hasonlathoz. Azt mondod, hogy a balett, mint egy közös nyelv, amit többnyire ismernek, a táncosok segít abban, hogy megértsék,

megismerjék egymást. Én meg azt mondom, hogy a test beszéde, a színtiszta metakommunikáció is van olyan erős, sőt sokkal őszintébb. Ha egy magyar elmegy, mondjuk egy franciaországi piacra, akkor ott is tud a testével, az arckifejezéssel, gesztusokkal, metakommunikációval beszélni. A gesztusok, a mimika magukban lehetnek kifejezők és sokkal többet, őszintébben mondanak el rólad, mint akár egy nyelvben a szavak. Nem csak szavakban, előre meghatározott mozdulatokban lehet kifejezni magunkat. Tudósok kutatásai is alátámasztják, hogy többet mondunk el saját magunkról nyelv nélkül, mint a szavakkal. Ami igaz is meg nem is, mert a szavak meg megengedik, hogy absztrakt gondolatokat tudjunk átadni, megvitatni dolgokat. És ha megvan a táncosban az a lehetőség, hogy a testét megismerve befogadjon különböző mozdulatokat, dialektusokat akkor talán mindegy is, hogy milyen tánctechnikával edzi a testét. A nyitottság, a rugalmasság a befogadó készség nagyon fontos. Amikor fiatalabb voltam akkor nagyon balett ellenes voltam. De akkor máshogy is tanították a balettet. Azt hiszem, hogy manapság a balettben is van több nyitottság, persze az számít, hogy ki tanítja. Érdekes, hogy a hagyományos technikák idegenkednek az újításoktól. Például sokan azt mondják, hogy az Alexander technikát nem szabad másként tanítani, mint ahogy Alexander tanította, és akkor egy olyan merevség kerül a formába, hogy nincs benne élet és nincs benne mozgás. Mi, azok az Alexander tanárok, akik a kísérletező kortárstánc világából jövünk, máshogy tanítunk. A táncból hozott érzetek, élmények befolyásolnak bennünket. Több benne a levegő, gömbölyűség, sokkal több irányba mehet a test, több lehetőség van benne. Valószínűleg nem úgy tanítom a technikát, mint Alexander, aki egy viktoriánus korból jövő ember, aki hordozza ennek a kornak az összes morális, kulturális, esztétikai és ízlésbeli befolyását. Az én óráim maiak. Az alapelveket tartottam meg és azok tiszteletben tartásával fejlesztettem a technikát tovább. Talán ez történhetne, illetve történik a balettel is. Az alapelveket megtartva, de a mai kortárstechnikák befolyásait tudomásul véve és azokat rugalmasan elfogadva kéne továbblépni, fejlődni, hogy egy másik órára belépve ne legyen konfliktus a testben.

Szabó Réka



1969. január 18-án született Budapesten. AZ ELTE TTK matematika-számítástechnika szakán végzett. Négy év szertorna után 16 éves korában kezdett el táncolni. A tánc sokáig csak hobbi volt számára. A fordulópontot 1994 hozta, amikor is *Rui Horta* beválogatta abba a — szinte kizárólag az akkori itthoni modern táncélet krémjéből álló — csapatba, akikkel magyarországi koreográfiáját készítette. 1995 óta van jelen alkotóként is a kortárs táncéletben, 2002 óta építi saját együttesét, a Tünet Együttest. Szabó Réka munkáiban a résztvevők személyiségére, kreativitására, a velük való együttgondolkodásra támaszkodik. Magyarországon és külföldi fesztiválokön is számos alkalommal ad profiknak és fél profiknak modern tréninget. 2011-ben a Tünet Együttessel közösen készült *Árnyékfilm* című rövidfilmje a 42. Magyar Filmszemlén elnyerte a „Legjobb kísérleti Film” díját.

Rékával szintén régóta ismerjük egymást. Már az 1996-ban a Műhely Alapítvány szervezésében tartott balett óráimnak gyakori látogatója volt. Így, mivel tisztában vagyok azzal a ténnyel, hogy Réka, mint táncos-előadóművész képezte testét balett tréninggel, nem is erről faggattam. Az érdekelt inkább, hogy mint koreográfus, társulatvezető, mit gondol a kortárstáncos képzésbe beillesztett balettről? A válogatásokon szempont-e a jelentkezők előtanulmánya, balett tudása? Szükséges-e, vagy inkább átkos teher a táncosnak a nehezen megszerzett balett technikai tudás? Különösen érdekes lehet ez a kérdés Rékánál, hiszen az inkább a színház felé kacsingató darabjaiban, nagyon vegyes a résztvevők tánctechnikai tudása. Egy darabon belül, gyakran használ színészeket és egészen különböző technikai felkészültséggel, háttérrel rendelkező táncosokat, olyannyira, hogy több darabjában is szerepeltette Góbi Ritát, aki klasszikus képzettségű balerina. Ez az érdekes paradox helyzet inspirált engem arra, hogy Réka véleményét kérjem.

F. H.- Amikor csinálsz egy próbatáncot mennyire fontos a jelentkezők tánctechnikai előképzettsége? Szempont-e, hogy tanult-e balettet vagy sem?

Sz. R.- Nem, egyáltalán nem szempont. Persze nagyban függ ez attól is, hogy milyen darabra készülünk. Nálunk vannak olyan inkább színházi, nem táncos darabok is, amikben az előadóművészi kvalitások nagyon fontosak. Illetve, persze az mindig fontos, de ha például már eleve tudom, hogy a tervezett darab nyelvezetében a verbalitás nagy szerepet kap és inkább színházi eszközöket fogok használni, ahol nem annyira a mozgás kifinomultsága, rétegezettsége, gazdagsága az érdekes, akkor a balett ismerete egyáltalán nem szempont.

Most például egy olyan darabra készülünk, ami inkább táncos. De igazából ilyen értelemben én nem is csinállok absztrakt tánckoreográfiákat. Ami nekem nagyon fontos, hogy megtaláljak olyan tehetségeket, akik valamiben nagyon jók. Lehet az klasszikus balett, de lehet az valami egészen más. Különleges akrobatikus képesség, vagy izgalmas improvizációs készség, vagy még nagyon sok minden más megtetszhet. Aztán persze egyben ez probléma is szokott lenni, mert amikor a darabban van egy olyan mozgássor, amit meg kell tudni csinálni együtt, akkor

szembesülünk azzal, hogy ez mennyire nem könnyű dolog. Együtt mozogni ennyire különböző embereknek azért is nagyon nehéz, mert a mozdulat minősége, dinamikája, nagyon eltérő, más a mozdulatok elindításának a helye. Egyáltalán, az is más, hogy milyen a viszonya a testéhez, milyen a testtudata?

De nem jellemzők a nagy uniszónók a darabjaimban, bár a „Nincs ott semmiben” pont van egy ösztánc az elején, meg is szenvedtünk vele.

F. H.- Erről, az egyéniségekről eszembe jut még egy kérdés. Gyakran vádolják a balettet azzal, hogy lemerevíti a táncosokat, hogy” kitanítja” belőlük az eredetiséget, egyéni mozgás világot. Mit gondolsz erről? Tényleg akadályozhatja a technika a táncosokat az önkifejezésben?

