

BUDAPEST KORTÁRSTÁNC FŐISKOLA

„Belülről kifelé”

Az instrukciók szerepe a balett oktatásban

Garai Júlia

BKTF Tanári Mesterszak

Okleveles Tánctanár (Kortárs Tánctanár) Szak

2012

Konzulens: Kepes Juli

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	2
A témaválasztás ismertetése	2
A téma különböző szakterületek felől való megközelítése	4
TÉMALEÍRÁS	7
Instrukciók verbális és nonverbális úton	7
Az érzékelésre ható instrukciók.....	7
Taktilis instrukciók	8
Gondolatok iránya	9
A test használata	10
Az izomtónus.....	10
Az önreflexió fejlesztése.....	12
Hozzá – látás	16
A bemelegítés szerepe, pszichés és fizikai rákészülés fontossága.....	16
Hozzá – állás	18
Lábfej	18
Kézfej-kar	20
Alapgyakorlatok vizsgálata	23
Demi plié, Grand plié.....	23
Tendu	25
Relevé lent, Developpé	27
Balance	29
Objektív válaszok	32
Anatómiai oldalról.....	32
Eltakar	40
Külföldi tapasztalatok	43
Alternatív szemléletek bevonása a balett metodikáját megtartva	43
ÖSSZEFOGLALÁS	47
Köszönetnyilvánítás	49
Irodalomjegyzék	50
Alapgyakorlatok vizsgálódási pontjai anatómiai szempontból	51
Prodroma vizsgálat méréseredményei (példa)	52
Néhány kérdőív	55
Függelék	

Bevezetés

A témaválasztás ismertetése

Amikor először gondoltam végig, hogy dolgozatomban a balettről hogyan és miért szeretnék írni, úgy éreztem, ha a témát minél messzebbre helyezem magamtól, annál inkább tudom saját meglátásaimat átadni, de mégis objektív maradni. Mint egy szerep, amit az előadó föl-le vesz, így közelítettem a balett tréning újravizsgálásához. Azt gondoltam erről írok, mert ezzel a rendszerrel foglalkoztam eddig a legtöbbet és ezt a tánctechnikát ismertem meg legközelebről. Később rájöttem, azért is választhattam a balett alapgyakorlatainak újragondolását témaként, mert személyes tapasztalataim nem feltétlenül egyeztek az időnként ellentmondásosnak tűnő pedagógiai instrukciókkal. Aktív táncosként felkészüléseimet az aktuális munkára a koreográfusok sokszor rám bízta. Így mindig következetesnek kellett lennem, hogy mikor, melyik mozgásrendszer tréningezése szükséges akár a bemelegítéshez, akár a karbantartáshoz, a fejlesztéshez. Vannak mozgásrendszerek, amelyekhez ciklikusan visszatérek. Az egyik ilyen a balett. Az elmúlt néhány évben többször hallottam ilyen és ehhez hasonló kérdéseket: miért szükséges és miért jó balettot tanulni, kortárs táncosoknak; egyáltalán jó-e, ha tanulnak klasszikus balettet; kizárólag azért tanuljanak, mert jelenleg, a világ legtöbb táncintézménye és táncegyüttese ezt diktálja?

Úgy gondolom, ha ez a technika nem jut „túlhatalomra”, elnyomva a táncos természetes ösztönös mozgását és nyitottságát más mozgások felé, egy tiszta formákat, vonalakat megfogalmazó, ritmikailag is rendkívül gazdag, sokszínű, érzékenyen kifejező mozgásrendszert ismerhet meg a táncos. A balett egy olyan mozgásrendszer, amit ha a táncos jól csinál, finoman kidolgozott rendszerén belül maradva, meditációként élheti meg a szabadságot. A tánctanárnak nagy felelőssége van abban, hogy a pontosan előírt testhelyzetek és mozgássorok megtanítása mellett a gyakorlatok kivitelezésében olyan rugalmas teret hagyjon, ami megsegíti, hogy a különböző pszichofizikai egységgel rendelkező táncosok igazán magukévá tehessék ezt a technikát.

Ez a tér nagyban múlik azon, hogy a tanár korrekcióit hogyan és mire vonatkozóan teszi, hogy az órán a táncosok fejlődésüket saját sikerükként is megélhessék. Írásomban sok olyan példát hozok, amit saját bőrömön is megtapasztaltam. Bízom benne, hogy mondanivalómat ez hitelesebbé teszi. Segítséget nyújthat olyan táncosoknak és tánctanároknak, akik ezt a tánctechnikát gyönyörű, de viharos szerelmükhöz hasonlítva emlegetik. Szeretik, de közben szenvednek tőle, néha fizikális fájdalmakat is megélve.

A dolgozatomban szereplő gondolatok, pedagógiai javaslatok remélhetőleg sok embernek ismerősek lesznek. „A táncra nincs definíció”¹, de az írásomban szereplő pedagógiai vonatkozású irányok továbbgondolása, megerősítést adhatnak egy szabadabb, a táncosokkal együttműködő munkához a klasszikus balett metodikáját megtartva.

„Az igazán személyes útkeresés akkor kezdődik, amikor rájön az ember, hogy ha valóságossá akarja tenni a folyamatot, nincs más választása: vállalnia kell az újra felfedezést, lépésről lépésre, és semmit nem szabad igaznak elfogadnia, mielőtt ő saját maga megtapasztalja, hogy a dolog valóban igaz. A nulláról kell elindulni, belső világunkat meg kell tisztítani, hogy egy üres tér jöjjön létre bennünk, és keserves küzdelemben, saját zsigereinkben újra kell fogalmaznunk a teljes utat, amit a legelső útkereső ember tett meg.”²

¹ Alwin Nikolais (1910-1993) - Fuchs Livia: Száz év tánc, L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2007, 204. old.

² Peter Brook: Időfonalak, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999, 130. old.

A téma különböző szakterületek felől való megközelítése

Szakirodalmi könyvek olvasása mellett olyan szakemberekkel beszélgettem, akik különböző területen dolgoznak, mégis érintettek a témában. Dr. Toman Józsefet³ ortopéd-traumatológust az emberi test általános képességeiről, a hétköznapi és a balettben használt lépésanyagok anatómiai működéséről kérdeztem. A Prodrroma⁴ testtartást elemző segítségével néhány, a balettben előforduló testhelyzetet kiemelten vizsgáltunk. Ezek eredménye segített a hatékony instrukciók megvilágításában.

Kepes Juli⁵ Alexander-technika tanárt és Dr. Merényi Márta⁶ pszichiátert az instrukciók pszichológiai üzenetéről és annak a táncos testképére gyakorolt hatásáról, a táncpedagógus és a táncos attitűdjéről, tiszta célkitűzéséről és az optimális balett óra atmoszférájáról kérdeztem. Mizsei Zoltán⁷ zenésszel és Soltész Zsóka zongorakísérő-korrepetitorral a balett óra zenekíséretéről, annak inspiráló, vagy negatív „lehúzó” erejéről és a tánccra gyakorolt hatásáról beszélgettem. Balog Györgyi⁸ gyógypedagógus a csecsemő és a kisgyerek mozgásának spontán fejlődésének tanulmányaiba vezetett be. Beszéltünk a gyerekek folyamatos hely- és helyzetváltoztatási próbálgatásairól, valamint arról, hogy a gyerek hogyan hoz döntést egy adott mozgás számára leghasznosabb módja mellett. Ez abban erősített meg, hogy a mozgáskoordináció javítását a táncosoknál is nemcsak a test tréningezésével, hanem az agy információ feldolgozó képességének fejlesztésével érhetjük el. Gyerekként még mindenki tiszteletben tartja saját egyéniségét észleléseire éberén reagál. Rugalmas és nyitott tud maradni új mozgásminőségek befogadására, előrelépéseit újabb és újabb próbálkozások sorozata viszi előre. Az a felvetésem, hogy a tánctanárnak a táncosban a kisgyerekhez hasonlatosan önmagában való ősi bizalmát kell segítenie feleleveníteni, hogy fejlődése az iskola befejezése után se rekedjen meg. Így maradhat meg egész életére találékonyága és nemcsak a külső

³⁻⁸ Függelék

jelzésekre, impulzusokra reagáló végrehajtó, hanem új és meglévő mozgásminták fejlődésére nyitott ember.

A témában való elmélyülésemet több aktív táncos segítette, valamint a Budapest Tánciskola szellemisége és Hód Adrienn⁹ táncos, koreográfus vezetésével a Hodworks-el való jelenleg is tartó közös munka.

Wayne Byars¹⁰ leckéit rögzített felvételekről ismertem meg, dolgozatomban tőle többször idézek. Az ő instrukcióit, pedagógusi megközelítését találtam dolgozatomhoz legszorosabban kapcsolódónak. Tanításában az Alexander technika¹¹ alapelveit alkalmazza a klasszikus balett metodikáját megtartva. Wayne Byars balett leckéit Hrotkó Heléna kortárs táncművész, táncpedagógus fordította.

Témámhoz olyan holisztikus megközelítésű módszertanokat, technikákat tanulmányoztam, melyek egységben vizsgálják az ember mozgásának fizikális, tudati és lelki összetevőit. Figyelmének központjában az aktuális testi érzetek állnak, a tudatos testhasználat. Ilyen módszer többek között az Alexander-technika, Feldenkrais-módszer, Skinner Release-technika, Body Mind Centering. A különböző harcművészetek alap gondolatai és a csecsemő mozgásfejlődésének tanulmányozása közben hasonló lényegi mozgatóerőkkel találkoztam.

A tánctörténet során számos táncművész, koreográfus gondolt globális megközelítéssel a test tréningezésére. Lábán Rudolf,¹² aki a 20. századi tánckultúra egyik legmeghatározóbb személyisége és az európai modern tánc megalapítója mozdulatművészeti nevelésével a mechanikus tréningeztetés helyett a mozdulatok tudatos művelését hirdette. „A test egyszerű fizikai tréningje helyett azt javasolta, a mozdulatoknak legyünk tudatában, érezzük a test viszonyát a környezethez, élvezzük az idő és az erő változó minőségeit.”¹³

Pályafutásom során szerencsére kitűnő balettmesterektől is tanulhattam, akik soha nem feledkeztek meg arról, hogy egyetlen mozdulathoz is a test minden rendszerének bonyolult, összehangolt működésére van szükség.

⁹ Függelék

¹⁰ Függelék

¹¹ Függelék

¹² Függelék

¹³ Lábán Rudolf: Táncnak szentelt élet, L' Harmattan Kiadó, Budapest, 2009, 14. old.

Szőnyi Nóra¹⁴, akinél először tanultam megmutatta a balett romantikus lírai oldalát, belülről áramló szépségét, ugyanakkor törékeny illékonyágát. Bretus Mária¹⁵ a balett szenvedélyességét, muzikalitásában rejlő robbanékony tüzét, Handel Edit¹⁶ a bölcs építkezést, amelyhez jó minőségű alapanyagok szükségesek és türelmes, intelligens kitartó gyakorlás. Instrukcióit mindig a lehető legpontosabban adta át, belesúritve egész élettapasztalatát.

¹⁴⁻¹⁶ Függelék

Témaleírás

Instrukciók verbális és nonverbális úton

A tanár a tánctréning résztvevőjével kapcsolatos visszajelzéseit az instrukcióin keresztül teszi. A tanítás egyik leglényegesebb eleme az instrukció. Ennek eredményessége azon is múlik, hogy ezt a pedagógus hogyan teszi. „Elégtelen instruálás, ha a pedagógus a táncosokat bár lelkiileg feloldozza, hogy ne keljen más testtel dolgozniuk mint ami számukra adatott, ugyanakkor minden nehézséget hagy átugorni lemondva a fizikai fejlődésről, terhelésről.”¹⁷ A figyelem egy mélyebb szintjén a táncos addig ismeretlen képességei születhetnek meg. Az instrukció lehet verbális, taktilis valamint szenzoros, az érzékszervi érzékelésre ható, mint a hallás és a látás.

Az érzékelésre ható instrukciók

Zene-hallás, Tükör-látás

A balett mozdulatait a gyakorlat zenei beosztása, hangsúlyozása, ritmizálása is alátámasztja. A tánctanár a zene ritmusán, dallamán keresztül néha a legtisztábban kifejezésre juttathatja a mozgás dinamikájában rejlő tartalmat, a mozgásminőségek különbözőségeit. A jó zene már a balett tréningjén is megtámogathatja a mozgást annyira, hogy a tánclépések gyakorlója azt érezheti, hogy a zene olyan erős támaszt ad neki, amivel közösen könnyedén teszi meg az egyébként még akadozó, nehézkes mozgásfolyamatokat is. A tükör a látás csatornáján keresztül küldi a visszajelzést. „Leghatékonyabb az, amikor a tánctanár egy órán belül nem egy csatornát bombáz, hanem felváltva teszi”¹⁸. Van, amit akár egy anatómia könyv ábráin keresztül magyaráz el, vagy érintéssel kommunikál, majd (például az ugrásoknál) a zenében meglévő hangsúlyokra hívja fel a táncos figyelmét. Az összetettebb bonyolultabb ritmikájú gyakorlatoknál, ha a táncos már ismeri a lépésanyagok mechanikáját, nem minden esetben szükségszerű a lelassított tempójú, felkészítő gyakorlat. Ezeknek az etüd-

¹⁷ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2011.07.17.

¹⁸ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2011.10.28.

szerű gyakorlatoknak, éppen a gyorsasága, vibráló magas energiájú frissessége adja meg a minőséget. Ilyenkor a táncos a gyakorlat precizitását nem feltétlenül a tanár mozdulatokat lelassító, elemző magyarázatán keresztül fogja megérezni.

A táncteremben lévő tükör feleslegessé is válhat, illetve árthat, ha azt nem megfelelően használják. Tükör-stádium: „Az érzett és a látott test közötti hasadékot- belső érzet és kép, testkép közötti különbség, le-nem fedettség... A tükörben látott test eltér a megélttől... ez behozza a külső nézőpontot, ahogyan mások látnak. Lacan (1993) A testtudati munka egyik célja a megélt és a látott test élményének összehangolása.”¹⁹ A testérzetet és a külső látott képet folyamatosan egyeztetjük egymással. A megfelelés sohasem tökéletes, de van egy optimális szint, ahol a különbség érzete elviselhető még nem szorongás keltő. „Ez a kinesztetikus érzékelés (test helyzetének, mozgásának érzékelése), ami az ízületek egymáshoz való viszonyainak belső érzékelését is jelenti, torz lehet.”²⁰ Ennek finomításában segíthet a tükör, ha már a megfigyelés szempontjai konkretizálódtak. A különbségek megérzését és megértését a tényleges ellenőrzést a tükörben, csak a megfelelő módon használva, koncentrálni érhetjük el a táncosoknál. Ellenkező esetben a tükör inkább becsmérlő, felületes visszajelzést ad. „Amilyen gyorsan a test változni képes a saját magunkról alkotott kép, már nem tud olyan gyorsan módosulni hozzá.”²¹

Taktilis instrukciók

Érint - test

A testrészek és azok mozgáskoordinációjának megértését segítheti a tánctanár kézfejjével történő könnyed érintése. Az érintéssel történő instruálás az egyik legpontosabban képes a test helyes irányait kijelölni. Segít a mozgás kiindulópontját megéreztetni a test részeinek pontos érzékelését erősíteni. A koordináció megértéséhez a tanár érintése egy biztonságérzetet adhat. A tréningező ez által bátrabban próbálhatja testén a mozdulatokat ízelgetni individuális úton, de a balett szabályrendszerén

¹⁹ Szili Katalin: Az érzet sorsa, doktori értekezés, Pécs, 2010, 2. old.