Sz. R.- Szerintem, mint mindennél, azon múlik, hogy ki és hogy tanítja. Én nem igazán értek a baletthez, de abban van igazság, hogy ez a régimódi, orosz balett, bemerevíti a táncosokat. Sokan ilyen tréninggel a testükben már nem is tudnak kiszakadni ebből a nagyon tartott, fegyelmezett világból. Ha megkérem őket, hogy feküdjenek le és végighúzom őket a talajon, mert azt aztán nagyon érdekes látni, hogy egy földön való végighúzást, ki hogyan él meg, szóval, hogy még ha azt is kéred tőle, hogy engedje el a testét, vannak olyan izomtónusok, amelyek önkéntelenül működnek. Ez már nem egy tudati szabályozottság. Olyan dolgokra van betrenézve az a test, amiktől nagyon nehéz megszabadulni, amiket nagyon nehéz elengedni.

F. H.- Akkor azt mondod, hogy visszaveti őt a technikai háttértudás?

Sz. R.- Bizonyos dolgokat ő nem fog tudni megcsinálni. De az meg már szűklátókörűség lenne, ha egy ilyen képzettségű táncossal olyan dolgot akarnál csináltatni, amire alkalmatlan.

De nem is tudom, azért én szeretem a természetes testet, ha valakiben nincs ez a mesterkéeltség. Ha valaki ki tudja nyitni a testét a másokra, a földre. Szerintem valahogy ez a tréningezettség, iskolázottság valami olyasmit vesz el, ami a kommunikációt megkönnyíti. A földdel, az emberekkel, az ingerekkel. Azt a fajta folyamatos nyitott létezést, amiben nincs feszültség.

F. H.- Akkor el sem tudnál képzelni olyan tréning programot kortárstáncosoknak, amiben szerepel a balett, de sok más, az egyéni mozgásvilágot érintetlenül hagyó, kreatív gondolkodásra, érzékeny, nyitott létre ösztönző órával körbeágyazva?

Sz. R.- Dehogyan nem! Figyelj, én szeretem a balettet. Azok a táncosok, akik Iván iskolájából kijönnek, rajtuk látszik, hogy nagyon hasznos, hogy tanultak balettet.

F. H.- De miért, ha pont az imént mondtad, hogy mennyire rossz?

Sz. R.- Sok mindent kipróbáltam már, bár az elmúlt pár évben persze jöttek újabb és újabb technikák, amik az én életemből már kimaradtak, de mindig megállapítom, hogy az én testemnek a balett ad valamit, amit más technika nem ad. Megdolgoztat valami olyan mély, tartó izmokat, amiket általában a huszadik századi modern technikák nem adnak meg szerintem. Mondjuk például a hátizmokat, a gerinc melletti kis izmokat nem dolgoztatja meg egyik általam ismert technika sem olyannyira, mint a balett. Ahogy a karodat tartod. Amikor balett órákat vettem, úgy éreztem, hogy valahogy helyére került a testem. A balett segíti szerintem a többi tánctechnika tanulását is, a kérdés az, hogy mennyi és, hogy milyen? Az nagyon fontos, hogy milyen és, hogy mennyi!

Balett és balett között is iszonyú a különbség. Én Jeszenszky Endrénél kezdtem balettet tanulni és ott az ment, hogy nagyon lassan, sokáig tartani a lábat, stb.. Aztán jött a döbbenet, amikor ilyen kis franciás, tempós, könnyed órát láttam külföldön. Ja, hogy ez is balett, csak kapkodtuk a fejünket.

Szóval én mondhatni balett párti vagyok. Ha tényleg általánosságban a szakmáról és nem a társulatvezetői szempontjaimról beszélünk, mert azok sokkal komplexebbek, akkor feltétlenül támogatom a balett oktatást. Ha azt kérdeznéd, hogy ha én csinálnék egy iskolát, akkor raknék-e a tréning programba balettet, akkor azt válaszolnám, hogy biztosan raknék. Olyan tanárt keresnék, aki az elvárásait a kortárstáncosi követelményekhez igazítja. Nem követeli meg a teljes kifordítottságot, vagy őrületes tágságot, hajlékonyságot. Semmi olyat nem követelnék, ami csak azért kell, mert ennek a technikának a tökélyre fejlesztéséhez szükséges. Nem tenném ezzel tönkre, nem kínoznám a növendéket. De az, hogy

fel tudja emelni a lábát, hogy tudjon egyenesen állni, és még olyan sok más alap dologban segít.

Aztán meg, ha valaki, mint például Händel Edit, aki annyira érti, amit csinál, az lenyűgöző. Nagyon intelligensen tanít. Engem mindig lenyűgöz, amikor valaki valamit ilyen mélységekig ért. Amikor valaki mestere a technikájának. Hányszor látok olyan kortárs tréninget, ahol nemhogy a növendék, de az órát adó sem tudja, hogy milyen beosztású a zene, hol vannak az egyek, a hangsúlyok.

F. H.- Meg ahogy az angol mondja skills, készségek. Nem fejleszti a balett a táncosok készségét, képességét, hogy minél több dologra alkalmasak legyenek?

Sz. R.- Azért én a készségek megítélésénél óvatos lennék. A mi, mondhatni konzervatívabb szemünk, nem is látja ám sokszor azokat a bizonyos készségeket. Kiművelni egy testet nagyon sokféleképpen lehet. Nem csak az „skill”, hogy magasra tudod emelni a lábad vagy nagyot ugrasz. Mi ezzel az együttesben sokat foglalkozunk. A belső tréningjével. Amikor koncentrációval, belső világot tudsz teremteni, ugyanakkor ki vagy nyitva kifelé és a kívülről jövő információkat transzformálod, mondjuk mozdulattá. Ez is „skill”, bár talán nem olyan nyilvánvaló, vagy látványos, mégis számomra például nagyon fontos.

F. H.- Szóval az a nagy kérdés, hogy hogy lehetne összefolyatni ezeket mind egy testbe? Hogy lehet valaki természetes, de kiművelt is egyszerre? Tökéletes táncos?!

Sz. R.- Nekem mégsem tetszik ez az elitista szemlélet. A legrevelánsabb színházi élményeim azokhoz az előadásokhoz fűződnek, amelyekben a résztvevők egyáltalán nem birtokolták látványosan a hivatásos táncművész „skilljeit”, mégis valami megrázót alkottak. Szóval nem is tudom, hogy mi szólítja meg a nézőt, mi ad élményt neki, ez egy nagyon komplex kérdés. Mások meg gyúrik magukat évtizedekig, aztán egy tánckar harmadik sorában kötnek ki? Mi értelme van annak?

Szóval az, hogy én kiket választok, abban nekem mások a prioritásaim. Mert klasszikus értelemben én nem is vagyok egy tánctársulat vezető.