²⁰ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2011.07.17.

²¹ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2011.07.17.

belül maradva. Ilyenkor a mozdulat vezetésének, irányítójának szerepe nem állandó, hanem pillanatonként változhat. A felfedezés élménye a táncosé marad. Egy meghatározó emlékem, amikor nagymamám, aki néhány évig a zongoratanárom is volt a tanulás első, kezdeti szakaszában a billentyűk leütésének megérzését úgy tanította, hogy kézhátára helyezte tenyeremet és ujjaim végigkövették passzívan az ő mozgását. Lett egy emlékem a lejátszás módjának egyik lehetőségéről.

A gyakorlat tanulásának kezdetén adott esetben jó módszernek gondolom az először rúddal szemben/rúdnak háttal gyakorolni a mozgásfolyamatokat, amely megelőzi néhány rúd mellett végzett gyakorlatot. Ezzel engedve a gyakorló figyelmét jobban a láb munkájára fókuszálni. A haladó órát látogatóknak, akik a klasszikus balett alapjait már elsajátították, úgy gondolom érdemes már a rúdgyakorlatoknál is, több *épaulement* (vállal elfordulva, 1-es térhez képest) helyzetet gyakoroltatni. Ha a tanár a gyakorlatokat a tér képzeletbeli irányainak számtalan variációs lehetőségeit figyelembe véve kreatívan állítja össze, a táncos koordinációs képessége gyorsabban fejlődik.

Gondolatok iránya

„A szép tánc egy áramlás, amit a gondolat vezérel. A tánc esszenciája, a gondolatban születik meg.”²² Amikor a táncos a mozgás folyamatát vagy akár a mozdulat irányát gondolatban már a kivitelezés előtt pontosan, a megfelelő minőséggel elképzelve hajtja végre, már a „munka” nagy részét elvégezte. Amikor egy táncos rájön, hogy ilyen módon jobban tudja irányítani mozdulatait, mint az izmaival, művészileg, technikailag nagy fejlődést mutat. Talán a gondolkodás az egyik legnehezebben megváltoztatható dolog az emberben. A balett virtuozitása, muzikalitása, plasztikussága, valamint varázslatos formavilága mellett sokszor a táncos mozgásának minősége a részleteken múlik. Ezt akár egy helyesen elképzelt irány képes megváltoztatni. A tánc történelme során a nagyközönség számára is azok a táncosok emelkedtek ki, akik a korrekt és bravúros technikai tudásuk mellett magas képzettségük, vagy iskolák nélküli ösztönös tehetségük mellett,

²² Wayne Byars: L' Equilibre , Lesson 2, 2010, Paris
<http://www.youtube.com/watch?v=hooSm-aAnIM>

megmaradtak nagy egyéniségnek. Talán a néző számára is akkor válhat igazán érdekessé a tánc, ha aktívan engedi be a mozgáson keresztül átáramló költészetet, annak testi fizikai valóságával. A sok esetben tudatosan nem szétválasztott közös térben is a nézők és az előadók közötti kölcsönhatás megszűnik, ha az érdeklődés egyik részről hiányzik. Közelíteni akkor fog, ha a táncos érdekli őt. A tánc mozdulataiban az egész ember integrálódik a belső mozog az egésszel. „A technika természetellenességet üzen, bár lehet jól alkalmazni...amikor a közönségnek játszom, eltávolodom a technikától és visszamegyek a lélekhez.”²³

A test használata

Az izomtónus

A klasszikus balett technikájára vonatkozó kritikaként laikusoktól többször hallottam azt a jelzöt, hogy merev. Sajnos sok táncost látni, akiknek energiája elsősorban a túlzott izommunkára, erőszakos feszítésre használódik el. Ritkán jelenik meg mozgásukban a légység. Lehetséges, hogy ezt alacsonyabb értékűnek ítélik meg magukban, vagy rosszul tanították meg nekik. Az ilyen technikai tudás gátló hatású, a nézőt távolítja. A klasszikus balett tréning a kortárs táncosoknak sem kizárólag testedző, kondicionáló funkciót tölt be. Amikor egy táncos csak gépiesen ismétli a gyakorlatokat - anélkül, hogy valóban ott lenne a mozgásfolyamatok, pozíciók mögött - megnöveli annak a kockázatát, hogy a test káros irányba leépüljön. Ilyenkor a test roncsolódhat, a lélek ürül, az idő múlik. A sérülések oka gyakran a munkamódszeren, a testtel való bánásmódban rejlik. A helyes mechanikára fókuszált figyelem jelenítheti meg a mozdulatok esztétikáját. Ha a másik oldalról közelítünk a megfelelő technika hiányában, amatőrök hibájába eshetünk és a tánc üressé és modorossá válhat.

Az izom állandó túlzott feszítése már állásban is „felhúzott combizom”, a stabilitást gyengíti. A táncosnak önmaga feszültségeit nemcsak lelki értelemben, hanem testileg is érzékelniük kell. A táncos képes lesz

²³ Sípos Mihály (matematikus, zenész, a Muzsikás együttes állandó tagja); Budapest Kortárstánc Főiskola, Tanári Mesterszakán elhangzott előadása, Budapest, 2010.10.13.

differentiálni a különböző mozgásminőségeket, ha megfigyeli izmai mennyire vannak nyugalmi tónusban, vagy attól eltérve. Az izomtónus egy nyugalmi előfeszítettség az izmoknak. Az izmok olyankor is dolgoznak, amikor az nem látszik. Akkor van tónusban az izom, amikor nem feszített és nincs is elengedve. Ilyenkor a csontrendszer statikailag egyensúlyi helyzetben van. A gyerek sem feszíti meg az izmait, amikor járni tanul csak azért, hogy majd később elengedni is képessé váljon. Ezért, azt az elméletet a klasszikus balett tanulásáról, hogy „először jó a sok izomfeszítés, ami után jöhet a lágyág, puhaság elsajátítása” tévesnek gondolom. A klasszikus balett alapgyakorlatai etűd-szerűen különválasztva, vagy gyakorlaton belül összekötve tartalmaz feszes, dinamikus, gyors mozgást, fölfelé irányuló balansz helyzeteket. Ugyanakkor tartalmaz lassú, az egész testet és testrészek puhulását, lágyítását hangsúlyozó gyakorlatokat is. A megadott helyen megvalósuló lazaság, nem egyenlő a test enerváltságával, a hát és a vállak összeesésével, a térdek berogyasztásával. Karczag Éva²⁴ táncosi és pedagógiai munkáiban, próbavezetésével többek között ezt a testhez való respektáló viszonyt és ebből nyert, szinte kifogyhatatlanul áramló energiát éreztem. A Budapest Kortárcsánc Főiskola MA Szakának előadásán (2012. február 29-én), Karczag Éva mestereiről, tanáraitól mesélt. Gerda „Pytt” Geddes mestere, akitől a Tai Chi²⁵-t tanulta, mondta: „A puhulásból is tudunk tanulni”. Éva egy energiabuborékhoz hasonlította az embert, aki az eldöntött lépéseivel ebből ki- és befelé halad.

Az élő ember izmai meghatározottan, állandó készenlétben vannak. A tónustalanság alváskor és ájuláskor csökken, de teljesen csak bénuláskor és a halálkor szűnik meg. Ilyenkor a statikus izmok, amelyek felelősek a testtartásért - az ún. poszturális izmok - nem végzik a nyugalmi előfeszítettséget. Emiatt a rendszer szétesik, az egyensúlyozó készség elvész. Az izomtónus a test tartásáért, a testhelyzetek megtartásáért felelős.

²⁴⁻²⁵ Függelék

Az önreflexió fejlesztése

Terek kívül és belül, A képzelet ereje

A balett gyakorlatainak tanításánál lényegesnek tartom a jó megalapozást. Már a gyakorlatok megtanulásánál az egészségre nem ártalmas mozgáspályát járhasa be a táncos teste. Ehhez nemcsak a tánctanár jó korrekciói, javaslatai szükségesek. Olyan táncosra van szükség, aki állandó kapcsolatban áll az önmagában élő tiszta, reális testtérképével. Az ember saját testéről állított képét tudattalanul, vagy tudatosan mindenki magában hordozza. Ahhoz, hogy ez a térkép megfelelő legyen, a táncosnak szüksége van némi anatómiai alapismeretre, a tanár segítő visszajelzéseire, a táncos irányított gondolataira, vezetett figyelmére. Így a testkép reális maradhat a test és a psziché kisebb-nagyobb változásainak következtében is. Minimális anatómiai ismeretek hiányában, illetve egyes testrészek téves elképzelésénél az esetleges félreecsúsztott képzeletbeli irányok a mozdulatot is rossz irányba befolyásolhatják, megnehezítve a mozgást. Az olyan balett órán elhangzó korrigáló mondatok, amelyek a táncos alkati adottságait negatív elemként emelik be, testképe torzulásának veszélyét növelhetik. Kivételes példa „V.pozícióban történő relevé-nél képzelj egy kövér lábat”, melynek humora erősíti a testhelyzet megértését. A pedagógus hiányos, vagy téves anatómiai ismerete miatt a gyakorlatok javítása alatt, nem megfelelő kifejezéseket használhat. Ez ártalmasabb lehet, mintha kerülné a korrekció megfogalmazásában előforduló anatómiai hasonlatokat. Ezzel a test valótlán arányait, nem létező elhelyezkedésű testrészek képét vetítheti, a táncos képzeletét összezavarhatja. A félreértelmezett képzeletbeli kép a táncos saját magában élő test képében is torzulást okozhat (pl. anorexia, ahol a reális testformájától mindig kövérebbnek látja magát). Néhány nem szó szerint értelmezendő korrigáló mondatnak olyan erős indirekt üzenete lehet, aminek fizikai elérhetetlensége, frusztrációt okozhat. Pl.: „Húzd be a hasad úgy, hogy köldököd a gerincre tapadjon!” Ez a mondat nem vesz tudomást az emberi test létfontosságú, belső szerveiről (emésztőrendszer, a kiválasztáshoz szükséges szervek, a női szervek). Saját emlékem, hogy kiskamaszként a balett órán ezt hallva dühöt éreztem, úgy láttam a férfiak testformája sokkal kevesebb domborulatot ad ki és ebben a szakmában ez előnyt jelent. Gyerekként ez és ehhez hasonló instrukciók mögött azt a

közvetítést éreztem, hogy a test üregei, belső szervei, folyadékai, igazából „csak úgy vannak”, de ha egy a balett tanár nem a test esztétikus oldalához sorolja azokat, inkább rejteni kell. A háromdimenziós test képe eltűnt. Vonal jó, gömbölyűség rossz - gondoltam. Ma már a belső szervekre, zsigerekre a tánc egyenértékű résztvevőjeként gondolok. Kívül és belül is folyamatos a mozgás.

A tér képzeletbeli kitágítása egy balett tréningen számomra azt jelenti, hogy a klasszikus balett nyolc irányú térbeosztásának ismeretén kívül más irányokat is használ a tánc képzeletbeli térbeli tárolására. Nem kizárólag síkokra, vonalakra, szabályos körökre, félkörökre szűkíti mozgáspályáját. Önmaga- és testrészeinek térbeli elhelyezését a természetben is előforduló, nemcsak geometrikus formáira, képzeletbeli pályáira helyezi el. A szabályos irányok tudata a balett lépésanyagainak megértéséhez és kivitelezéséhez elengedhetetlenek. Tudnunk kell, hogy nem kizárólag ezek segítik a mozgást megérteni, részleteit megéreztetni. Egy testtől távolabbi tér elképzelése a mozdulat irányának megsegítéséhez - amihez csak a közelítés a cél - pontosabban végrehajtott, tisztább koordinációt eredményezhet. Például a láb kicsúsztatásánál sok hirtelen kis korrekció helyett, egy határozott irányt adhat a mozdulatnak. A balett gyakorlatai közben a fej felfelé és enyhén előre felé emelkedő irányultságának reakciójaként a csigolyák közötti tér nő és az egész test tettere készebbé válik. Bár a testtömeg változatlan, mégis izoláltabban tud mozogni a csont az ízületben. „A függőleges irányú nyúlás segít ellazítani az ízületeket, és felszabadítja a térdeket.”²⁶

Egy túl konkrét kép blokkolhatja a szabad képzeletet, pedig ez az egyik legerősebb mankója a táncosnak. Kevésbé hajlékony táncosok is a képzelet erejével képesek egy egyébként lehetetlennek tűnő mozgást előhívni. Az olyan típusú mondatok, hogy „Húzd ki magad, húzd le a vállad, húzd össze a lapockáidat” egy erőltetett, testükből „kinyerni” kényszerítő, túl fegyelmezett, „magukat feladó” (Karczag Éva 2012. február 29-i a Budapest Kortárástánc Főiskola, MA előadása) táncosokat nevelhet.

²⁶ Robert Macdonald-Carlo Ness: Alexander-technika, Scolar Kiadó, Budapest, 2007, 60.old.

Adott esetben saját testétől eltérő, egy másik testkép iránti sóvárgást indíthat be. Hiszen a „hosszítsd a combodat” instrukció csak egy valótlán trükk segítségével jöhetne létre. Így azt az érzetet keltheti, hogy a testrész nem a megfelelő hosszúságú és ez a testével való negatív viszonyt erősíti. A „felfelé emelkedik”, a „hát szélesedik”, a „váll leenged”, „simítja a levegőt”, példák arra, hogy ezek a megfogalmazások, mind a test belülről kifelé áramló energiáját segítik.

A balett egy kötött formanyelv, ezért sokszor a belső terek belső mozgásairól beszélünk, ami aztán kívülről is látható eredményt szülhet. Jónak tartom az instrukciókban szereplő a természetben megtalálható hasonlatokat, élő organizmusokat, mert képesek változni, visszajelezni, kölcsönhatásba lépni és képesek hibáikból tanulni, fejlődni. Az élő anyag képes az önszerveződésre, növekedésre, képes a környezethez való alkalmazkodásra.

„Az ember testét ásványi anyagokból építi fel, és van, mint az ásvány; belső erőből nő és szaporodik, vagyis él, mint a növény, érez és érzékel, érzékszervrendszere van, mint az állatnak, és ezen kívül: tudata és öntudata van, gondolkodik és beszél.”²⁷

„A légzésre hajlamosak vagyunk úgy gondolni, mintha az az embertől független tevékenység lenne.”²⁸ Érzékeny visszajelzést ad a táncos állapotáról. Alexander szerint a fej hátrahúzósa és a test izmainak túlzott megfeszítése hatással van a reflexszerű levegővételre. A lélektani feszültség megszűnéséig nem lehet ezen változtatni, csak rövid ideig lehet takargatni a testrészek korrigálásával. A vállak újra és újra felemelkednek, mert az ösztönös túlélési reflex bekapcsol és az életre nem veszélyes helyzetben is működésbe lép. A tudatos testhasználat a megszokott rosszul berögzült mozdulataiból is ki tudja billenteni a táncost.