Cuhorka Emese



Tanulmányok:

1987-1996 balett, jazztánc, néptánc

2003-2006 standard, latin tánc

2005-2006 limon, balett, kortárstánc

2006-2011 Budapest Kortárstánc Főiskola kortárstánc pedagógus szak

Koreográfiák:

2007

Hód Adrienn: Hol vannak a pásztorok? Trafó, Illegal party-Performance szoba

Hód Adrienn: Négyezer szólók – A zenélő doboz MU Színház, Bakelit

Angelus Iván: Lélekmérnök-kaland – Válás Trafó

2008

Angelus Iván: Forrás Trafó, Bilbao

Hód Adrienn: Jobb a békesség Vidámpark

Angelus Iván: Lágymányos Impromptu MU Színház

2009

Angelus Iván: Yucca (Cuhorka Emese: Cuhorka Fülöp) Trafó

Hód Adrienn: Supra Hits Millenáris, Gödör Klub *Lábán díjra jelölve 2009-ben*

2010

Trisha Brown – Karczag Eva – Vicky Shick: Set and Reset Trafó, MU Színház

Fülöp László: Mivanveletek?!Semmi?! MU Színház

Hód Adrienn: Női torna / A nimfák élete Lengyel Intézet

Hód Adrienn: Mindennapi rutin 1. Tér Gödör Klub

Hód Adrienn: Mindennapi rutin 2. Érintés Merlin Színház, Gödör Klub

Hód Adrienn: Mindennapi rutin 3. Érzelmek Gödör Klub

Vajdai Vilmos: Roló, tánc: Vadas Zsófia Tamara Trafó, MU Színház

Hód Adrienn: Mindennapi rutin: Falusi levegő Bárdudvarnok

Hód Adrienn: Mindennapi rutin 4. Gödör Klub

Szabó Réka: Véletlen MU Színház

Hód Adrienn: Mindennapi rutin 5. Gödör Klub

Hód Adrienn: Mindennapi rutin 6. Gödör Klub

Fülöp László: M.(eSe+iL)=? MU Színház *Ismeretlen kutatása a Műhely Alapítvánnyal*

Hodworks: Mindennapi rutin sorozata *Lábán díjra jelölve 2010-ben*
2011

Szabó Réka: Véletlen MU Színház

Hodworks: Mindennapi rutin MU Színház, Tánc Showcase, dunaPart2

Szabó Réka: Véletlen MU Színház, Veszprémi Színház

Hodworks: Choice / Választás work in progress Radialsystem – Berlin

Hodworks: Daily Routine V. Juli Dans – Amsterdam

Hodworks: Daily Routine V. Next and Now – Düsseldorf

Hodworks: Mindennapi rutin Sziget

Fülöp László: Emese&Emil SÍN

Hodworks: Basse danse előbemutató – Groningen

Hodworks: Basse danse MU Színház *Aerowaves Spring Forward Festival*
meghívottja

Szabó Réka: Véletlen MU Színház

Lajkáláb: Felületi kötődések SÍN *Lábán díjra jelölve 2011-ben*

Vajdai Vilmos: Roló TÁP Színház, Merlin

2012

Szabó Réka: Véletlen MU Színház

Hodworks: Basse danse MU Színház *Lábán díjra jelölve 2011-ben*

Hodworks: Ahogy azt az apám elképzelte előbemutató – Groningen

Hodworks: Ahogy azt az apám elképzelte MU Színház

Tanítás:

2005-2007 Budapest, Oktopont Tánccentrum, kortárstánc, improvizáció

2008-2010 Budapest Alapfokú Táncművészeti Iskola, kortárstánc, improvizáció,
kontakt

2009 Nyíregyháza, kortárstánc

2010 Goli Tánchely, kortárstánc, improvizáció, kontakt

2011 Goli Tánchely, személyiségfelfedező tánckurzus

2011 Budapest Tánciskola, személyes felfedezés kurzus

Emesét az iskolából ismerem, mivel tanítványom volt. A főiskola elvégzése után aktívan dolgozni kezdett, főleg Hód Adrienn darabjaiban. Érdekelt, hogy valaki, aki ennyire kísérletező munkát végez, hogyan vélekedik a balettről. Személye azért is érdekes lehet, mert a Kortárstánc Főiskolát megelőzően nem voltak előtanulmányai. A balett technikával nálunk, a mi iskolánkban találkozott először és ezért nem is hozhatta magával a már annyiszor megbírált előítéleteket, rossz berögződéseket, félelmeket, feszültséget. Hogyan vélekedik tehát a balettről az, aki, már úgy mond, kortárs szellemiségben tanított baletten nevelkedett? Mennyire segíti, gátolja őt a napi kreatív kortárstáncosi munkában?

F. H.- Szóval mikor is találoztál először a balettel?

C. E.- Lemesánszky Mónikánál az intenzív tanfolyamon, aztán Tiborc Zsuzsával tréningeztem egy évig, utána veled, és végül Händel mesternővel.

F. H.- Akkor mondhatjuk, hogy te csak a kortárs szellemiségű balettel találoztál?

C. E.- Mónival a balett az intenzív kurzuson még csak nagyon alapozó szótár-tanulás volt. Aztán Tiborc Zsuzsánál úgy találoztam a balettel, mint egyfajta tánccal. Zsuzsánál a balett: tánc volt. Olyan tánc minőség-tanulmánya, amely a bájt, kecsességet, eleganciát keresi. Ezáltal a gyakorlatoknak is egyféle világból származó minősége volt. A ti óráitokon számomra lényegesen más volt a szemlélet.

F. H.- Mennyiben, ezt, hogy érted?

C. E.- Veletek a balettot úgy közelíthettem meg leginkább, mint valamilyen tornát. Testképzés, amiben különféle gyakorlatok vannak és ezek a gyakorlatok mind-mind másra valók. Mindegyik gyakorlatnak meg van a maga funkciója, dinamikája.

F. H.- Mit gondolsz az ilyen szellemiségben tanított balett segít, vagy inkább gátol a mostani munkádban?

C. H.- Azt mondanám, hogy nekem segített. Én korábban nem kaptam balett képzést, viszont otthon nagyon sokat improvizáltam (akkor egyszerűen csak táncolásnak hívtam). Valószínűleg ez a fajta közös érdeklődés hajtott minket össze Adriennel. Munkáiban improvizációval dolgozunk, amiben a test nagyon

sokféleképpen szerveződhet a térben, időben, dinamikában, s néha nem könnyű elcsípni a létrejövő, ismételni kívánt mozgásforma struktúráját, szabályait, receptjét, amitől az, ami. Nekem, a balettnek ez a nagyon tiszta logikus struktúrája, az irányok nagyon pontos váz-adása a térben egy lehetőséget mutat fel különféle mozgásforma strukturálásra, tér- és dinamikakezelési szabályainak meghatározására. Lehetséges referencia pontokat adhat akár egy nagy körkörös elveszésben, amiben néha egy improvizáció zajlik.

Én szerettem, hogy persze a balett egy összetett rendszer, mégis átláthatóan egyszerű tud lenni. Szerintem a mozgássorok betanulásához a térben való irányok használatával referencia pontokat teremt a bonyolultabb koordinációk kivitelezéséhez.

Amit fontosnak tartok még a balettben, az az élő zenével való kapcsolata. Ez a néptánc órákon jelenik meg meg ennyire egyértelműen, de az egy teljesen más kiindulópontú mozgás megközelítés.

F. H.- Mit gondolsz, más technika nem tudná mindezt megadni?

C. E.- Azok közül a technikák közül, amiket én tanultam, talán a Cunningham. Ott nincs rúd, amit én a balettnél hátránynak rovak fel.

F. H.- Hogy- hogy? Mi bajod a rúddal?

C. E.- Nekem soha sem voltak lázadó gondolataim a balettel szemben, de a rúd használatát sosem értettem. Amikor arra hívtad fel a figyelmet, hogy ellenőrizzük gyakran, hogy nem dőltünk-e ki a tengelyünkből, állunk-e biztosan a lábunkon, s hogy ne kapaszkodjunk annyira a rúdba, rákaptam erre, és már egyre kevésbé értettem, hogy akkor meg minek is oda az a rúd. Szóval a Cunningham technika a testet, mint egy önálló, érzékeny statikai struktúrát kezeli, és azon belül kell megvalósítanom a kívánt minőséget, vagy azt a magasságot, lendületet. Szerintem fontos, hogy a testem önmagához képest alakít, korrigál a saját erejéből, tengelyéből, és nem pedig valami falhoz rögzített segédeszközhöz képest.

F. H.- Van valami olyan szempont a balettben, amit csak ez a technika adhat szerinted, és más technika nem képes biztosítani, vagy van valami olyasmi, ami gátol, megköt, lefagyaszt?

C. E.- Abban a Cunningham oktatásban, amit én kaptam az iskolában, nem voltak diagonális haladások a térben, forgások, vagy ugrások. Emiatt a balett órán sokkal összetettebben dolgoztunk a vertikális testtel a térben. Szerintem egy széleskörű oktatást választott iskolában szükség van a balettre, de tudom, hogy amikor beszélek az iskolásokkal, nekik van ezzel problémájuk. Én azért vagyok szerencsés, mert soha nem akartam egy balett ideál képének megfelelni, de sokan már csak a szó hallatán is hosszú, vékony lábú lányokat, tütüt látnak maguk előtt. Nekem, aki a balettre, mint egy testképzési formára tekintek, nem okozott ez az előítélet problémát. De ha már kérdezted, a talajjal való kapcsolatában valami gondot érzek. Nem tudom, hogy ezt a balett cipő okozza-e, vagy a túlzott felfelé törekvés, vagy az állandóan spiccre kész lábfejek miatt van-e, de valami nehézséget érzek a talaj és a talp között.

Szerintem a legfontosabb, hogy képzésben lévő táncosként saját magam közepén legyek. Tudjak úgy közelíteni a felajánlott technikákhoz, hogy azok csak lehetőségek arra, hogy saját testemet, mozgásom gazdagságát kutathassam, fejleszthessem. Mert ha valamilyen előkép miatt rajtam kívül álló kötelességnek érzem, és csak meg akarok felelni valamilyen külső elvárásnak, akkor minden mozgásforma káros lehet.

F. H.- Igen, azt kéne megértetni, hogy ezek a technikák csak eszközök a test feltérképezéséhez.

C. E.- Igen, sokan sok rossz élményt hoznak magukkal máshonnan, az nehéz lehet. Rossz szemlélet, megszegyenítés, tekintélyelvű tanár is karcolhat ilyen előítéletet mélyen egy emberbe egy technikával szemben.

F. H.- Tegyük fel, hogy tiszta lappal lehetne indulni. Kapnál egy kilenc éves gyereket, aki még semmit sem tanult és hivatásos kortárcsancosi képzést kéne neki adni. Te mit kínálnál?

C. E.- Két radikális lehetőség van szerintem. Vagy minél többet: néptánc, balett és minden mozgás, ami csak van – és akkor ez a 'bábeliség' talán megsegíti, hogy ezek a technikák, fölvetések ne nyomjanak a mozgására bélyeget, csak használja őket a saját mozgási lehetőségeinek megismerésére. Vagy csak tisztán improvizáción felnevelni. Struktúrát állítani fel az improvizációknak és azon keresztül fejleszteni a testet. Különböző megközelítésekben vizsgálódva. A test és a tér, a súlyok, a különböző testrészek által vezetett mozdulatok, a dinamikai különbözőségek, a test és a föld viszonya és a többi. Számtalan szempont lehet még.

F. H.- És akkor, csak kizárólag a saját mozdulatait használva, improvizáltatva nevelnéd fel?

C. H.- Igen. Mert a képzés szerintem azt jelenti, hogy mennyire sok és mély tapasztalataim vannak a testemről térben és időben, és hogyan tud megjelenni egy másik emberrel való közös munkában. A cél, hogy felfedezzem saját testemet, mint önállót, és mint viszonyulót. A balett is számomra csak egy terület ahova bemenéskedek és megfigyeléseket teszek. Más tapasztalatokat szerzek, mint ahova magamtól mennék.

És itt van még a koordináció és a ritmusérzék kérdése. Hogy mi is az, és hogy kell-e egyáltalán? Tudnék olyan táncost mondani, aki a koordináció és a ritmusérzék teljes hiányával, mégis teljes fizikális élményt tud adni. A kérdés a testtel megélhető szabadság mértéke, és hogy kinek mi a célja, hogy hogyan és miként szeretne bánni a testével.

Tánc tanítás a XXI. Században -

Konferencia a Budapest Kortárstánc Főiskolán -

Zvi Gotheiner balett órája

A Budapest Kortárstánc Főiskolán tartott két és fél napos találkozón Zvi Gottheiner mellett meghallgathattuk Karczag Éva pedagógusi ars poeticáját. Tartalmas beszélgetéseken elmélkedtünk, a különböző filozófiájú oktatási rendszerek hatékonyságáról. Zvi és Éva óráin és a beszélgetéseken kívül, Bakó Tamás is tartott egy vetítéssel megfejelt előadást "Kortárs utak a kortárstánc felé" címmel, a kortárstánc világában elismert alkotók, mint Frey Faust, Anouk Van Dijk, Chrisa Parkinson egymástól eltérő, mégis hiteles tanítási alternatíváiról.

A konferencián megéltekből, jelen dolgozatban, csak az általam feldolgozott témához kapcsolódó élményeket elemzem.

Az első napot Zvi balett órájának megnézésével kezdtük. Nekem már volt szerencsém Bécsben, az Impulstanz keretében részt venni Zvi óráján, így nagyjából tudtam, hogy mire számítsak. Mégis, mivel némely, a tréningen részt vevő diákot tanítok, illetve tanítottam, (ezáltal jól ismerem testeiket és megrögzött hibáikat) különösen érdekes volt az órát ebből az aspektusból is figyelni. Hogy reagálnak az általam már ismert testek, egy új nézőpontú instrukcióra?

- De mik is ezek az új szemléletű instrukciók és milyen az óra felépítése?

Zvi az órát azzal kezdte, hogy felhívta a táncosok figyelmét arra, hogy hallgassanak a saját testükre, ne higgyék el feltétel nélkül azt, amit ő mond, hiszen a legjobban mindenki a saját testét ismeri. Ezzel a kijelentéssel megalapozta az óra során még jobban kifejtett filozófiát, amely szerint először is lerombolta a mester és tanítvány hierarchikus, a klasszikus balettben bevett szereposztását. Magát

mintegy segítőnek titulálva, bizalmat szavazva a táncos saját testére hallgató, szuverenitásának.

A gyakorlatok sorát rúddal szemben kezdve, nagyon egyszerű bemelegítő mozdulatokkal indította. A bemutatásra nem sok figyelmet fordított, zenei beosztással nem törődött. Mind a zongorakísérőt, mind a táncosokat, labilis bizonytalanságban hagyta szándékosan. A táncosokkal való aktív, partneri viszony kialakítására törekedve, igyekezett őket kilökni a már megszokott sémákból. Az első kísérlet után biztosította a résztvevőket arról, hogy a sorrend nem fontos, és kérte őket, hogy ne vesztegessenek annyi energiát a gyakorlat megjegyzésére. Számomra ez elég meglepő volt, mivel szerintem a balett tréning azon technikák közé sorolható, amelyben kötött anyagot adunk át a növendéknek. A kortárstánc iskolákban nagy hangsúlyt fektetnek általában a kreatív tás kibontakoztatására, ezért sok órán van lehetősége a diáknak saját, illetve kötetlen mozgás sorokkal kísérletezni. Kifejezetten a balett órán, szerintem hasznos megkövetelni a gyakorlatok sorrendjének elsajátítását. Ezzel tréningezve a növendéket, hogy kötött anyagot, gyorsan, pontosan tanuljon és jegyezzen meg, mert a jövőben erre a képességre társulatoknál nagyon is szüksége lehet. Persze értem, hogy ilyen esetben, ahol kevés idő áll a rendelkezésre, a tanár nem ezt a szempontot tartja elsődlegesnek. Zvi órájának lehetne a “ hogyan, nem pedig mit” a mottója.