²⁷ Vekerdy Tamás: Honnan? Hová? Holnap Kiadó, Budapest, 2010, 134. old.

²⁸ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2011. 07.10.

Gyakorlatok

Dolgozatomhoz néhány klasszikus balett alapgyakorlatot kiemelten vizsgáltam (lásd. 51. és 52. oldalon). A gyakorlat lényegének megértését, a segítő instrukciók irányából közelítettem meg. Dr. Toman József orvossal folytatott Prodroma testtartást elemző vizsgálatok eredményei kérdéseimre objektív választ adtak. A felületes, félrevezető korrekciókat pályafutásom 25 évének tapasztalatából és a megkérdezett hivatásos és amatőr táncosok válaszai alapján válogattam. Ezzel is tisztázva a véleményem szerint mindenképpen kerülendőket. A tiltó és negatív példák elemzését ehhez a dolgozathoz szükségesnek találtam, bármennyire is a pozitív irányok hangsúlyozását előbbre tartom.

Hozzá – látás

A bemelegítés szerepe, pszichés és fizikai rákészülés fontossága

A fáradt táncos

A táncosoknak is fontos, hogy testüket minél hosszabb távon tudják használni. Ne érezzék azt idősebb korukban sem, hogy a végigtáncolt évek egészségükben fájó nyomot hagytak. Úgy gondolom szinte kivédhetetlen, hogy egy táncos pályafutása során soha ne legyen túlterhelve. Az alkotási folyamatoknak általában van egy olyan szakasza, ahol a koreográfus/próbavezető vagy a táncos saját maga - ha nagyon figyelmes is a táncos egészségi állapotára - a tánc médiumaként az izzó alkotói folyamat eszközévé válhat. Ilyenkor leterheltségük az optimálisnál nagyobb lesz. A fáradt táncos tudatállapota is megváltozhat. Az agyba érkező információáradatból nehezebben szűri ki az esetleges balesetveszélyt jelentőt (ha nincs is transz állapotban). Ezzel szemben mégis gyakori, hogy éppen a túlterhelés alatt születnek meg a legesszenciálisabb mozgások. „...az alkotás pillanatában minden szellemi áramkör meg tud nyílni, és hitelessé tudja tenni a szót és a tettet egyaránt.”²⁹

Vannak mozgásminőségek, előadói állapotok, amelynek megérzéséhez, kifejezetten segíthet ez a másfajta energiahasználat. Ilyen például a túlkontrollált mozgás. Ez alatt a táncos túlzott izomtónus használatát értem, amit olyan esetben is használ, amikor az a koreográfiától nem elvárás. A mozgó ember, ilyen izomtónusnál sok energiát éget jellemzően sok az izommunka használata. A mozdulatok történésénél a táncos hajlamos a kitűzött cél „tökéletes” (itt hisznek létezésükben) véghezvitelére fókuszálni, ezzel eltörölve a mozdulat folyamata közbeni esetleges spontán változásokat. Saját tapasztalatom az, hogy ennél a tudatállapotnál kell a legjobban ébernek maradnia az előadónak leginkább a sérülés elkerülése céljából. Képes legyen a történetet, ha nem is pont ugyanúgy megismételni. Ez még több energiát vonhat el tőle, de ez elengedhetetlen. Saját testéért önmaga a felelős ezen a szinten nem adhatja át magát a rendezőnek/koreográfusnak, aki nem láthat bele a táncos összetett működésébe.

²⁹ Peter Brook: Időfonalak, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999, 283. old.

Sok hivatásos táncost ismerek, akik éppen az alázatos elhivatottságukból adódóan ebben a túlterheléses időszakban sérültek meg, mert nem jeleztek időben. Pillanatnyi képességeiket már nem tudták reálisan megítélni.

„Az erőlködés csökkenti az agy információkkal szembeni fogékonyságát. ...agyunk annál érzékenyebb a koordináció javítását szolgáló információkra, minél kisebb a megerőltetés.”³⁰ Belülről fakadó motiváció az is, hogy a táncos fennálló pszichofizikai állapota a lehető legjobb állapotot érje el. Ezért hiszem, hogy a bemelegítés önállóan vagy a csoportban folyó közös tréning a próbákra való testi-lelki ráhangolódást, a megérkezést segíti. Az ember teljes jelenlétét hívja elő ott, ahol fizikailag is jár. Amikor aktív táncosokat kérdeztem a bemelegítésről, többen panaszkodtak annak monotonijáról, ami miatt inkább szeretnek gyorsan túl lenni rajta. Praktikus funkcionalitása miatt mégis szükségszerűen végzik.

Változatosabb lehet a rákészülés, a test „felébresztése”, ha a táncos már a bemelegítésnél figyelembe veszi aktuális állapotát. Ezt a táncpróba, illetve előadás fizikai és mentális minőségével összevetve kezdi el.

A bemelegítés célja az is, hogy teljesen elkerülhessék az esetleges fizikai fájdalmakat, ami előadásukban, alkotásukban akadályoztatná őket. Az az észrevételem, hogy azok a táncosok, akik önmagukat tudatosan újra és újra megfigyelik, könnyebben megtalálják a számukra ideális mozgásformát. Azt a bemelegítést, tréninget, amit periodikusan visszatérve gyakorolhatnak. Egy hegymászó ismerősöm, aki oxigénpalack használata nélkül mássza a Himalaya-t, minden nehezebb mászás előtt lépésről lépésre gondolja végig az utat, amit másnap megtesz. Azt állítja, ha egészségi állapota és kondíciója megfelelő valamint a külső tényezők kedvezőek, ez a legjobb tréningformája a sikeres csúcstámadásnak.

„Ha nem az egész test éber, ha nem az egész test vesz részt a munkában, az ember kénytelen agyának túlságosan jól ismert és agyonhasznált régióiból meríteni a gondolatokat, a több alkotóképességgel rendelkező rétegek kárára.”³¹

³⁰ Roger Russel: Hátat fordítani a fájdalomnak, A Feldenkrais módszer gyakorlati alkalmazása, Z-Press Kiadó Kft., Miskolc, 2004, 42. old.

³¹ Peter Brook: Időfonalak, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999, 253. old.

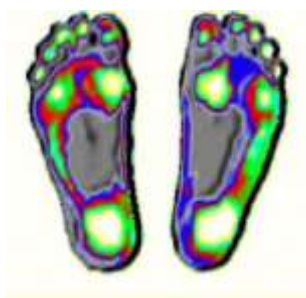
Hozzá – állás

Lábfej

„Házát építve is fontos, hogy biztos alapokra épüljön a ház, hiszen sokáig élünk majd benne. Egy táncos alapja, a lábfejei, bokái.”³²

Egy klasszikus balett tréningen a táncos földdel való közvetlen kapcsolatát, lábfejeinek a talajjal való különböző módon való érintkezése jelenti. Lábfejének használata kihat az egész mozgásra. A talajjal való különböző minőségű érintkezés, a komplex testet különböző információval árasztja el. A lábfej sok kis csontból tevődik össze, a legtöbb egymástól függetlenül is működik. A lábfej boltozatos szerkezete oszlatja el a test súlyát a talajra, rugalmas szerkezete a rázkódás tompítására is alkalmassá teszi.

Az egészséges láb álló helyzetben három ponton támaszkodik: öregujj, kisujj, sarokcsont. (1. kép)



1. kép

A balett tanárnak, már az öt alappozíció megtanításánál figyelnie kell az egyéni adottságokra. Amikor nem klasszikus balettosok képzése a cél, hanem más hivatásos és amatőr táncosoknak tanítjuk a balett alappozícióit, a csípő kirotáltságához arányosan mérten szükséges a lábfej kiforgatását alkalmazni. Túlzott kiforgatás esetén a táncos izomspirálban résztvevő izmai még megfelelő erősségnél is a térd- és bokaszalagok felesleges és veszélyes túlfeszülését nem tudja meggátolni. A bokában és a térdben túlcsavarodás jelentkezik, valamint az irányaik különbözősége következtében a kettő között is csavarodás lép fel. Ilyen esetben a talp természetes alátámasztási felületei is megváltozhatnak.

³² Wayne Byars: La technique du mouvement
<http://www.youtube.com/watch?v=2gwVDX3KAGg>, 2012.03.10.

A lábfej pozíciójánál a kiforgatottság deficitjét a térd és boka túlforgatásával kompenzálja. (2. kép)



2. kép

A rúdban való szükségtelen „kapaszkodás”, ezeket a hamisan kiforgatott pozíciók fölötti bizonytalan egyensúlyi állapotot egy újabb korigálni való torzulással, de ideiglenesen kompenzálni képes. A középgyakorlatoknál is látható a túlrótált pozíciók következménye. Ilyenkor a táncosnál megjelenik egy bizonytalan, „billegő”, a balett technikáját lerontó, a test súlyvonalából nagyobb amplitúdóval kilengő mozgás. A táncos térben való helyváltoztatása csökken. Ettől, a gyakorlat áramlása gátolt lesz. A túlzottan kirotált lábtartás következtében a talp harántboltozata túlnyúlik, lesüllyed. Előfordul, hogy a tanár a pozíciók 180-fokos lábfejkiforgatás egységes követelése ellenére a tréningező táncosok ösztönösen beljebb rotálják a lábukat, adottságukhoz mért pozíciót vesznek fel és nem erőltetik bele magukat a számukra torzulás nélkül elérhetetlen testhelyzetekbe. Ez mégis rosszul hathat a táncosra, hiszen az az érzés maradhat vele-minél fiatalabb korban és a személyiség függvénye is-, hogy tanárát átveri, csal. A tánctréning célja soha nem a tanár elvárásainak kielégülését szolgálja (ezt már a gyerekkorú növendékeknek is hangsúlyozni kellene!). Balett órákon gyakran hallani azt a korrekciót, hogy „Nyomd előre a sarkadat a pozícióban!” Az utólagos sarok tolása, nyomása instrukcióiból árad az erőlködés. A helyes irányt nem erősíti. Ugyanis nem a táncos saját *en dehors*-át (kiforgatását) jelenti, emiatt a *relevé* (féltaupra

emelkedés, ahol a sarok távolodik a földtől) emelkedésénél az egész láb újra visszarotálódik a csípő kiforgatottságának megfelelő mértékűre.

Az ízületek instabillá válnak, ha az ízület megnövekedett mozgásterjedelmét az izomzat már nem tudja fékezni. A megnyúlt tok, szalagok tartó funkcióját a mozgásiránnyal párhuzamos izmok kompenzálják. A lábfej kiforgatása fejleszthető a csípőízület tágításával és a medence körüli izmok erősítésével. Valamint, olyan irányított gondolattal, ami nem az áhított képzeletbeli pozíció képére koncentrálnak, hanem irányokra, ahol az energia és általa a mozgás nem áll meg soha. Amikor alappozícióban két lábon „csak áll” egy táncos az energia folytonosan áramlik a testében és a testéből. Inspiráló gondolat tud lenni, ha a táncos ilyenkor irányokra összpontosít, valamint arra, hogy egy alaphelyzet közben is szemén keresztül engedje be a teret. Száján, orrán és bőrének pólusain keresztül a levegőt. A test perifériáján lévő testrészek gondolatban különböző irányokba nyílnak, tehát a fej felfelé és egy kicsit előre, a láb lefelé, a kézfejek a törzstől el felé. Ezáltal a hát képessé válik szélesedni, a nyíló irányok a könnyedség érzését kölcsönzik a testnek. A gerinc és a medence az esetleges kellemetlenséget okozó terheléstől felszabadul.

Kézfej-kar

A kar mozgásánál is gondolatban a kézfej vezeti a folyamatot. A balett kartartásainál, ha az ív „megtörik” a csuklónál a karokban áramló energia és mozgás ennél a testrésznél lezárul, blokkolódik, kifejező ereje megszűnik. A klasszikus balett karhelyzeteiben, az alkar vonalát a csuklóízületben hajlított kézfej lágy íve folytatja. Megtörésnek, a kézfej nagyobb mértékű hajlítását értem, és a csuklóízület merevebb, kevésbé mobilis állapotát. (3. kép)



3.kép



4.kép

Az a gondolat, hogy a csuklóízület laza, levegős és a kézfej távolodik az alkartól, egy jóval előbb, érzékenyebb karmozgást eredményezhet. (4. kép)

A vállak leengedésének és a hát szélesedésének hangsúlyozása helyett, a "húzd le a vállad!", „húzd össze a lapockádat!” felszólítások, a vállakban és hátban és emiatt a nyakban is túlzott befeszülést okozhat. Ezzel az egész felsőtestet összenyomhatja. A pozíciókba (I., II., III, előkészítő karhelyzet) érkezett kartartásnál érdemes néha minimálisan elmozdítani a kart vállízületből, ezzel ellenőrizve a vállízület szabad mozgását. Fontos, hogy ezek az érzékelést megsegítő apró mozgások, ne váljanak kényszermozgássá, beidegződött, tudattalan szokássá. Iskolai éveim vége felé, a Budapest Tánciskola növendékeként, részt vehettem Roberto Galvan³³ koreográfus, tánctanár néhány hetes kurzusán. Tréningje olyan nagy hatást gyakorolt rám, hogy ez a viszonylag rövid idő is elég volt ahhoz, hogy mozgását leutánozva évfolyamtársaimmal együtt akaratlanul is, ujjainkat táncolás közben mozgattuk. Angelus Iván³⁴ az iskola vezetője és táncpedagógusa próbálta felismertetni velünk ezt a "rügysző" mozgást. Az ismétlődővé vált mozgásról való leszokás hetekig eltartott.

A kézfejen mutatkozik a legszembetűnőbben az aktuális táncrendek egy-egy nagy befolyással bíró koreográfus vagy táncpedagógus hatása. A gondolatok és a mozgás áramlásának hiánya, talán ezen a testrészen mutatkozik meg a legjobban.

Elég egy gondolat, ami látványos eredményt hoz: „Energia, ami folyik a kezeidben és túlnyúlik az ujjaidon, ugyanígy a lábujjaidon át, kifelé áramlik a fejedben és a szemeken át.”³⁵

Az *en dehours* pozícióknál is segíthet az a gondolat, ami a sarokcsont közepét közelíti a talaj felé. A gyakorló táncos a talp három pontjára fókuszálva eressze át a földre a súlyt.

³³ Függelék

³⁴ Függelék

³⁵ Wayne Byars: Ballet Lesson 8, Adage

<http://www.youtube.com/watch?v=STMLIZfDJWs>, Paris, 2010, 2012.03.10.

A talpizmokat feleslegesen megfeszíteni, nem szükséges. Az ujjakkal megragadó, kapaszkodáshoz hasonlító lábfejtartás nem valós kapcsolatot alakít ki a földdel. A lábfejnek ez a kapaszkodó tartása az ugrások érkezésénél a baleset veszélyét növeli, a lábtő csontjainak degenerációs elváltozásait erősíti (pl.: kalapácsujj, szezámcsont degenerációk). Ha a lábujjak nyugodtan terülnek szét egymástól a talajon és a boka nem dől se előre, se hátra, egy biztonságosabb és egészségesebb, ezáltal esztétikusabb lábtartás eredményét kaphatjuk. (5. kép)



5. kép

A balettban a láb lefeszítése (hajlítás a talp felé) nagy szerepet kap. Nagyon fontos, a spicc helyzet helyes technikájának megtanítása. Gyakori hiba, hogy a táncosok a lábfej lefeszítése alatt a lábujjak közelítését a sarokcsont gumója felé értik (6. kép), a lábfej a láb meghosszabbítása helyett (7. kép). Ez nem a lábfej elnyújtását eredményezi. A bokában található két csont blokkolja a boka szabad mozgását, kevésbé lesz mobilis, a sérülésnek a kockázatát megnövelheti.



6.kép



7.kép

A táncos még a spiccelés megkezdése előtt arra gondoljon, hogy a sarokcsontot távolítsa a lábszártól, majd amikor megkezdődik a lábfej lefeszítése (talp hajlítása) a haránt részt távolítsa, teret képzelve a boka elülső részében. Végül a nagylábujjra fókuszáljon, mint a test meghosszabbítására, az irány mutatójára. Így a spiccelés nem lesz görcsös, hanem elegáns, gesztus értékű. „Ahogy van egy gondolatunk, ami megfelel az anatómiai valóságnak, mindig lesz egy hatása a testre. Ez egy tudományos tény, amit mindig fel tudunk használni.”³⁶

Alapgyakorlatok vizsgálata

Demi plié, Grand plié

Wayne Byars szerint: „Egy jól végrehajtott *plié*, maga a muzikalitás, benne rejlik a technika-, a térben való mozgás esszenciája”... „mint önálló gyakorlat, a test felébresztését szolgálja”... „A belemerülésnek az a pillanata, amikor köszöntjük a testünket a táncsal”... „Olyan, mint egy ejtőernyő, ami bár süllyed, az alááramló levegő egy felfelé áramló energiát eredményez.”

A *plié* a klasszikus balett felépített sorrendjének első gyakorlata. Puha bemelegítő gyakorlat, ez a mozdulat segíti az ugrásból való megérkezést és elrugaszkodást. A *plié* a forgások preparációja, valamint átkötő mozdulat. Szinte minden gyakorlat érinti. Földhöz közelíti a testet, hogy aztán távolíthassa. A balett óra első olyan gyakorlata, amely a testre ható gravitációs erőt engedi hatni, játszik vele, felhasználja.

„Nem szükséges bármilyen nyomással megerősítenünk a gravitációt, az egyébként is állandóan velünk van.”³⁷ Ennél a mozdulatnál a táncos engedi, hogy a gravitáció jobban hasson a testre, mint állásban vagy más felfelé, illetve horizontális síkban való elmozduláskor. A táncos, ne csupán egy lemeneteltre és egy feljövételre gondoljon, hanem arra, hogy a *plié* egy cirkuláló, körkörös mozgás. A folyamat előtt és közben a fej felfelé és enyhén előretendálású iránya segíti a test tengelyét megtartani. A térdkalács és a combizom túlzott mértékű feszítése helyett a mozdulat a térdhajlat elengedésével indul.

³⁶ Wayne Byars: Ballet Lesson 4. Paris, 2010
<http://www.youtube.com/watch?v=2gwVDX3KAGg>, 2012.03.10.

³⁷ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2012.07.17.

A *plié*-t megelőző térdkalács túlfeszítése következtében a talpizmok megfeszülnek, a testsúly túlságosan a külső talp élre helyeződik. Így a *plié* a túlzott erőfeszítés miatt nem tud létrejönni. A felsőtest hozza létre az oppozíciót, hogy a test ne essen össze. A boka ízülete a feleslegesen erőltetett nyomástól blokkolódni képes. A hajlítás maradjon puha és folyamatos. A *plié*-ben a térd irányultsága a lábfej második lábujjával azonos irányú. (8. kép)



8.kép

Ez a mozdulat könnyed, az ízületek szabad mozgását nem akadályoztatja. Fontos szempont, hogy a cél ne csak az izmok megdolgoztatása legyen. A táncost ennél a gyakorlatnál is segíti, az ellentétes, felfelé irányra való gondolás. Ez segít megtartani a nyak és gerinc csigolyáit, szabad teret hagyva a csípőízületben. Így izolálhatóbb tud maradni a csípőízület a medencétől.

„Amikor a gyakorlatot érintéssel segíti a pedagógus, érdemes először a fejet érintenie. Ezzel segítve a táncos 1-es nyaki csigolya ízülete és a koponya találkozásának helyét megéreztetni. A fej-nyak viszonya meghatározza az egész pszichofizikai rendszer működését.”³⁸ Ha ez a kapcsolat túl feszes általában a szájüregben belül is befeszül a nyelv és a garat. Az áll finoman kövesse a karkíséret mozgását. Ha csak előre néz,

³⁸ Kepes Julival folytatott interjú alapján, Budapest, 2012.07.17.

felfelé és kicsit előre tendáljon. A *plié*-nél is segíteni tud a gondolatban eljátszott elmozdulás felfelé, még a térdhajlítást megkezdése előtt.

Tendu

Wayne Byars úgy gondolja, hogy „minden táncos számára fontos, hogy ismerje teste csontvázát”. Ez segíthet abban, hogy már a technika tanulási szakaszánál, a helyes izomhasználat alakuljon ki.

A balettban a *plié* mellett, a *tendu* a legfontosabb mozdulat. A *battement tendu* gyakorlat előkészíti az összes dinamikus mozgást. Segít, hogy a táncos képessé váljon testsúlyát könnyedén áthelyezni egyik lábról a másikra akár ugrás közben is. A rúdnál végzett *tendu* gyakorlat megtanítja, hogy a középgyakorlatoknál, hogyan lehet elmozdulni a térben. A táncos a szabadlábát nyújtva vagy hajlítva elmozdítja a súlylábától, majd újra közelíti hozzá. Ennél a mozdulatnál van lehetőség a csípőízület kirotótorainak izometriás fejlesztésére, a csípőízületet áthidaló izmok erősítésére, a csípőízületi vápa és combcsontfeje közti távolság növelésére. Az adott irányoktól függően a sarok illetve a lábujjak vezetik a távolítást, közelítést.

Fontos, hogy a táncos tisztában legyen azzal, hogy a *tendu*-t a lábfej vezeti. Ha a lábfej lefeszítésnél nagylábujjával messzi irányba mutat és nem a sarokcsont felé „karmol”, a bokaízület laza marad és ezáltal nagyobb mobilitást tud biztosítani. Bármilyen kiforgatottságú csípőízülettel is rendelkezik a táncos, megtalálható az a lábhelyzet, pozícióhelyzet, szög, ahol szabad mozgástere marad a csípőcsontnak. Így a táncosnak nem a combizom folytonos „felhúzásával” kell kompenzálnia, hamis kiforgatottságot mutatva. A túlzottan átfeszített combizom belenyomja a combcsontot az ízületi vápába és ez a nyomás a későbbiekben, sérülésekhez, az ízületek elkoptatásához is vezethet.

A másik veszélyt az egyéni alkati adottságokra nem figyelő túlrotált, *tendu* V.pozícióba való zárása jelentheti. Így mindenképpen előrébb billen az egyik csípőlapát. Ezáltal elcsavarodik a gerinc és a térd is. Nem biztonságos a pozíció, ahonnan a gyakorló a *tendu* csúsztatását indítja, illetve zárja. Ez instabilitást okozhat középen is.

„Az a gondolat, hogy a *tendu*-nél a comb lefelé, és az alsó lábszár még lejjebb irányul, a sarokcsont közepe szintén lefelé, megsegítheti, hogy a

tendu igazán „messzire” nyúlhasson.”³⁹ Egy „jó” *tendu* a lábbal messzire mutat funkciója a térben való szabad haladás vagy helyzetváltoztatás. A szabadláb lábfejének a földön történő csúsztatása közben a fej és a nyak felfelé és enyhén előre lazul. Az irányokra fókuszált figyelem magában hordozza az izmok megfelelő tónusát, a test helyzeteit és ahhoz elegendő erőbevitelét.

A *battement tendu jeté*-nél, *relevé lent*-nál, *grand battement jeté*-nél és minden olyan gyakorlatnál ahol a *tendu*-n keresztülhalad a láb, ugyanezek a gondolatok érvényesek. Amikor a láb emelkedik a földről lehetőleg ne legyen olyan pont ahol szünetet tartva leáll a mozgás, majd új „lendülettel” továbbindul. Ha a táncos nem egy folyamatként gondol erre a mozdulatra, hanem lábfejét az emelkedés pillanata előtt megállítja, akkor izmait ezzel lerövidíti, mozgását megnehezíti.

„Az energia mélyről, a testből áramlik, lefelé és fölfelé egyszerre.”⁴⁰

Amikor egy *tendu degasé*-val történő testsúlyáthelyezés történik az egyik lábról a másikra, átlépéskor a térdhajlatot ellazítva leszünk képesek túllépni azon a ponton, ahova a szabadláb lábfeje mutat. A lépés légiességét és ruganyosságát erősítheti az a gondolat, hogy a táncos elmozdulását a térben cirkuláló, íves pályákon képzelel el. Az ilyen térbeli haladás, ami felülről előre vagy alulról hátra történik a mozgás folyamatát még plasztikusabbá teheti (ezt a mozgáspályát, a tradicionális táncok többsége használja). Ettől a szabad szemmel alig látható hullámtól sokat változhat a mozdulat minősége a mozgást a néző is izgalmasabbnak érezheti. „Ezeket az íveket, legjobban a fejnél kísérhetjük végig.”⁴¹

„A kicsúsztatott *tendu* helyzetben a táncos, mindkét láb irányát, gondolatban lefelé, a talp és az ujjak alá, a föld mélye felé képzelel közelíteni.”⁴² Ezzel is segítve, hogy a felsőtesttel az ellenkező oldalra vagyis felfelé irányulhasson, „kinőve a földből”, nyakat ellazítva, hogy a fej mikro mozgásai szabad maradhasson.

³⁹⁻⁴⁰ Wayne Byars: Le Battement tendu, <http://www.youtube.com/watch?v=5f9VKbvoIGQ> 6, Paris, 2010, 2012.03.10.

⁴¹ Wayne Byars: La glissade assemblee, <http://www.youtube.com/watch?v=1f78phYTHIE> Paris, 2010, 2012.03.10.

⁴² Wayne Byars: La battement tendu, <http://www.youtube.com/watch?v=ETX4zIppkcg> Paris, 2010, 2012.03.10.

Relevé lent, Developpé

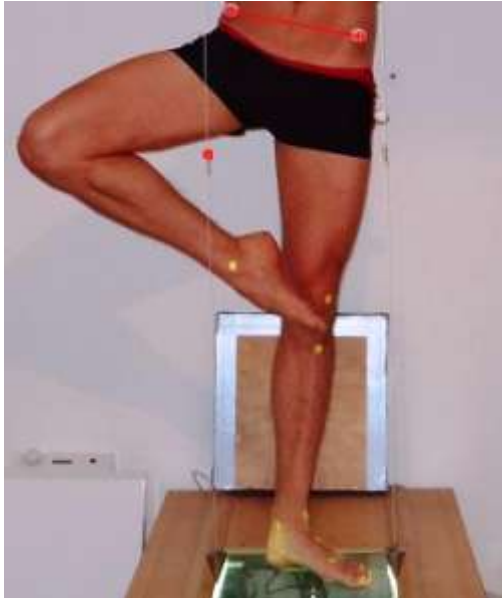
Megemelni a karokat és a lábakat, megtartani a levegőben nem könnyű, de az a gondolat, amiben a táncos saját energiáját hömpölygő, cirkuláló folyamatként képzei el, ami a test belsejéből generálódik, megkönnyíti a mozgását. Ennek a gondolatnak a hatására a táncos az izom más rétegeit is használja. A táncos lábemelése sok esetben azért lesz erőlködő, mert azonnal a láb emelésének magasságára gondol nem a mozgás útjára. Annyira koncentrálna a lábra, hogy nem figyel oda a felsőtestére, gerincére, és a mozdulatot megnehezítve ellenkező irányultsággal a hátát összepréseli. Már a *tendu* gyakorlatánál a Prodroma testelemző rendszerrel mért vizsgálatok eredménye is azt igazolták, hogy a medence a mozdulat közben anatómiailag képtelen a mozdulatlanságra. A csípőcsontokat már a láb földön való bármilyen irányba történő kicsúsztatásánál is képtelenség tökéletesen azonos vonalban tartani. (9. kép)



9.kép

Ezért, az a szintén nem szó szerint értelmezendő figyelmeztetés, melyben a két lábon való álló helyzet medencehelyzetét szeretné a szabadláb emelésekor is reprodukáltatni, felesleges feszültséget okozhat a táncosban. Fontosnak tartom, hogy a tanár a törekvés irányát hangsúlyozza,

de nem a mozdulatlanság súlyával, amelynek fizikai képtelensége csak távolítja a táncost a valóságtól, egy örökké elérhetetlen tökéletességi igényt állítva elé. (10. kép)



Egy jól kivitelezett *passé* helyzetnél is természetes, hogy a medence kismértékben elmozdul.

10. kép

Egy könnyedebb lábemeléshez az egész testre érdemes figyelni, nemcsak a lábemelés szűken vett folyamatára („az egész család dolgozik”- Wayne). Ha a táncos csípőízületét befeszíti a combcsontot sokkal nehezebben fogja megemelni. Egy *developpé*-nál, már a *passé* helyzetben befeszülhet a csípőízület, ha a *passé*-t túlzottan (nem saját fizikai adottságához mérten) akarja kiforgatni. Ettől a hát alsó szakasza meggörbül egy összenyomást hoz létre a csigolyákban. Segíti a mozdulatot, ha a táncos már a *retiré*-nél fejével felfelé és előre felé tendál, nyakát hagyja lazán, szabadon, az ülőcsontokat képzeletben lefelé engedi és nem előre vagy hátra irányba. A *passé*-ból való nyitásnál az alsó lábszárakra úgy gondol, mint ami a comb irányának meghosszabbítása, „egy szökőkút, aminek vízszugara a lábszár és annak iránya távolodik a törzstől felfelé.”⁴³

A láb levezetése ugyanolyan értékű, mint az emelése. Ezt a mozgást a lábfej vezeti a lábujjak érzékelik, tartják a kapcsolatot a térrel, miközben a fej felfelé lazul.

⁴³ Wayne Byars: Le lever de jambe et le developpe
http://www.youtube.com/watch?v=_pX3byvt_04, 2010, Paris, 2012.03.10.

Relevé lent-nál a csípőízület befeszítésének elhagyása, megkönnyíti a láb emelését. Az előre lábemeléskor a törzs felfelé ívelésével a mellkas és az alsó hasizomnak nyitottságával, a törzs nem túl előre döntésével szintén szabadabb lehet a csípőízület és általa az emelés. A hátra lábemelést a fej felfelé és kissé előrefelé irányulása, valamint a test perifériáin lévő testrészek indirekt módon való távolítása kellemesebbé teheti. Itt is a lábujjak vezetnek a mozgásfolyamatot, ami a térdek megfelelő átnyújtását hozza magával.