A rúdgyakorlat felépítése nagyjából megegyezett az általam tanított, Vaganova féle metodikával, azzal a különbséggel, hogy bizonyos elemeket újszerűen, számomra tetszőlegesen tűnő sorrendben kombinálta, nem fektetve hangsúlyt a könnyebbtől a nehezebb felé haladás elvére, valamint a dinamikai váltásokra. A fondu-t például a battement tandu jeté-vel ötvözte. Bár a zongorakísérőnek zenei támpontokat (tempók, páros- páratlan beosztás) nem adott, a gyakorlatok összeállítása periódikus volt. Az egész óra számomra zeneileg meglehetősen esetlegesnek tűnt. Meglepő megállapítás ez akkor, amikor másnap reggel kiderült, hogy Zvi hegedűművésznek készült, tehát zenei műveltsége magas fokú. Szándékosan nem fordított nagy figyelmet a gyakorlatok zenei frazírozására, ezzel is könnyedebbé, emészthetőbbé téve az órát. A rúdnál a gyakorlatok között hosszas előadást tartott a test, a gerincoszlop összerendezettségének fontosságáról. Felhívta a figyelmet az egyénekre szabott megoldásokra. Kiemelt

táncosokat és őket érintéssel, apró, szinte rezzenésnyi korrekciókkal igyekezett a megkívánt testhelyzetbe terelni. Az Alexander technikára emlékeztető aprólékossággal és precizitással elemezgette egyes növendék tartását. Mindezt nagyon halkán tette, a táncosokat maga köré gyűjtve, még a látszatát is kerülve annak, hogy valakit pellengérré állít, vagy kigúnyol. A táncosokhoz való viszonya nagyon megengedő, elfogadó, bizalmi volt. Zvi szívesen időzött a balett tréningek megszokott instrukcióinak megkérdőjelezésével. Már a demi plié-nél megkérdezte, hogy igyekeznek-e ellenálló közegben izommal, erővel mozogni és, hogy nem igyekeznek-e magasabbaknak látszani, mint amilyenek? Zvi állítása szerint mindenki úgy jó, ahogy van, és nem kell másnak látszani. Szerinte a mozdulatokra oly jellemző ellentétes irányú érzetek is hamisak és nem léteznek.

Ha lefelé kell menned egy plié-vel, hát csak menj lefelé. Egyszerű. Ha meg felfelé kell haladnod, hát akkor tedd azt. Ha előre kell lendítened a lábad, akkor ne gondoldj arra, hogy a csípő ízületet meg kell nyitnod, ezáltal nagyobb mozgásteret biztosítva a lábnak és ne képzelj hosszabb lábat magadnak, mint amilyenel megáldott a teremtő- mondta a táncosoknak.

Ezzel a szemlélettel nem tudok egyébként egyetérteni. Szimpatikus a törekvés, miszerint, fogadjuk el magunkat olyannak, amilyenek vagyunk, mégis azt vallom, hogy az átlagon felüli teljesítményekre, mindig csak a már meglévőn túlmutatni vágyó, korlátainkat feszegető látásmód sarkall.

Az ellentétes irányok filozófiájában, meg már csak azért is hiszek, mert az egész világ erre épül. Ellentétekre. Ez a mozgás alapja is. A nyugvó, balance helyzetből való kilendülés, kiesés, elmozdulás szüli a mozgást. Mi is az egyensúly, „balance” szó jelentése maga?

“ egyensúly- fn 1. Testnek az az állapota, amelyben az ellentétes irányból ráható erők egyenlők, és ezért a test megmarad nyugalmi helyzetében v. egyenletes mozgásában. 2. Az az állapot, amelyben az ellentétes mozzanatok, törekvések stb. kiegyenlítik egymást.”⁶

⁶ egyensúly: Magyar Értelmező Kéziszótár (Akadémiai Kiadó)

Az egész létezésünk, fizikai szabályok által meghatározott erőterben való, az ellentétes hatásokkal küzdő, illetve azokat kihasználó mozgások sorozata. Gondoljunk csak a legalapvetőbbre, a gravitációra. Nem küzdünk-e folyamatosan a gravitációval, amikor a földtől elrugaszkodni, felugrani, repülni, lebegni vágyunk? Vagy csak az egyszerű egyenes állásnál, micsoda küzdelem folyik a jobbra, balra, fel, le, előre, hátra, irányba ható erők kiegyensúlyozására. Értem az instrukció irányát, miszerint, csak azért mert magasabb szeretnél lenni, ne áldozd fel a saját testedhez mért egyensúly megtalálását, és ne vedd fel helytelen, esetleg káros tartáshibákat, de az ellentétes erők létezésének hatását nem kérdőjelezhetjük meg.

A mozgásminőségek eléréséhez pedig szerintem elengedhetetlenek a belső képek. Igen, szerintem néha képzelheted magasabbnak, testesebbnek, súlyosabbnak, vagy könnyedebbnek magad és ez segít a kívánt dinamikájú mozgás elérésében.

Zvi óráján a dinamikai különbségeket is hiányoltam. Az az álláspont, miszerint csak menj abba az irányba amerre menned kell és ne fejts ki soha túl sok erőt, félreinformálhatja a táncost. Meggyőződésem, hogy a balett technika egyik nagy erénye, hogy az élő zenével szoros összefonódásban, dinamikailag árnyalt táncost nevel. Mit értek ez alatt?

A balett technikán nevelkedő növendék hamar elsajátítja a különböző gyakorlatok dinamikai kivitelezését. Az évek során nagy hangsúlyt fektetünk a különböző lépések különböző erővel, gyorsasággal, dinamikával történő kivitelezésére. Ez fegyvert ad a táncos kezébe ahhoz, hogy mozgását érdekfeszítővé, meglepetésszerűvé, élvezhetővé tegye. Számtalanszor ért az a felismerés kortárstánc előadásokon ülve, hogy elkalandozó figyelmem oka a dinamikai váltások hiánya. Nem elég, ha valaki csak puhán, folyékonyan, vagy esetenként csak gyorsan, zaklatottan, lüktetően, kirobbanóan mozog. Megítélésem szerint a mai kor, de megkockáztatom, hogy minden kor táncosának nagy fegyvere a dinamikai árnyaltság, színesség. Így tartható fenn a néző érdeklődése, így szerezhethet a mozgás meglepetésszerű, váratlan élményt az élvezője számára.

Szintén értem az elhangzott instrukció, (ne feszíts, ne akarj annyira) mögött megbúvó tartalmat, miszerint a klasszikus balettben mindig túl nagy erőt fejtenek ki, ezáltal lesz a mozgás mesterkélt. Ezt a régimódi, image-t igyekszik Zvi leporolni és a technikát maivá tenni azáltal, hogy mindenkit kisebb erő kifejtésre bízta. Megint csak, az eredmény egy erőtlen, dinamikátlan, összerendezetlen test. A tréninget nézve, meglepődve figyelek fel a növendékeim egyre hanyagabb kéztartására. Zvi általában kis energiát fektetett a helyes kartartásra, illetve a karkíséreteket szinte teljesen szabadon hagyta. Megtehetette ezt olyan táncosokkal, akik hosszú évek során elsajátították a port de bras-kat és azokat mintegy automatikusan hozzátették a lépéskombinációkhoz.