Balance

A táncos balanszához nem csupán a lábszárról eredő boka körüli izmokra és a boka ízületére van szükség. Az egyensúlyozás alatt folyamatos a gyakorló kifinomult propriocepciója (helyzetérzékelése). Az ízületi tokban és szalagokban lévő érzékelő végződésnek állandó tájékoztatást adnak a testsúly elosztásáról, az egyensúlyhelyzet kereső mozgásáról.

Előfordul, hogy a táncos félteni kezd egy egyensúlyhelyzettől. Ennek oka lehet az, hogy a tanár túlzottan az egyensúlyhelyzet megtartására helyezi a hangsúlyt. A tréningező ilyenkor hajlamos gondolatban beláthatatlan idejűnek érezni az általában kevés alátámasztási felületen és többnyire nem mély helyzetekben történő egyensúlyozást. A megtartás tendenciájától csökken a biztonságérzete. A feszültséget még fokozhatja az, amikor a tánctanár, a táncostól tényleges mozdulatlanságot kér. „A test álló helyzetben is állandó, kishullámú mozgást végez a súlyvonal körül.”⁴⁴ Ezt az apró mozgást a testben megengedve, könnyebbé tehetjük az egyensúlyhelyzetet. Az apró korrigálásnak, nemcsak esztétikai okai vannak. „Az egyes testrészek helyzetének megváltozását a többi testrész helyzetváltozása egyenlíti ki”.⁴⁵

⁴⁴ Dr. Toman Józseffel folytatott interjú, Budapest, 2011.06.29.

⁴⁵ Dr. Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai, Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest, 1993, 484. old.

Sok táncos a bizonytalanságérzete következményeként állát megemeli, fejét hátrahajtja. (11. kép)



11. kép

Ezzel kompenzálva instabil testhelyzetét. Ilyenkor a kb. hét kilós fej ránehezedik a csigolyákra, a nyak és a hát izmai befeszlnek. A csigolyák közötti tér csökken. Az áll megemelkedésével a mellkas vízszintes síkban túlságosan előrefelé kinyomódik, ezáltal az egész test valójában az emelkedés helyett inkább süllyed. A táncos megemelt bordakosarának elülső részével csökkentet tüdőkapacitást eredményez és hamarabb kifulladás. Az izgalmas és kényelmes balansz helyzetek helyett, egy hamis, dermedt egyensúlyozás jöhet létre.

Az egyensúly helyzetekben a táncosnak nem a tartásra kell gondolnia, hanem itt is az irányokra. A „jó balanszhoz”, nemcsak a vertikális tengelyre van szükség, hanem egy erős centrális támaszra. „A fejtető felfelé és kicsit előrefelé irányuljon a rugalmas és szabad nyakon, így besegítve az egyensúlyozásban. A hát szélesedik a vállak lefelé ereszkednek.”⁴⁶

⁴⁶ Wayne Byars: La pirouette, http://www.youtube.com/watch?v=JcD-CP_7N6Y 2010, Paris, 2012.03.10.

A *balance* helyzetben a karok gondolatban nem „rátámaszkodnak a levegőre”, hanem folyamatosan távolodnak a törzstől. Wayne Byars szerint, minél inkább a távolodásra gondolunk, egyensúlyunk annál biztonságosabb lesz.

A testrészek indirekt távolításakor gondolatban terek születnek. Az *arabesque* példájánál a kézfej és a hát között. Ilyenkor valójában is, az ízületekben megnövekszik a mozgástér.

Az a gondolat, hogy a mozdulatok térben folytatódnak és nem csak a saját bőrünkig tartanak, szintén erősíthetik a táncost (saját bőrömön tapasztaltam). Előfordul, hogy a táncos a forgásoknál gyakran már a forgás preparációjánál izgul, hogy hogyan fogja a mozgást kivitelezni. Emiatt szorong, testén felesleges izomfeszülés jelentkezik. A kudarc görcsös kerülése a táncoson az ellenkező hatását válthatja ki. A pozitív értelemben vett kontroll helyett, az izmok túlfeszítése következik be. Nagy nehézséget okozhat a táncosnak az, hogy kontrollálni tudja a belső dialógust. Jó, ha a preparációra tud igazán figyelni és nem arra, hogy előtte való napokban hogyan értékelte saját forgásait. A forgást megelőző aktív *plié*-re való koncentráció jóval hasznosabb tud lenni, mint az a forgás amin „gyorsan túl akarunk lenni”. Ha csupán a forgás mennyiségének növelése a cél, az a minőség kárára mehet. A preparáció *plié*-n a spirális lefele irányra való gondolás segíthet. Majd az emelkedésnél a szabadláb térde és annak kifelé tendáló irányára fókuszáló figyelem. A lábfej magas féltalpra emelkedése, a sarok földtől való elnyomása, a sarok távolodásának gondolata a földtől, valamint a karok megfelelő ütemezése, megadja a forgás jó minőségét. Ha a preparáció pozícióját követő kézfej- és kar nyitásánál (ami egy lendületvétel) a levegő simítására gondolunk, a forgás könnyedebbé válhat, így a kar nem „rándítja el” a törzset. Wayne Byars szerint, a forgásoknak nem sok köze van a tehetséghez. A *tour*-ok mechanikáját kell megérteni, a mozdulatok sorozatát, dinamikáját.

Objektív válaszok

Anatómiai oldalról

Dr. Toman Józseffel, a kérdőívben szereplő kérdésekre adott leggyakoribb és leginkább jellemzőbb válaszokat, orvosi szempontból elemeztük. Ez a fejezet az ő gondolatai alapján készült. A táncos egészségének megtartásáról és az alapgyakorlatok közben működő test folyamatairól, reakcióiról kérdeztem.

Az ízületek határozzák meg a mozgáspálya tengelyeit, az izmok pedig a mozgáspálya mértékét. Egy ízület bizonyos irányú túlmozgását megakadályozhatja szalagfeszülés, a környező szalagba való ütközése, a csontvégek alakja, illetve lágyrész torlódás. Ezek objektív akadályok. Ha a cél az, hogy a táncos valamilyen irányba tágabb legyen az nyújtással segíthető. Ugyanakkor hiába tág valaki, ha nincs elég ereje ahhoz, hogy a mozgást végrehajtsa, megtartsa. Az izom ereje és az ízület, szalag tágsága együtt hozhat változást a mozdulatok fejlesztésében. A test mozgékonyága, ereje, és az ízületek, szalagok hajlékonyságának aránya is megmutatja, hogy az elmúlt egy-két hónapban a test hogyan és mire lett használva. Pl.: Egy teljesen egészséges testrészt, ha három hétig nem használunk, a szervezet úgy dönt, hogy nincs rá szükség, így annak mozgásterjedelme beszűkül. A nyújtáskor érzett fájdalom és az esetleges szakadás a túlnyújtottságot jelzi. Közvetlenül a fájdalom előtt nem utal rá semmi. A fájdalom szubjektív és egyéb élethelyzeteink is hatnak rá. Táplálkozás, alvás, stressz és a pszichés háttér, pl. hogy milyen a motiváció, mennyire vagyunk ráhangolódva a gyakorlatra és számos egyéb tényező. Előfordul, hogy pont a túlterheltség miatt termel a szervezet annyi adrenalin, amivel - utolsó energiákat megmozgatva - kiemelkedően hatékonyan teljesít. A felnagyított vagy képzelt fájdalom is okozhat olyan aszimmetriát a testen, ami később akár a járás aszimmetrikussá válásából kifolyólag tovább terheli a rendszert. Adott esetben lokálisan vezet további tünetekhez vagy a gerincet terheli túl. A túlterhelést külső tényezők is bizonyíthatják. Így például több lesz az adott ízületben a folyadék mint a másokban.

Amikor a táncos hosszabb időt kihagy egy bizonyos mozgásforma gyakorlásából, a hirtelen újrakezdés onnan ahol abbahagyta, a sérülés valószínűségét megnöveli. A táncos emlékeiben tiszta érzetek maradtak meg arról, hogy mozgását milyen minőséggel és dinamikával végezte, a mozgáskészség ehhez képest pedig változott. Önkritikával, lassabb, fokozatosabb munkával újra felépítheti azokat a mozgásformákat, mozgásminőségeket, amelyekre korábban is képes volt.

„Mindig egy kicsit túl a határaidon”- ezt a mondatot sokszor hallottam balett órákon és kérdőívre adott válaszok szerint, mások is.

Minden testnek máshol vannak a fizikai határai. Nem szükséges minden korlátot legyőzni, hiszen a táncos személyiségének és mozgásának tudatos fejlesztése a cél. Teljesen normális, hogy a csípőízületnek megvan a saját mozgástartománya és valamilyen objektív akadály meggátolja, hogy az ízület továbbmozogjon.

Nagy a felelőssége annak, aki az ízületekben mozgásterjedelmet javít. Minél jobban fokozzuk a mozgékonyágát az ízületnek, annál sérülékenyebbé is válik. Anatómiailag velünk született képességeink miatt a vállízületeinknek a legnagyobb a mozgásterjedelme, ez a legmozgékonyabb ízület és egyben a leghajlamosabb a ficamra. „Mivel a vállöv csontosan nem zárt, a lapockák mozgásával tulajdonképpen a vállízület vápája is mozog, ez még nagyobb mozgáskészséget ad vállunknak.”⁴⁷

Anatómiailag, szerkezetileg, mechanikailag van egy jellemző adottsága az ízületeknek, ehhez tud a táncos hozzátenni nyújtással, gyakorlással, tudatosítással. Amikor végiggondoljuk, hogy az adott mozgást milyen izommal, izomcsoporttal hajtjuk végre pontosan, a mozgás hatékonyabbá tud válni, akár kevesebb erőbevitellel is. Az izom receptorok, amelyek az izmokban izomorsó, inakban ínorsóban és ízületekben vannak, informálnak a testrészek helyéről, mozgásáról, feszességéről. Ez a propiocepció (helyzetérzékelés) folyamatos. Gerincvelői szinten automatikusan tudatunktól függetlenül is működnek. A feszülést érzékelő receptorokkal képesek vagyunk érzékelni az ínak, izmok, szalagok feszességét.

⁴⁷ Dr.Toman József: Sportanatómia jegyzet

A receptorokból származó információ eljut az agyhoz, ezért nem szükséges vizuális kontroll ahhoz, hogy akár csukott szemmel is meg tudjuk mondani, hogy testrészeink éppen milyen testhelyzetben vannak, mekkora feszüléssel. Emiatt vagyunk képesek állva maradni a gravitáció állandó hatása ellenében és képesek vagyunk szabályozni a mozgások helyes kivitelezéséhez szükséges tónuselozslást. Egy esetleges bokaficamnál a külbokaszalagban lévő feszülést érzékelő receptorok sok jelet küldenek a gerincvelő és az agy felé. Ekkor, a gerincvelőből azonnali visszacsatolással egy parancs érkezik azokhoz az izmokhoz, amelyek ellentétes irányú mozgást tudnak végrehajtani, ellenkezőt, mint a ficam iránya. Ez egy utasítás az izom megfeszüléséhez, mert a bokaszalag szakadás esélyei ilyenkor megnőnek. Eközben párhuzamosan a gerincvelőből, az agy, érzékelő rendszere felé megy az az információ, hogy a döntés tudatos legyen, illetve, hogy a rossz mozdulatra emlékezni tudjon a táncos - megéli, hogy most itt baj lehetett volna.

Gyakori csapda, amikor egy táncos egy rosszul beidegződött mozdulatnál nem a megfelelő izmot, vagy azt nem a kellő módon használja. Ilyenkor nem lazítja el elég alaposan az antagonista (ellentétes) működésű izmok izmait.

A mozgás fejleszthetőségét nagyban befolyásolhatja, a tudatosítás. Van, hogy a szóbeli instrukció kevésnek bizonyul és a táncost ilyenkor nehéz leszoktatni néhány berögzült hibájának ismételtetéséről. Előfordul, hogy a videofelvétel bizonyul a leghatékonyabb módszernek. Kívülről néha jobban rálátni azokra a hibásan rögzült mozdulatokra, amelyekhez valamiért sokszor ragaszkodik a táncos. Ez az átprogramozás lehet egy hosszas gyakorlás, de előfordul, hogy egy pillanat alatt sikerül megszabadulni a régi mozgássémánktól.

Az anatómiai tudás is (akár már alapjait ismerve) előrébb viheti a táncost abban, hogy szavak alapján, mégis képi információt tudjon a mozdulat pontosításához, korrigálásához felhasználni.

Több sportszakértő e hármas alap gondolatot tartja fontosnak a bemelegítéskor:

1. Az izmok keringését annyira bemelegíteni, hogy azok üzemi hőmérsékletre kerüljenek

2. Anyagcsere javítása az izmokban
3. Korábban begyakorolt mozgásminták hatékonyságainak végiggondolása. Korrigálva a fejben, az új javítottat végigjátszani, de még továbbra is csak az agyban

Ez a hármas gondolat a táncpróbákra is átvihető. A mozgás előtt érdemes végiggondolnia a táncosnak, hogy milyen mozgást fog végezni, majd kisebb intenzitással, de nagy pontossággal a bemelegítésbe beépítheti a gyakorolandó mozgásfolyamatokat, mozdulatokat.

A test felszínén lévő ízületek működése látványos, míg más ízület kevésbé. Például a csípőízület mélyen van, a lágyrészek vastagon eltakarják. A csípőízület pontatlan meghatározásai, például "a balett dressz vonala"; a „csípőnadrág magassága” stb., felszínes, félrevezető képet hagyhat a táncosban. A képzeletben tévesen elhelyezett ízület mozgásához a táncos kevésbé tud hatékonyan izmokat rendelni.

„A csípőízületben az ízületi fej a combcsont feje, a vápa a medencecsont ízületi árka. Mozgás szerint soktengelyű szabadízület.

A csípőízületben lehetséges mozgások:

1. Hajlítás (flexio): maximális hajlítás csak hajlított térd mellett lehetséges (lágyrészek torlódásáig, egyébként a combhajlító izmok megfeszülnek). Hajlítás közben a stabilizáló szalagok lecsavarodnak.
2. Feszítés (extensio): a szalagok rácsavarodnak a nyakra, csak 0 fokig lehetséges, azt követően ellenoldali csípőhajlítás és medencebillenés
3. Közéltetés (adductio): középvonalig, enyhe flexioban 20-30°
4. Távolítás (abductio): átlagemberben 40-50°
5. Kifelé és befelé forgatás (rotatio): együttesen 90°⁴⁸

A balett rúd megfelelő használata lényeges. Ha a táncos kapaszkodik benne mozgásának két központja, két referenciapontja lesz. Ezekhez képest mozdítja majd az egész testét. A helytelen használat egy hamis biztonságérzetet adhat.

⁴⁸ Dr.Toman József: Sportanatómia jegyzet

Fontos, hogy egy mozgás gyakorlásához úgy adjunk segítséget vagy támpontot a személynek, hogy a támpontnak ne legyenek kiküszöbölni való mellékhatásai, vagy ha mégis kialakulnak, semmiképp ne maradjon észrevétlenül. A rúd görcsös kapaszkodó fogásának következményeként megjelenhet egy ellenoldalú mellizom feszülés vagy vállemelés. Sok esetben, ha a rossz szokás nincs rögtön korigálva évekig küzdhet vele, akár a középgyakorlatok alatt is megtartva ezt a túlfeszült izomtónust. A balett rúd segíthet, ha úgy használják, mint egy láthatatlan partnert. Támasz, hogy a táncos jobban figyelhessen lábtechnikájának fejlesztésére, a gyakorlatok elsajátítására.

A klasszikus balett a csípőízületet forgatás mozgásai közül szinte mindig az *en dehors* (kifelé) forgatás irányát használja. Az *en dedans* (befelé) irányú mozdulatoknál is a combtöből való kiforgatás tendenciája marad meg. Ha ezt az irányt egy táncosnál fejleszteni kívánjuk, először passzív helyzetben kell megvizsgálni, hogy csípőízülete erre alkalmas-e. Ha a táncos lábkiforgatása, már a földön fekvésben is a nehézkes, akkor elsősorban passzív nyújtó gyakorlatokat kell végeznie. Ha viszont a kiforgatásra könnyedén képes csak nem tudja megtartani ezt a kiforgatott állapotát a lábnak, akkor a csípő kirotó (kiforgató) izmait kell erősíteni (körteképű izom, ikerizmok, külső elfedő izom, belső elfedő izom, négyszögű izom, a négyszögűt kivéve, hajlított csípőízület mellett távolítanak). Az ízületek forgatási szögét, egy erőkar hozzáadásával vizsgálhatjuk. Például, a térd mozgásának terjedelme, az alsó lábszáron látható. Fontos, hogy a testsúlyt a táncos levegye arról a végtagról, amit éppen megfigyel, vagy nyújt. Így kiküszöbölhető, hogy hibásan egy olyan szalagot is megnyújtson, ami nem volt cél. Ha a csípő gyenge, a gyakorló hajlamos térdből erőltetni a kiforgatást, ezzel a belső oldalszalagot is feleslegesen nyújtva. Orvosi szempontból, a csípő *en dehors* helyzetéhez, nem szükséges a négyfejű combizom feszítése.

A kérdőív alapján, amire hivatásos és amatőr kortárstáncosok, valamint klasszikus balett táncosok válaszoltak a legemlékezetesebb tanári instrukciónak egységesen, a „Húzd be magad alá, a feneked”-et említik. Ez a felszólítás, a medence forgatásáról, pozíciójáról szól.

A háromdimenziós medence anatómiáját tanulmányozva láthatjuk, hogy a csípőízület vápája egy kicsit előre felé és lefelé lejtnek. Ilyen módon, ha előrebillentjük az egész medencét, akkor ezzel megkönnyítjük a vápában a fej kifelé forgatását. Tornászoknál, a magasságokból való zökkenésmentesítésre, kifejezetten erőltetik a medence előrebillentését az ágyéki lordosis (görbület) ívének fokozását, mert így a test rázkódását jobban elnyeli. A csigolyák közti porckorongot ez aránytalanul túlterheli. Ha a csípő kirotátor izmai kellőképpen erősek, akkor a láb *en dehors* tartása (kifelé forgatása) a medence előrebillenése nélkül is végrehajtható.

A nyújtott lábbal végzett pozícióknál, mozdulatoknál, a térd teljes átnyújtása fontos, mert ellenkező esetben a négyfejű combizom állandó terhelésnek van kitéve. Már pár fokos hajlított térdnél megfeszül a négyfejű combizom, ilyenkor a test egész súlyának megtartására kényszerül. A térd ízülete a mobilitást és a stabilitást is biztosítja. „A térdízület testünk legnagyobb és legbonyolultabb ízülete. A combcsont, a sípcsont és a térdkalács alkotják.”⁴⁹

A térd porcfelületén túl nagy nyomás következtében, fokozódhat a kopás, a porc érzékenyebbé válhat. A combizom feszülése a térdkalácsot a külső oldala felé húzza, aminek következtében a fele akkora felületet, dupla akkora terhelés éri. A térdkalács porcfelületén így gyorsabban kopik, hajlamosabbá is válhat a térdkalácsficamra is. A szemre minimálisnak tűnő hajlított láb a sérülés esélyeit megnöveli, a porc kopását meggyorsítja. Mindez, olyan táncosokra is érvényes, akiknek ún. hiperextendálható (0 foktól hátra felé, a hátsó tok laza) térdük van. A térd hajlított helyzete miatt kockázatos lendületet vehet hátra a mozdulat. A lazább szalagok egyben kevésbé stabilok is lehetnek, náluk érdemes kiemelt figyelmet fordítani a keresztzalagokra, a hátsó combizom erősítésére és a négyfejű nyújtására.

A megkérdezett táncosok közül sűrűn elhangzó instrukciónak, az „Egyenes a gerinc!”- et sorolták. A fej függőlegesen felfelé és enyhén előre felé irányultsága segít ellazítani az ízületeket, csökkenti a lábra nehezedő nyomást. Gyakori tévedés, hogy a táncos a koponya találkozását

⁴⁹ Dr.Toman József: Sportanatómia jegyzet

az 1.-2. nyakcsigolyával nem megfelelő mélységben állítja be és nem érti, emiatt nem is érzi a fej természetes szabad mozgását. Ez a kapcsolat a test összes többi részének koordinációjára hat.

„A koponya és a gerinc kapcsolata, ahol a koponya nyakszirtcsonti része az I. nyakcsigolyával (atlas-fejgyám) kéttengelyű tojásízülettel találkozik, itt lehetséges a nyílirányú bólintás és a homloksíkban történő fejcsóválás. Az I. és a II. nyakcsigolya között forgóízület van, itt a fej forgatása lehetséges. Ezek a mozgások összessége szabadízület-szerű mozgást eredményez.”⁵⁰

Lényeges, hogy az „egyenes gerinc” alatt, ne egy statikus vonalat értsen a táncos! Ha a gerinc fölfelé gondolt irányultságát félreértelmezve a test természetes harmonikus íveinek kiegyesítését érti, ennek túlzott gyakorlásával (jó, ha a táncos erre is képes, de ne állandósuljon egy testtartássá), a gerinc ívei kóros mértékben megváltozhatnak.

A gerincoszlopot a csigolyák egymáshoz kapcsolódása hozza létre. A csigolyák összeköttetései lehetnek porcos, csontos, szalagos, ízületes jellegűek. A gerinc kettős S alakú görbülete energiaelnyelő, fontos funkciót tölt be. „A felnőtt ember gerincében 4 nyílirányú görbület van:

- Nyaki (cervicalis) lordosis
- Háti (thoracalis) kifózis
- Ágyéki (lumbalis) lordosis
- Keresztcsonti (sacralis) kifózis

A gerincnek homloksíkban is lehet kisebb görbülete, ennek kóros mértéke a gerincferdülés (scoliosis).”⁵¹

Magyarországon, a hivatásosnak készülõ klasszikus balett táncos növendékek, már 10 évesen heti hat alkalommal gyakorolják a balett mozgásfolyamatait. Ebben a korban a gerinc elsõdleges görbületei, még nem alakultak ki véglegesen. A törzs erős, izometriás (aktív) feszítése és a mozdulatok is alakítják a táncosok gerincének görbületeit.

⁵⁰ Dr.Toman József: Sportanatómia jegyzet

⁵¹ Dr.Toman József: Sportanatómia jegyzet

A túlzott feszítés következtében jellemző a görbület arányainak átalakulása, a nyaki szakasz egyenessé válása, akár enyhe kifózisa (a gerinc háti és keresztcsonti szakaszának hátra domború görbülete) az ép vonaltól hátrafelé való elferdülése) a háti szakasz sok esetben lapossá válik. Van, hogy lordosisba (a gerinc nyaki és ágyéki görbülete) hajlik. Az alsó lumbalis (ágyéktáji) szakasz a balett táncosok többségénél teljesen egyenessé válik. A hátrahajlásnál a táncosnak és a pedagógusnak ügyelnie kell a mozdulat útjára és nem csak a mozdulat méretére. A csigolyák ennél a hajlásnál hajlamosak összetornyosulni, az ív megtörési pontjainál túlterhelődni. Jó, ha a táncos képzeletében, egy dinamikusan változó, állandóan „egyensúlyozó”gerinc felfedezésének képe él. Előfordul, hogy a törzs vízszintesig történő előre döntésénél, illetve a törzs mély előrehajlásánál, a tengely minimális függőlegeshez képesti hátraengedését is ellenzi a pedagógus. A tendáló irányok megadása helyett megfogalmazásával túloz: „Ne engedd kicsit se hátra a testsúlyt!” A gravitáció, a test döntéseinél, hajlásainál sem cselezhető ki. A tömegközéppontnak praktikusán, mindig a megtámaszkodási pont fölé kell esnie, mert máskülönben elveszíti az egyensúlyt. (12. kép)



12. kép

Az egyensúlyozást tanulmányozhatjuk a csecsemő mozgásfejlődénél. A vázizomzat pontosan összekoordinált, finoman összehangolt mozgásával éri el a kifejlett stabil járást.

A fejlődés folyamán a törzs egyes részei képesek az egyensúly megtartása mellett fokozatosan elemelkedni az alaptól, a törzs a vízszintesből a függőleges síkba kerül, és egyre jobban megközelíti a függőlegest, végül a gyerek függőleges helyzetben is képes egyensúlyban tartani magát. A csecsemő idegrendszere fejlődése során jut el nagy ívű mozgásoktól, a finommozgásig. A csecsemő mozgásfejlődését figyelve, a táncos akár pont a különböző tánc technikák tanulásánál rosszul beidegződött mozdulatainak levétkezésében is segíthet (a legtöbb testtudatos módszer kiindulópontja pl.: Feldenkrais-módszer).

A felnőtt emberek bonyolult mozgásokra képesek, de nem biztos, hogy azt a legideálisabban végzik. Ezt sok dolog befolyásolja, például az izmai erőssége, testi-lelki állapotuk, sérülések, vagy csak rossz szokások, adott esetben a környezetben élő sokat látott emberek mozgásának befolyása. Az ember mozgásában gyakran a szülők járásképe vagy testtartása valamilyen módon megmarad. A Prodroma testtartás elemző rendszer, egy alapvetően statikus helyzetet tud elemezni, a szabad szemmel nem mindig látható elváltozásokat objektíven láttatja.

Eltakar

A kérdőívekben szereplő válaszok, amit a megélt balett órák hangulatára, atmoszférájára vonatkozóan tettem, megerősítettek abban, hogy a táncos fejlődését mennyire gátolhatja a szorongásukból fakadó szinte rögeszmévé alakult gondolatuk. A saját magukat elgáncsoló hatású negatív gondolatok személyiségükkel megfelelő mértékben, de a megkérdezettek mindegyikénél jelen volt. Ezeket az óra túlzottan feszült légköre és a rosszul fogalmazott, vagy helytelen instrukciók okozták, a tökéletesség elérhetetlenségének megélése.

A táncos előadóművész magához való állandó őszintesége nélkül, hajlamosabbá válhat elsiklani a számára igazán érdekes dolgok felett. Az állandó külső visszajelzések, utasítások nem feltétlenül egyeznek azzal, ahogy ő éli meg önmagát. Ennek megtalálásához, hogy mivel és mennyi időt szeretne tölteni csak önálló gondolkozása segíthet. A tánc, amit mindig tanul és ami mindig tanítja.

11 évesen, egy balett mestertől olyan visszajelzést kaptam, hogy felsőtestemet akkor tartom helyesen, ha dresszemről eltűnnek a gyűrődések. Bőrömön fiatal koromnál fogva, még nem voltak ráncok. Az egyetlen ruhadarabon, amit akkor első évfolyamos balett növendékként hordhattam, viszont minden mozdulatnál máshol jelentkeztek a redők. A balett teremben lévő tükröt a ruhaanyag gyűrődésének megfigyelésére kezdtem használni. Próbáltam kontrollálni őket, minél láthatatlanabbá tenni az anyag mozgását. A törzs hajlításánál vállaimat megemeltem, a mozdulat ívét lecsökkentettem, a levegővételt nem hagytam a természetes ciklikusságában áramolni. Miután ezek a kompenzáló mozgások nem bizonyultak elég hatásosnak, dresszemet magasabb hőfokon mostam, hogy rugalmasságát veszítve összezsugorodva, majd várhatóan jobban fog idomulni testemhez. Ezt és ehhez hasonló „titkos” küzdelmeimet a balett tanárok sokáig nem vették észre. Ha mégis érzékelték nem segítettek, hiszen sok balett tanár a táncos mindennapos harcát testével, a klasszikus balett” természetes velejárójának” gondolja, mert így tanulták ők is és magukon is ezt tapasztalták. Az önsanyargatást (a balett pozícióiba való beleerőltetés fájdalmakat átélve, egyéni adottságokra nem figyelő; fokozatosság elvét kerülő pedagógia) mint egy eszközt tekintik, ami a táncművész „révbeéréséhez” elengedhetetlennek gondolnak. Évfolyamtársaim (erről tudomásom van) hasonló belső dialógusokkal terhelték magukat. A tanárok sok esetben, már csak a kompenzálás következményeként a testen is megjelenő torzulások korrigálásával foglalkoztak. A testen jelentkező többségében megnehezítő mozdulatok, testtartások beidegződéssé válhatnak, pedig gyakran csak egy elérhetetlennek megítélt, elvárt célnak a következménye. A követelő pedagógia nyomásától a táncosban kialakulhat a kompetencia hiánya, amit különféleképpen igyekszik leplezni. Van, hogy a testnek egy más területén jelentkezik a „furcsaság”, nem ott ahol nehézkes a mozgás. Előfordulhat, hogy a táncos a gyakorlathoz megadott metrumot és tempót képtelen betartani. Ennek az oka lehet a hibásnak gondolt mozdulat, mozgásfolyamat, észrevétlenné tévése, a „kudarcc” kerülése. Torzulhat a mozgás minősége a test térben való elmozdulása korlátozódhat, bizonytalanná teheti az egyensúlyhelyzeteket. A gyakorlatokon belüli sorrendek megtanulásában, majd végrehajtásában is akadályt jelenthet egy-egy szorongató gondolat a

hozzá nem értésről. Az izomtónus kapcsolatban van az érzelmi étellel, a memóriával. A memória rendszere kapcsolatban áll, számos érzelmi emlékekkel. Maga a mozdulat is előhív emlékeket. Ezért is fontos, hogy már a mozdulat megtanítása is, egy biztonságot adó atmoszférában folyjon. A pedagógus kényszerképzetei és előítéletei helyett a táncos képességeit jobban erősíti a tanár támogató, megfigyelő, fejlesztő hozzáállása. „Szorongásunk enyhülésével párhuzamosan a test meghosszabbodik és kiszélesedik, nem tartjuk vissza lélegzetünket és helyreáll a természetes légzésciklus-kilégzés, belégzés-egyensúlya.”⁵²

Egy balett tréningen is minden mozdulatnak szerves kapcsolatban kell állnia, a táncos belső történéseivel. Ha belül feszültségek vannak, de kívül ilyenkor is csak a légiesség mutatható, az izzadás, az esetenkénti küzdelmek eltakarása a cél, ez a táncosban akár kifejleszthet egy hamis ént. Az ilyen beszorult rendszerbe, ahol narcisztikusan egy külső tökéletességre való törekvés a cél, a táncos természetes folyamatos változásai miatt, kiszolgáltatottá válhat. Egy balett tréningen a gyakorlónak időre és gyakorlási lehetőségre van szüksége, ahhoz hogy saját fizikális tapasztalatain át megérezze és megértse a mozgásfolyamat logikáját. Ha kizárólag az etalon azonnali tökéletes leutánczása az egyetlen tanulói út, a táncos minden apró, ettől való eltérése rontásnak tűnhet. Az eltéréseket saját értéktelenségeként, kudarcaként élheti meg. Testén a reprodukálás elérhetetlenségét érezve, próbálkozások helyett a hibák eltakarására fordíthatja energiáját.