Általánosságban, Zvi a balett metodika által nagyon pontosan meghatározott kivitelezési struktúrákat hanyag lazasággal, nemtörődömséggel, mintegy szükséges rosszként kezelte. Megint csak tehetette ezt akkor, amikor az órán jelenlevők testébe a koordinációk, az alap technika már beleéződött.

A lazaság, a felesleges erőbefektetés elkerülése, az egymásba folyó mozdulatok gördülékeny, természetességre törekvő egymásba fűzése jellemezte a gyakorlatokat. Gyakran ismételte, hogy fogadd el saját magad és, hogy ne akard annyira!

Felmerült bennem a kérdés, amit aztán az óra utáni beszélgetésen fel is tettem, hogy működik-e, ez a fajta szemlélet gyerekek tanításánál? Egyébként más kollegákat is izgatta ez a kérdés és elhangzott néhányszor, különböző emberek szájából. Mikor és, hogyan érdemes elkezdni a tánctanítást, és, hogy ennyire elfogadó, liberális szellemben lehet-e eredményeket elérni kisebb gyerekeknél? Zvi állítása szerint igenis lehet, mert a gyerekek még nincsenek elrontva, ahogy ő fogalmazott, nyitottak és befogadók.

Zvi gyakran tért ki a fegyelem kérdésére is. Szerinte a gyerekeket a táncórákon egyáltalán nem kell fegyelmezni. A fegyelmezés szerinte azt feltételezi, hogy nincs bizalom tanár és diák között. Márpedig ez Zvi szerint elengedhetetlen. A diákját megregulázó tanár azt feltételezi, hogy növendékei eredendően lusták és gyengék, ezért állandó harcban áll velük. Zvi szerint, ha a tanár bizalommal közelít a növendék felé, elfogadja őt olyannak amilyen és arra sarkallja, hogy ő is elfogadja

saját magát, akkor együtt kereshetik a felmerülő kérdésekre a válaszokat. A válaszok pedig szigorúan egyénre szabottak és nem általánosítóak, hiszen a mozgó testek is annyi félek, ahányan csak vannak.

Ezt a megközelítést nagyon inspirálónak találtam. Irigykedve gondoltam egy olyan légkörű balett órára, ahol közösen dolgozunk azon, hogy az adott problémára megoldást találjunk. Régóta szerettem volna magam is olyan légkört teremteni az óráimon, ahol a növendék partnerként van jelen, aktívan, értőn, kíváncsian, nyitottan áll a tőlem kapott visszajelzések befogadásához.

A hosszúra nyúlt rúdgyakorlat után közepén könnyen gördülő, tereket nagyon szabadon használó adagio következett. Az elfogadó, megengedő légkör átlendítette a táncosokat a technikai nehézségeken, amikre Zvi egyáltalán nem hívta fel a figyelmet. Szemet szúrt nekem még az, hogy mennyire keveset és elnagyoltan mutat. Erre is rákérdeztem a beszélgetésen az óra után. Azt mondta, hogy nem akarja a táncosokat manipulálni azzal, ahogy mutat. Érdekes gondolat. A klasszikus felállásban a mester többnyire előtáncolja, de legalább is nagyon tisztán megfogalmazza a kért mozdulatok milyenségét. Zvi óráján az élvezhetőség, a személyes megoldás dominál. Nem akarja, hogy a táncosok küzdjenek, szenvedjenek. Nem kér erőfeszítést, sok forgást, nagy ugrást, magas lábat, csak egy nagyon halvány körvonalat rajzol, amit a táncosok a saját szájuk íze szerint megtölthetnek egyéni módon, élvezettel. Ennek a látható felszabadultságnak jó volt szemtanúja lenni.

Az ugrásokra már nem nagyon maradt idő, így is jócskán túllépték az előirányzott másfél órát.

Az óra jó hangulatban ért véget, amint a növendékek körbevették Zvit és megvitatták a még bennük ragadt kérdéseket. Zvi türelmesen, kedvesen válaszolt a kérdésekre, igazi jó táptalajt teremtve a másnapi tréninghez, amire a táncosok lelkesen érkeztek.

Az óra után legnagyobb kérdésem az volt, hogy vajon ha nem tanultak volna a növendékek sehol máshol, akkor is képesek lettek volna e követni ezt az órát? Motoszkál bennem a kétely, miszerint Zvi órájára a világ minden részéről, kemény,

klasszikus balett előképzettséggel érkeznek a résztvevők, és ezt az órát mintegy élvezetből, felfrissülésből veszik. Végre nem ostorozza őket senki, csak élvezet van és laza tánc. Igen ám, de honnan kerül a testbe mindaz a tudás, ami alkalmassá teszi őket arra, hogy már ne fejtsenek ki több erőt, mint ami feltétlenül szükséges, hogy a kevesebb több? Mint egy olimpiai szintre jutott síelő mondjuk, aki csak úgy hobbiból csúszik egyet a barátaival a lejtőn. Az az igazi profizmus, amikor már nem kell erő, amikor már a technika, a rutin, a tapasztalat is elég. Igen ám, de nem kell-e előtte mégiscsak fogcsikorgatva megszerezni a technikát, építeni az izmokat, fejleszteni a testtudatot? A választ csak egy módon kaphatnánk meg a kérdésekre, ha egy csoport kisgyereket kizárólag ebben a szellemben nevelnénk fel. Akkor derülne ki, hogy eldobható-e minden, amit eddig tudtunk.

Mindenesetre az óra után a diákoknak feltett kérdésre, miszerint mit tapasztaltak Zvi óráján, a válasz a BIZALOM volt. Beszámoltak arról, hogy mennyivel könnyebben tették magukat túl a technikai nehézségeken azzal a tudattal, hogy nem baj, ha elrontanak valamit, és, hogy a tanár bizalmat szavazott nekik a saját utak bejárásához, saját felfedezések megéléséhez.

Tanulságos volt számomra a felismerés, hogy mennyire megbéklyózza a táncosokat a tanár felől érkező elvárás.

Másnap reggel ismét végig nézhettünk egy balett órát, amelyen még középre sem jutottak ki. Zvi a rúdnál hosszasan magyarázott a gyakorlatok között, amiket szinte minden alkalommal megismételtetett, másodszor mindig kicsit gyorsabb tempóban. Az órára általában jellemző volt, hogy a tempók nagyon visszafogottak voltak.

Az óra után összeültünk, hogy megvitassuk a látottakat. A tréning során Karczag Éva is befutott, így ő is feltett kérdéseket Zvinek. Amikor Zvi nagyon kritikusan nyilatkozott a balett lemerevítő hatásáról, a hozzá fűződő, számára tarthatatlan hierarchikus szemléletéről, az anatómiának ellentmondó instrukcióiról, Éva megkérdezte, hogy ha ennyire ellenzi ezt a technikát, akkor miért tanítja? A válasz számomra meglepő volt.

Zvi szerint a balett azért hasznos technika a kortárstáncosoknak, és ő azért is tanítja, mert olyan egyszerű, hogy már-már meditatív. Többen vontuk fel a szemöldökünket, köztük Éva is. A balett, mint egyszerű mozgásforma? Igen, állította Zvi. A balett egyszerű, ha lecsupaszítod a sallangoktól, és az egyszerűsége folytán alkalmas az elmélyedésre, meditálásra.

Érdekes megközelítés!