Aki már járt balett órán tudja, hogy a „csalásoknak” létezik egy végeérhetetlen listája. Számos koreográfus, tánccsapatban többnyire humoros jelenetként ezt fel is dolgozta. A máig megmaradt beidegződött elrejtésem, a nagyobb mértékű erőlködést eltüntetni szándékozó, szájüregben belüli nyelvgyök és állkapocs izom feszítése. Ezt nem tánc közben, hanem a hétköznapi életben, egy konyhai eszközzel bajlódva figyeltem meg. Ennek a szokásomnak a kiiktatása, még folyamatban van (az Alexander technika szerint, megálljt parancsolok az agynak, erre a testen jelentkező, berögzült reakcióra) aminek megszüntetését azért is tartom fontosnak, hogy egy

⁵² Robert Macdonald - Carlo Ness: Alexander-technika, Scolar Kiadó, Budapest, 2007
97. old.

lazább, oldottabb hozzáállásom lehessen a nehezebbnek tűnő dolgokkal való megbirkózásoknál. Egy balett tréningen a táncos azért is vesz részt, hogy megtanuljon egy olyan mozgásrendszert, ami a testet intelligensen képes használni. Elmélyült, rendszeres gyakorlásával segít a legjobbat kihozni az emberből, mint más erre alkalmas legapróbb részleteiben is felépített mozgásrendszer. Ha egy nem klasszikus balett táncosnak a balett órán, a tanár megjegyzései vagy máshol megjelenő nyomás miatt, hamis képet kell mutatnia a valós mozgása, testi adottsága vagy testformája helyett, az óra központjában a tanár vágyainak kielégítése áll. Ilyen példa, amikor a táncos különböző ruhaanyaggal takarja el, a kívülről, vagy magából érkező zavart okozó testtáját. A problémakör megoldása nem a kívülről jövő parancs, amelyben a ruha kötelező elhagyása áll. Sokkal inkább az olyan táncóra, ahol a gyakorló ruha praktikus funkcionalitása a fő szempont és nem esztétikai kritérium szerint van szelektálva. Ha ez nem feltétel, a táncos esetleges valódi nehézségeiről terelődhet el a figyelem, emiatt ezen a ponton a fejlődése megrekedhet.

Ha a mozgás, belülről nincs feltöltve valódi értelmi-, érzelmi tartalommal, és a táncosnak nincs (gyerekkorban minden embernek van) kapcsolata testének érzeteivel, könnyen elveszítheti valóságérzetét. Így a táncos egy fogyasztói cikké válhat és ha már nem képes a balett „tökéletes, gyönyörű pillanatait”-t visszaadni, pályafutása végén és utána, de akár már közben is a kifosztottság élménye maradhat meg a legerősebben benne. „A személyes fejlődés két színtere összekapcsolható; így és csakis így táplálkozhatnak egymásból.”⁵³

Külföldi tapasztalatok

Alternatív szemléletek bevonása a balett metodikáját megtartva

2011-ben a Leonardo program ösztöndíjasaként, Hód Adrienn⁵⁴ koreográfussal és a „Basse danse” című táncdarab táncművészeivel, négy hónapot Berlinben töltöttem. A munkafolyamaton kívül, néhány helyi balett

⁵³ Peter Brook: Időfonalak, Európa Könyvkiadó, Budapest, 1999, 311. old.

⁵⁴ Független

órát is megtekintettem. Az egyik ilyen óra Nik Haffener⁵⁵ koreográfus, táncpedagógus, táncos vezetésével történt. A tréning a Dance Education Centre in Berlin (HZT) tanulóinak szólt, akik táncpedagógusnak készülnek. Az óra oldott hangulatban folyt, mégis nagy koncentrációval végrehajtott gyakorlatok követték egymást. A foglalkozáson résztvevők a balett lépéselemeinek megértéséhez, a tanárnak kérdéseket tettek fel. A mozgásokat nem zongorazene kísérte, hanem a tanár által válogatott világzenei, pop, rock számok. A gyakorlatok ezek zenei beosztására, dallamára, hangszínére készültek. A zenekíséret megegyezett az akadémikus balett rendszer szerint felépített gyakorlatkombinációk zenei beosztásával. A rúd melletti gyakorlatoknál a tanulók egy oldalon belül sokszor váltottak lábat, az egyoldalú lábterhelés elkerülése miatt. A gyakorlatokat többször is megelőzte egy egyszerűsített, lassabb tempójú feladat. Ezt egy bonyolultabb, feszeőbb ritmikájú tánc etűd-szerű gyakorlat követette. A gyakorlat a láb és a törzs munkájának precizítására irányult. Itt a kevésbé tág ízületekkel rendelkező növendékeknek is lehetősége nyílt, hogy a tanár segítségével közösen találják meg az aktuális egyéni adottságaikhoz mért irányokat, fokokat. Ennek volt köszönhető, hogy testükön nem láttam a túlforszírozott kifelé forgatásból adódó testtartási torzulásokat. Nik Haffener a tanulóknak olyan támpontokat adott, ami hangsúlyozza a plasztikus, folytonosan változó test érzetét, az ízületek sokoldalú funkcionalitását. Figyelmét az egész csoportra kiterjesztette és mindenkihez volt egyéni korrekciója is. Az egyik láthatóan kissé hiperaktív fiú füttyülni kezdett. Nem szólt rá senki hogy ne tegye, helyette a tánctanár feladatként egy újabb megfigyelési pontot adott, ami figyelmét segítette befelé irányítani. Mint egy számára érdekesnek talált játéktól a gyerek, úgy hallgatott el a fiúnál a füttyöző a tudatos tanulástól. A tanár instrukciókban nem szerepeltek tiltások (csak az ő elvárásai).

Berlinben egy másik számomra szintén nagyon tanulságos óra Irineu Marcovecchio⁵⁶ táncos, táncpedagógus vezetésével folyt, aki kurzusát Yoga Ballett-nek nevezte. A tréning első harmadában a balett rudat nem használták. Légzésgyakorlatok, gerinc-, végtagok bemelegítését szolgáló

⁵⁵ Függelék

⁵⁶ Függelék

kombinációk követték egymást. A test tengelyének megérezéséhez egyszerű, egyik lábról a másikra átlépő, testsúlyáthelyező gyakorlatok vezettek. A tánckurzuson résztvevő csoport többsége amatőrökből állt. Érdekes volt látnom, hogy a tanfolyam első napjára érkező emberek magabiztos léptei csak a próbateremig tartottak. A táncteremben már járásuk ingatag, settenkedésre emlékeztetett. Ebben a térben, ahol a táncórákon mezítláb, zokniban, illetve különböző tánccipőkben egy teljesen sík talajon mozognak. A táncosok számára elég lassan válik természetessé a közlekedés, mivel ez a terep egy mesterséges felület. Akiknek a mindennapi rutinjához tartozik a balett szőnyegen egy majdnem üres teremben táncolni, néhány hetes kihagyás után nekik is szokatlanul idegenné válhat ez a környezet. Irineu Marcovecchio gyakorlatai a természetes mozgásból indultak ki mint a járás, légzés, leülés, felállás. Balett gyakorlatainál mindvégig hangsúlyozta a légzés szabad áramlását a testben. Korrekcióit többször a zenén keresztül magyarázta el. A táncosok figyelmét felhívta az egyes gyakorlatokon belüli zenei hangsúlyokra, ütembeosztásra, dallamvezetésre. A klasszikus balett egyensúlyhelyezeteinek megtalálásának útját egyenértékűnek gondolta a helyzetek beletalálásával. Hagyta, hogy viszonylag hosszabb keresgélés előzze meg a balansz pozíciókba való megállást. Az egyensúly helyzetből való kiesés és visszatalálás nála nem elrontott lépéselemnek számított.

Zvi Gotheiner⁵⁷ népszerű balett órájával utoljára a Budapest Tánciskola, „Táncitanítás a XXI. században” elnevezésű konferenciáján találkoztam. Korábban a bécsi ImPulsTanz fesztivál kurzusain vettem részt. A táncosok testén kialakult különböző frusztrációkból adódó felesleges izomfeszüléseket igyekezett lehámozni. Óráin professzionális táncosok vettek részt. Az egyes gyakorlatok után a résztvevőktől visszajelzéseket várt arra vonatkozóan, hogy milyen elhangzott instrukciókra emlékeznek és ezeket elfogadva, hogyan korrigálják testüket. A táncosok országoktól függetlenül hasonló, sematikussá vált mondatokat emlegettek. Zvi jelentésüket ezután hangsúlyosan elemezve újraértelmezte. Véleménye szerint ezek, a világon szinte egyezményessé csiszolódott instrukciók, anatómiai szempontból nem

⁵⁷ Függelék

mindig végiggondoltak. Ezekben az esetekben a megsegítés helyett a táncosban egy újabb ellentmondást idézhet elő. Az instrukciók felidézésekor elhangoztak egy testrésze fókuszáló, mégis két ellentétes irányra vonatkozó javítások. A csontokat anatómiai felépítésük miatt két irányba elmozdítani egyszerre, sérülésmentesen kizárt. Zvi elméleteit többször demonstrálta egy-egy táncoson bemutatva. Mozdulataikat érintésekkel segítette. A testet „okos” jelzővel illette, aminek állapota napról-napra változik. Sokszor a túlfeszülés okának a test magasságának, testrészek hosszának állandó, a valós méreténél hosszabbnak láttató törekvéseit találta. A mozgás így elveszítheti „egyszerű” szépségét, eleganciáját. Beszélt a test központjának definiálásáról, amit a táncosok is sok esetben pontszerűnek képzelnek el. A táncosok figyelmét arra hívta fel, hogy az elegendő energia bevitel helyett túl sokat dolgoznak.

Összefoglalás

Fontosnak tartom, hogy a táncpedagógus bírálata vagy akár dicsérete az órán ne a táncos személyiségét célozza meg. Mindig az adott teljesítményre irányuljon a figyelem a gyakorlatot segítve. Az instrukciókban megjelenő hasonlatok többnyire pozitív példaként szerepeljenek. A tanár teremtsen olyan légkört, ahol mindenki a saját erősségét és nehézségeit önmaga, a feladatokon keresztül megtapasztalva és jellemzően nem a másikhöz viszonyítva ismerhesse meg. A mozdulatok, pozíciók tanulásának már a kezdetétől ismerhesse annak lényegi mozgatóját, funkcióját, amitől a gyakorlat igazán izgalmassá válhat. Vannak táncosok, akik a balett gyakorlatait napról-napra ismételtetik, anélkül, hogy tudnák, hogy hogyan és miért csinálják őket. Előfordul, hogy nem is értik, hogy mire jók ezek a gyakorlatok. Ezért is lényeges, hogy a balett tanár magyarázaskor ne egy statikus képet állítson növendékei képzelete elé. Azonos instrukciókra minden táncos máshogyan reagál. Ha a segítő szándékú vizuális hasonlat túl konkrét, vagy mozdulatlan sugall, az, az egész pszichére bénítóan képes hatni. Hiszem, hogyha a tanár a tanításakor a balett metodikáját, a test anatómiáját, a táncos egyéni adottságait együttesen veszi figyelembe jobb eredményt érhet el, mintha a módszertani könyvekben lerajzolt, egyfajta tökéletességét igyekezne leutánoztatni. A bizalom a tanár felől felszabadítóan hat a táncórán résztvevő emberekre, munkájukat felelősségteljesebbnek érezhetik. Ezzel szemben a táncosok személyiségükre vonatkozó visszacsatoló jelzőkre nem tudnak reagálni, ez elindíthat egy belső folyamatot, ami csökkentheti a feladatra való koncentrációt. Szorongást kelthet, ami a testet megrövidíti, a természetes szabad légzést visszatartja. A nem klasszikus balettosokat tanító táncotanárnak a balett eredeti mozgásfolyamatait megtartva, a táncos figyelmét, érzékenységét kell magasabb szintre emelnie. Így már a tánc tréningezése közben is - nemcsak a kutató műhelymunkák alatt - megtapasztalhatja mozdulatainak mechanikájának magas színvonalát, változatos minőségét, a mozgás „be- és kifejezőerejét”.

A testet nem szabályozhatjuk egy tánctechnikához sem, sokféle mozgás felé kell nyitottnak maradnia. A klasszikus balett tiszta formavilága, mozgásminősége, muzikalitása gazdagíthatja a táncost.

A balett félreértelmezett, túlfeszített izomhasználatától, a huzamos ideig tartott végletes testhasználatától, a test természetes harmóniája nehezebben tud balanszban maradni. Természetes harmóniája megbomlásának előbbutóbb külső jelei lesznek. Jellemző példája ennek, hogy a táncos, amikor táncol mindene feszül,” majd meg hal”, egyébként pedig alig bír egyenesen ülni, vállai előreesnek, csoszog, testét szinte vonszolja.

Ha a táncos megérti a gyakorlatok mechanikáját és állandó kapcsolatban marad azzal, hogy teste hogyan éli meg az adott mozdulatot, kifinomultabban lesz képes a balett árnyalt minőségeit megtapasztalni és testén megjeleníteni. Befogadni is abban a formában fogja, ami őt építi. Mint eszközt tudja alkalmazni, felhasználni, beemelni mozgásrepertoárjába úgy, hogy az erősítse a mozgással történő kommunikációjának képességét. Önmaga és a világ felfedezésére való nyitottságát növelje.

Köszönetnyilvánítás

Szeretnék köszönetet mondani mindazoknak, akik hozzájárultak a dolgozatom elkészüléséhez: Angyal Gergőnek, Gajárszki Mártonnak, Garai családnak, Kepes Julinak, Kulcsár Vajda Enikőnek, Lex Alexandrának, Dr. Merényi Mártának és Dr. Toman Józsefnek.

Végül, köszönetet szeretnék mondani azoknak is, akik rendelkezésemre bocsátották a felhasznált kérdőíveket és azoknak, akik megosztották velem tapasztalataikat.