Mindenesetre, annyi szerintem is igaz, hogy a balett technikából ki lehet szűrni a felesleges cirádákat. Ezt igyekszem én is megtenni a saját tréningemen. Ezután marad egy olyan koherens és átláthatóan, logikusan tiszta rendszer, ami lehetőséget teremt ahhoz, hogy ez segítségével rakjunk alapot annak a háznak, amiben egy ügyes kortárstáncos kényelmesen ki-be járhat, húzhat fel különböző emeletet és a jó fundamentumnak köszönhetően még mindig folytathatja tovább az építkezést.

Tudom, hogy ezzel a véleményemmel nem mindenki ért egyet és ennek a konferencián többen hangot is adtak. De hát erre valók az ilyen álláspont ütköztető találkozók.

Egyelőre a világban dúló trend engem igazol, mivel nagyon sok társulatnál van balett óra a felvételnél, és a jó nevű társulatok szinte egytől-egyik balettel tartják karban a testüket. Zvi is igyekszik valami újat kihozni a balettből, és még számtalan kísérletet láthatunk világszerte arra, hogy a balettet megújítsák. Valamiért mégis tartja ez a technika magát a kortárstáncok olyannyira változó vizein is, állandóságot hozva a sok kísérletezés közé. Talán csak a hogyanon van a hangsúly, ahogy azt Zvi is kiemelte és jómagam is megállapítottam már a bevezetőben is.

Összegzés

Az elmúlt évben, amíg ezen az íráson dolgoztam, egy érzelmi hullámvasúton döcögtem végig. Voltak örömteli pillanatok, amikor például valamelyik riport alanyom véleménye, vagy észrevétele egybecsengett a saját tapasztalataimmal, de voltak olyan idők is, amikor drasztikusan kellett felülbírálnom, esetenként megkérdőjeleznem a saját hitvallásomat. Az, amit eddig értelemszerűen helyesnek találtam, mostanra már nem olyan nyilvánvaló. Azt hiszem, hogy a dolgozatban boncolgatott kérdések elemzése után, látóköröm még jobban kinyílt. Gyarapodtam azáltal, hogy a balett, kortáráncos tréningprogramban való érvényességéről beszélgettem, számomra mértékadó emberekkel, illetve azáltal, hogy a saját munkámat boncasztalra téve elemeztem, vizsgáltam azt, mint egy külső szemlélőként.

Dolgozatom bevezetőjében vetettem fel a kérdést, hogy ki, illetve mi is az a kortáráncos? Ahhoz ugyanis, hogy megtervezzük az ideális tréning programot, tudnunk kell, hogy az kinek is szól. Hogy megtudjam, milyennek is kéne lennie a ma hivatásos kortáráncosának, az első fejezetben, Susann Lee Foster tanulmányát hívtam segítségül. A modern kori tánc történet emblematikus alakjai, mint Isadora Duncan, Martha Graham, Jose Limon, Merce Cunningham munkássága által megteremtődött ideál testek jellemzését követően érkeztem meg, a kontakt improvizációban preferált táncos ideálhoz. A sort végül, a mai kor táncosának definíciója zárta, mely szerint:

„A legutóbbi kísérletezések az eklektikus szókinccsel és az új, interdiszciplináris előadásformákkal, hadat üzentek a testek kizárólagosságának. A mai kor koreográfusának új testekre van szüksége, amely számos stílust ismer. A mai kor táncosai nem elkülönült stílusok kollázsaként mutogatják a különféle technikákban szerzett képességeiket, hanem, ügyes áthatolhatatlan felszín képeznek valamennyi stílus és szókinccs homogenizálásából. S miután nem kötelezték el magukat egyik esztétikai ideálképnek sem, testük kölcsönvehető: arra való, hogy

életre keltse a táncot.”⁷ A kor ideálteste tehát, egy többféleképpen tehetséges test, amely a tanult technikákat ötvözve, azok felhasználásával áll önnönmaga kifejezésének rendelkezésére.

Következő kérdésem az volt, hogy van-e szükség a balett oktatására ahhoz, hogy ilyen „többféleképpen tehetséges testű” kortárstáncosokat képezzünk? A beszélgető partnereimtől kapott válaszok nagyon eltérőek voltak.

Händel Edit, Lőrinc Kati, Szabó Réka és Cuhorka Emese szerint a válasz egyöntetűleg igen, bár különböző indokokkal támasztották állításukat alá. Lőrinc Kati szerint a balett alapkészség fejlesztésére és a lábtechnika kimunkálására elengedhetetlen, valamint, Händel Edittel megegyezően, rávilágított a különböző próbatáncokon elvárt balett tudás szükségességére. Ezzel ellentétben Karczag Éva szerint, egy kortárstánc iskolában olyan szellemben kell nevelni a növendékeket, hogy maguk teremtsék meg a lehetőségeiket, s ne is vágyjanak olyan együttesekbe, ahol a balett felvételi követelmény. Cuhorka Emese a balett tiszta, logikus struktúráját említi pozitívként, hogy, bár a balett egy összetett rendszer, mégis átláthatóan egyszerű tud lenni. Ezt az elképzelést különben Zvi Gotheiner is osztotta, sőt ő már meditatívként deklarálta a balett technikát. Emese szerint, a mozgássorok betanulásához a térben való irányok használatával a balett referencia pontokat teremt, a bonyolultabb koordinációk kivitelezéséhez. A beszélgetésben Emese említette még, hogy abban a Cunningham oktatásban, amit ő kapott az iskolában, nem voltak diagonális haladások a térben, forgások, vagy ugrások, emiatt a balett órán sokkal összetettebben dolgozhattak a vertikális testtel a térben. Szabó Réka szerint, a balett megdolgoztat valami olyan mély, tartó izmokat, amiket általában a huszadik századi modern technikák nem adnak meg. Például a hátizmokat, a gerinc melletti kis izmokat. Felmerült még a balett órák pozitívaként a zenével, sőt a zongorakísérő által adott, élő zenével való szoros kapcsolat. A második fejezetben, ahol a saját tréningemet veszem górcső alá, azt vallom magam is, hogy ennek az órán nagy jelentőséget tulajdonítok. A zenében való jártasságot, a hangsúlyokkal és dinamikai árnyalatokkal való játékot nagyon hasznosnak vélem egy hivatásos képzésben.

⁷ Susan Lee Foster, *Dancing Bodies*, Ellenfény 1998/5 – C. Novak

Célul tűztem a bevezetőben, hogy utána járok, mennyiben tér el a kortárs szellemiségben tartott balett óra a hagyományos, klasszikus tréningtől? Erre a kérdésre a saját tréningem elemzésekor, elég részletesen kitértem. Részleteztem, példákkal támasztottam alá, hogy hogyan használom rugalmasan az eredeti technikát, az osztályban levő növendékek alkati adottságait szem előtt tartva. A Händel Edittel való beszélgetésemben is olvasható, hogy ő is, amennyiben kortárstánc iskolában tanít, akkor az úgynevezett törzsanyag átadására fókuszál. A Vaganova módszertan által előírt anyagból kivonja azt, amire ezeknek a növendékeknek a (jövőben feltétlenül) szükségük lesz. Azokat az elemeket, amik „felépítik” a testet természetesen tanítja, de azokat a trükköket, amik csak egy klasszikus balett eltáncolásához szükségesek, nem. A gyakorlatok összeállításánál persze elsődleges szempont az, hogy milyen előképzettségű, korú osztályról van szó. Mind a ketten, ennek tükrében határozzuk meg a tanítandó anyagot. Lőrinc Kátival való beszélgetésemben is, szinte szó szerint ugyanez hangzott el. Kati is nagy hangsúlyt fektet a személyes igényekre, ezért igyekszik kompetencia szerint, külön csoportokra bontva felépíteni egy adott gyakorlatsort. Megállapíthatjuk tehát, hogy a kortárs szellemiségben tartott balett tréning annyiban tér el a hagyományostól, hogy a balett, klasszikus értelemben vett testideálját nem tekinti etalonnak, a táncoló testeket elfogadja a maguk valójában, azok személyes igényeit szem előtt tartja. A balett technika gyakorlatait, nyelvrendszerként használja a „többszólamú test” megalkotásához, amely képes különböző „nyelveken” beszélni, azaz, technikákban otthonosan mozogni.

A pozitívumok után meg kell említeni, ami szinte minden beszélgetésben előkerült, a balett technikával együtt járó rossz érzést, az évek alatt a technikára rakódott előítéletek kérdését. Éva fojtogató érzésnek hívta ezt. Szerinte egy viselkedési, tartási stílus ragad azokra, akik sokat, hosszú évekig tanulnak balettet. Nem csak stílusbeli, de testhasználatra is kiható a balett hatása. Éva állítja, hogy a balett merev testtartása a tudat alatt a légzést gátolja, a kiforgatottság feszültséget teremt a csípő ízületben, valamikor a lábfejek sem tudnak kinyílni annyira, mint amikor az ember máshogy használja a talajt. És az zavarja még Évát, ahogy a balett kizárja a különböző testeket a táncból, és megteremti a maga ideálját. Táncolni nagyon jól és nagyon szépen nem csak a balett által ideálisnak

tartott testek tudnak, ha valaki kicsit nehezebb, vagy más, mint az ideál már kizárattatott, kérdezi Karczag Éva?

Szabó Réka szerint is, a régimódi, orosz balett, bemerevíti a táncosokat. Sokan ilyen tréninggel a testükben már nem is tudnak kiszakadni ebből. Vannak olyan izomtónusok, amelyek önkéntelenül működnék. Ez Réka szerint, már nem is egy tudati szabályozottság. Emese szerint is romboló, amikor sokan sok rossz élményt hoznak magukkal máshonnan. Rossz szemlélet, megszegyenyítés, tekintélyelvű tanár is karcolhat ilyen előítéletet mélyen egy emberbe egy technikával szemben, állítja. A talaj használatnál Emesének is, mint Évának voltak aggályai. Nem tudja, hogy a mindig spiccre kész lábfejek, a balett cipő, vagy mi okozhatja, de szerinte is, a balettben nem nyílnak ki a lábfejek kellően, valami akadály kerül a lábfej és a padló kapcsolata közé.

A második fejezetben, ahol a saját tréningemet elemzem, bővebben foglalkoztam a fent említett aggályokkal. A balettre ragadt rossz előítéletek szerintem hosszú munkával, de feloldhatók. A tanári felfogástól függ minden. A bemerevítő, lefagyasztó, fojtogató érzéseket a tréningek alkalmával, a növendék felé árasztott bizalom oldhatja. Zvi Gotheiner órájának elemzése után is ez volt a számomra legfontosabb konklúzió, hogy a táncosok szinte megtáltosodnak az elfogadó, bizalmat sugárzó tanár óráján. Az egyik legfontosabb szempont tehát, a személyre szabott igények felismerése. Ide kapcsolódik a másik problematikus kérdés a kiforgatottság, illetve más készségek esetleges hiánya. Óráimon igyekszem az adott testekre hallgatni, azokat sérülésmentesen a kívánt helyzetekbe terelni, s a tanítandó anyagot, a befogadó testek tükrében összeállítani. A velem való beszélgetésben Händel Edit is erre hívta fel a figyelmet. Éberem kell figyelni, hogy bizonyos test mire alkalmas, képes, mondta Edit. Észrevenni a különbözőségeket és a szerint irányítani őket. Az is fontos, hogy az adottságok felismerése mellett mindig kicsit magasabb követelményt támassz, hogy legyen elérendő cél. Hogy mindig kapaszkodjon, gyúrja, alakítsa a testét a növendék. Ebből lesz a fejlődés és nem a megalkuvásból, vagy megengedésből, mondta a hatalmas tanítási tapasztalattal rendelkező Händel Edit.

Fontos tényező szerintem még a balett órákon elsajátítható, mentális állapot. Egyfajta nagyon irányított, tudatos önkontroll megszerzésére gondolok, ami alkalmassá tesz, hogy egy kötött anyagon keresztül ismerhessem meg, kutathassam a saját testem térképét. A harcművészetek gyakorlásánál tapasztalhatunk még hasonló megközelítést.

A beszélgetéseim során általános vélekedés volt, hogy a tanár személyiségén nagyon sok múlik. Mint azt már a bevezetőben is megállapítottam, a lényeg talán nem is azon van, hogy mit, hanem, hogy hogyan tanítunk. Ezért is állhatja szerintem a sarat ez a több évszázados múltra tekintő technika a kortárs táncteknikák sűrűjében. A titok a tanárok személyiségében, felkészültségében, elkötelezettségében, nyitottságában van és ebben egyetértett minden beszélgető partnerem. Tanulnunk kell egymástól, nem megelégedni a meglévő ismeretanyaggal. Változni, fejlődni, de nem kell elhajítani sem valamit csak azért, mert nem forradalmian újszerű, mert évtizedek tapasztalatát sűríti. A hagyományok hordoznak értéket. Miért is ne hasznosíthatnánk azt, ami esetleg bevált másoknak, máshol? A balett jól strukturált tanítási metodikája, amely az egyszerűbbtől egészen az összetett mozgássorokig juttatja a növendéket, bejárva a dinamikai skála minden fokát, a lassú (adagiok-tól) a dinamikus, robbanékony nagy ugrásokig, forgásokig, a puha legatoktól, a hegyes staccatokig. A földön tartott lábtól, a magas lábemelésekig és lábdobásokig, a kis temps levé sauték-tól, a termet átszelő grand jetékig. Ez a komplexitásában is érthetően logikus és átlátható rendszer, lehetőséget teremt arra, hogy egy nyitott szemléletű tanár, aki behatóan ismeri az anyagot, s azt hitelesen közvetíti, az alapelvek megtartása mellett, a kortárstechnikák befolyásait tudomásul véve, rugalmasan tanítsa az anyagot, és elérje, hogy a másik kortárs technikai órára átmenve, nem kerül konfliktus a testbe. Őszintén remélem, hogy az új, kortárs szellemben tanított balettről, idővel lekopnak a rossz előítéletek, s így méltán foglalhatja el, illetve, tarthatja meg helyét a hivatásos kortárstánc oktatásának tréningprogramjában, a többi kortárs technika mellett!

Felhasznált Irodalom

Foster, Susan Lee. "Táncoló testek." Ellenfény Változatok a test Színházára. 5
1998: 7-15. Print, Irma Duncan, Duncan Dancers & the technique of Isadora
Duncan, Martha Graham: Modern Dance Dance Observer 1958/1, Merce
Cunningham - Dance Has Many Faces W.Sorell

**Maria Fay: Mind over body -The development of the dancer-the role of the
teacher**

Magyar Értelmező Kéziszótár Akadémiai Kiadó

Felhasznált fotók

Händel Edit: Féner Tamás

Lőrinc Katalin: Eifert János

Karczag Éva: Nienke Terpsma

Szabó Réka: saját gyűjteményéből, szerző ismeretlen

Cuhorka Emese: Kővágó Nagy Imre