Irodalomjegyzék

Angelus Iván: Táncoskönyv, Budapest, Magánkiadás

Alexander, F.M.: Önmagunk használatáról, Budapest, Stúdió Alexander Bt., 2000

Bárdos Adrienne: A Feldenkrais módszer alkalmazása különböző célcsoportokban, Tanulmány, 2004. www.feldenkrais.hu

Brook, Peter: Időfonalak, Budapest, Európa Könyvkiadó, 1999

Fuchs Livia: Száz év tánc, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2007

Fuchs Livia: Táncpoétikák, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2008

Ginott, Haim: Szülők és gyermekek, Budapest, SHL Hungary Kft., 1999

Lábán Rudolf: Táncnak szentelt élet, Budapest, L' Harmattan Kiadó, 2009

Macdonald, Robert - Caro Ness: Alexander technika, Budapest, Sclar Kiadó, 2007

Dr. Merényi Márta: Az instrukciók születése a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában, 19. évf., 2.szám, Budapest, Mental Port Kft., 2010

Dr. Miltényi Márta: A sportmozgások anatómiai alapjai I., Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt.,1993

Dr. Pikler Emmi: Az egészséges csecsemő és gyermek fejlődése, Budapest, Medicina Könyvkiadó, 1972

Rogers, Carl R.: Valakivé válni, Budapest, Edge 2000 Kft., 2010

Russel, Roger: Hátat fordítani a fájdalomnak, Miskolc, Z-Kiadó Kft., 2004

Színház és Pedagógia 1. "Konstruktív" dráma, Budapest, Káva Kulturális Műhely, 2009

Dr. Toman József: Sportanatómia Jegyzet

Trökes, Anna: Jóga 40 éves kor felett, Budapest, Holló és Társa Könyvkiadó, 2005

Vekerdy Tamás: Honnan? Hová?, Budapest, Holnap Kiadó, 2010

Vermes Katalin: A test éthossza, Budapest, L'Harmattan Kiadó, 2006

Alapgyakorlatok vizsgáldási pontjai anatómiai szempontból

Pozíciók, mozdulatok elemzése működésük, felépítésük alapján

Vizsgáldási pontok:

Lábhelyzet I. pozícióban, alaptesttartás

Rotációs fokok mérése. Csípőízület, térd, boka, lábfej

- csípőízület kiforgatottságához mért, lábfej kiforgatás
- talpnak mely részei érintik a talajt (paralel lábhelyzethez viszonyítás)

Demi plié

medence, térd

- medence helyzete, a *demi plié* legmélyebb pontján
- térd iránya a lábfejhez képest, hajlításkor

Battement tendu

Oldalt *tendu* helyzet,

- medence helyzete, csípőcsontok magassága egymáshoz képest, szemből

Passé

Medence helyzete

- két csípőcsont magassága egymáshoz képest
- talp
- tengely

Relevé lent (előre, oldalra, hátra)

- test tengelyének változásai

Törzs döntések, hajlások

- hajlások V. pozícióban és *tendu* helyzetben
- a test tengelye, a különböző irányú hajlások, törzsdöntések helyzeteiben

Prodroma vizsgálat méréseredményei (példa)

Alap testtartás

2011.12.30. 20:05

Vizsgálat ID: 122 Vizsgálat ideje: 2011.12.30. 20:05:14 Statikus eredmények: tragus_acromion_C7_degree_Id: -85,57 acrom_tragus_vertival_degree_Id: -179,76 acrom_tragus_vertival_degree_Is: -158,08 acromion_Th12_Th7_degree_Id: -29,81 acroms_horizont_degree_front: 3,47 acromshalf_center_length: 7,03 C7_C4_POE_degree: -139,57 Q_degree_Id: -171,88 Q_degree_Is: 179,34 S1_L3_Th12_degree: 165,78 SIAS_belboka_length_Id: 95,72 SIAS_belboka_length_Is: 96,07 SIAS_ELF_Trochanter_degree_Id: -4,72 SIAS_ELF_Trochanter_degree_Is: 9,43 SIAS_SIPS_horizont_degree_Id: 173,77 SIAS_SIPS_horizont_degree_Is: -0,44 SIASs_belbokas_halfines_degree: -178,88 SIASshalf_center_length: 2,67 Th12_SIAS_Trochanter_degree_Id: -106,83 Th12_SIAS_Trochanter_degree_Is: 94,11 Th12_Th7_Th3_degree: -167,86 Th7_Th3_C7_degree: -162,95 tragus_acromion_C7_degree_Id: -85,57 tragus_acromion_C7_degree_Is: 76,07 tragus_orrgyok_horizontal_degree_Id: 3,73 tragus_orrgyok_horizontal_degree_Is: 175,50 traguss_horizont_degree_front: 0,67 tragusshalf_center_length: 1,34	Vizsgálat ID: 122 Vizsgálat ideje: 2011.12.30. 20:05:14 Statikus eredmények: tragus_acromion_C7_degree_Id: -85,57 acrom_tragus_vertival_degree_Id: -179,76 acrom_tragus_vertival_degree_Is: -158,08 acromion_Th12_Th7_degree_Id: -29,81 acroms_horizont_degree_front: 3,47 acromshalf_center_length: 7,03 C7_C4_POE_degree: -139,57 Q_degree_Id: -171,88 Q_degree_Is: 179,34 S1_L3_Th12_degree: 165,78 SIAS_belboka_length_Id: 95,72 SIAS_belboka_length_Is: 96,07 SIAS_ELF_Trochanter_degree_Id: -5,63 SIAS_ELF_Trochanter_degree_Is: 9,53 SIAS_SIPS_horizont_degree_Id: 174,50 SIAS_SIPS_horizont_degree_Is: -0,17 SIASs_belbokas_halfines_degree: -178,88 SIASshalf_center_length: 2,67 Th12_SIAS_Trochanter_degree_Id: -102,24 Th12_SIAS_Trochanter_degree_Is: 93,63 Th12_Th7_Th3_degree: -167,86 Th7_Th3_C7_degree: -162,95 tragus_acromion_C7_degree_Id: -85,57 tragus_acromion_C7_degree_Is: 76,07 tragus_orrgyok_horizontal_degree_Id: 3,73 tragus_orrgyok_horizontal_degree_Is: 175,50 traguss_horizont_degree_front: 0,67 tragusshalf_center_length: 1,34
---	---

2.

Demiplié előtt (alaphelyzet) 2011.12.30. 21:18

SIAS-SIPS: a medence lejtése oldalnézetben

Tragus a fül nevezetes pontja

Jobb SIAS-SIPS a függőlegessel 92,3fok		Jobb tragus - súlyvonal 7,0 cm	
Bal SIAS-SIPS a függőlegessel 92,8fok	Mindkét oldalról nézve közel egyformán lejt előre a medence	Bal tragus - súlyvonal 7,4 cm	A bal fül kicsit (4 mm) előrébb van, mint a jobb.

Demiplié 2011.12.30. 21:26

Jobb SIAS-SIPS a függőlegessel 92,6fok		Jobb tragus - súlyvonal 8,9 cm	A jobb fül (a fej jobb fele) 1,9 cm-el előrébb helyeződött a súlyvonalhoz képest
Bal SIAS_SIPS a függőlegessel 97,2fok	Demipliénél mindkét oldalól jobban lejt a medence előre, de a bal oldalon jobban	Bal tragus - súlyvonal 7,3 cm	A bal fül demipliénél az eredetinel hátrébb került

2.2.
 Bal plié előtt a kül- és belboka szöge a függőlegessel: 2012.02.15. 22:03 77,91 fok
 Bal plié 2012.02.15. 22:08 83,93 fok
 Jobb plié előtt a kül-és belboka szöge a függőlegessel 2012.02.15. 22:11 81,7 fok
 Jobb plié 2012.02.15. 22:12 89,47 fok

Mindkét oldalon a vízszinteshez kerül közelebb plié-nél a kül-és a belbokát összekötő egyenes

3.
 Battementtendu alap 2012.02.15. 22:47

acroms_horizont_degree_front:
 -2,62
 acromshalf_center_length: **vállak felezőpontja a középvonaltól balra 7,05 mm-el**
7,05 mm
 SIAS_belboka_length_ld:
 89,56
 SIAS_belboka_length_ls:
 90,79
 SIASs_belbokas_halfines_degree:
 -177,05
 SIASshalf_center_length: **9 mm Medence középpontja a középvonaltól 9 mm-el balra**
 4,54
 traguss_horizont_degree_front:
 -2,82
 tragusshalf_center_length:
7,94 mm **fülek felezőpontja a középvonaltól 7,94 mm-el balra**

Battementtendu



acroms_horizont_degree_front:
 -2,55
 acromshalf_center_length:
 34,39
 SIAS_belboka_length_ld:
 94,31
 SIAS_belboka_length_ls:
 91,62
 SIASs_belbokas_halfines_degree:
 178,83
 SIASshalf_center_length:
 42,98
 traguss_horizont_degree_front:
 -3,78
 tragusshalf_center_length:
 37,66

Eredeti belboka elhelyezkedéshez korigált Battementtendu 2012.02.15. 23:08

acroms_horizont_degree_front:
 -2,55
 acromshalf_center_length: **vállak felezőpontja a korigált középvonaltól balra 14 cm-el**
 19,74
 SIAS_belboka_length_ld:
 92,58
 SIAS_belboka_length_ls:
 91,62
 SIASs_belbokas_halfines_degree:
 168,82
 SIASshalf_center_length: **medence középpont a korigált középvonaltól balra 13,3 cm-el**
 28,82
 traguss_horizont_degree_front:
 -3,78
 tragusshalf_center_length: **fülek felezőpontja a korigált középvonaltól balra 13,6 cm-el**
 23,08

Korrekciós mérések (testtartás alap oldalképeken):

Jobb üveglaphossz 34,3 cm
Bal 33,7

	
<p>Passé Talpnymásképre vetített piros vonal (medence nevezetes pontjai) A medence jobbra fordul Rövidebb zöld vonal a fülek vetülete (a fej helyzete) Hasonló mértékben az alaphelyzeti kis jobbra nézéshez, itt is jobbra néz Viszont a fej középpontja egyértelműen az egyetlen támaszláb fölé került</p>	<p>Testtartási alaphelyzet Piros: medence (balra fordul) Sárga: vállak (balra fordul) Rövid zöld fülek (fej helyzete, jobbra fordul)</p>

Néhány kérdőív

Életkor: 39

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- Mi az az instrukció, ami elsőre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?
Tartsd a hasad, feneked szorítsd össze, vállaidat húzd le.
- Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?
Igen/Nem
Miért?
Bár régen voltam balett órán, de emlékeim szerint sikerült válltanom. Balett óra átmozgat, felépített, egyfajta koncentrációt kíván, amiből jó kilépni, viszont a testet átmozgatja a saját módszerein keresztül.
- Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!
Ha sorrendet kell felállítani a verbális, vizuális, érintés, hasonlat jönnének egymás után.
- Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning?
Amennyiben nem szoktál ilyenén részt venni, érdekelne-e?
Szerintem kondícióban tart, sémákat gyakoroltat, amik máshol másképpen is használhatóak, esztétikussá teszi a testet.
Igen / Nem
Ha igen, kérlek fejtsd ki!
Érdekelne. Együtt gyakorolni, de tudatosan saját fizikumnak megfelelően. A rendszeresség fejlődéssel jár. A közösség mindig inspiratív tud lenni, van, hogy egymásra jól hatnak az egyének. Az egyéni adottságokat figyelembe véve, jobban megteremtődik a belső figyelem, eloszlik a megfelelés kényszere.

Életkor:27

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- Mi az az instrukció, ami elsőre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?
Nyújt a térd! Vállakat engedd le! Ellenállással tesz le a láb!

- Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?
Igen/Nem
Miért?

- Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!
A jó hasonlatok. Az érintés, ami nem volt bökdöső. Ahogyan magyarázta a tánctanár.

- Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning?
Amennyiben nem szoktál ilyenén részt venni, érdekelne-e?
Igen / Nem
Ha igen, kérlek fejtsd ki! Mióta nem járok balett órákra, a lábfejemre, térdeimre, általában az egész lábmunkámra kevesebb a figyelmem. A mozdulatok sokat veszítenek „precizitásukból”. A mozgásokban, nem a forma, hanem szinte csak a dinamika dominál. Ugrásaim lustábbak, lábemelésem nehézkebb. Sajnos!

Életkor: 23

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- Mi az az instrukció, ami elsőre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?
Húzd le a vállad. - sok van, de ez az első.
- Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?
Igen/Nem
Miért?
Mert semmi összefüggés nincs a kettő között. 2 másik embert, testhasználatot, gondolkodásmódot használ. Könnyű elengedni, átállni.
- Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!
A legjobb az érintéses beállítás, belső testérzékelés, memorizálás, de jó ha van tükör a külső megerősítés, ellenőrzés végett. Az anatómia is sokat segít. Ha pontosan értem és el tudom képzelni a működését. Szerintem hasznosabb, mint a szemléletes költői képek, bár én felnőtt fejjel tanultam balettozni, egy 5 éves gyereknel valószínűleg ez nem működne.
- Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning?
Amennyiben nem szoktál ilyenben részt venni, érdekelne-e?
Igen / Nem
Ha igen, kérlek fejtsd ki!

Szerintem segít az izomfejlesztésben, és „kompaktabbá” tesz, ami jó. Keveset kell gondolkodni, így könnyebb a testre figyelni. Ettől függetlenül ritkán veszek részt balett tréningben, mert egyre bonyolultabb mozgás-koordinációkra van szükség a gyakorlatban, és ennek tanulására alkalmatlan a balett a kötött formáival és irányjaival. Az erőssége a hátránya.

Életkor: 24

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- Mi az az instrukció, ami elsőre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?
„legyen belső tartás, nyúlj meg” „mindig egy kicsit túl a határaidon”
„Izommunkát használj”
- Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?
Igen/Nem
Miért?
Nekem nem okoz problémát, viszonylag könnyen alkalmazkodok, bár ilyenkor a próba elején azért érzem még egy kicsit, hogy nem vagyok olyan puha és könnyed, mint általában, de ez gyorsán átvált, miután beleszokok a relatíve új mozgásminőségbe.
- Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!
A vizuális hasonlat nem rossz, de még jobb, ha látom valakin a konkrét gyakorlatot és tudom, hogy amit láttam az az etalon. De a vizuális hasonlatok gyakran félrevezetőek. Az érintés jó, mert valódi érzékletet generál, én azt szeretem, amikor a pózok, formák kialakításában segít. Egyszerűen oda teszi a testrészeimet ahol lenniük kell, így kialakítva bennem érzékletes viszonyítási pontokat. A verbális visszaigazolásra mindig szükségem van, hogy pontról pontra tudjam, hogy amit csinálok, hogy néz ki és mi az amin javítanom kell. Nekem a verbális segítség mindig egyfajta tükör. Még abban is sok segítséget találtam, amikor egy technikát magyaráz el, hogy mi a mozdulat logikája, mi miből, hogyan következik és ehhez képest én hol különbözök. És van még egy verbális segítség, az egyik kedvencem, amikor az oktató azt mondja el, hogy ő mit érez, mire gondol, figyel, merre viszi az energiákat, mikor a mozdulatot megcsinálja.
- Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning?
Nekem a Balett tréningek mindig nagyon „formacentrikusak”, egy nagy adag konzervatívizmussal, ami abban segít, hogy a lehető legpontosabb figyelmet, testtudatot kialakítsam. A lehető legkevesebb kiegészítő, segítő mozdulattal kell formákat létrehozni, és ehhez elengedhetetlen a nagyon pontos, tudatosan kontrollált izommunka. Erre nagyon hasznosnak tartom a balett, vagy balett alapú tréningeket. Tehát figyelem és testtudat és formaérzék. Ezek azok amiknek tökéletesítésében segít a balett tréning.

Kérdések GARAI JÚLIA (balett pedagógus) szakdolgozatához

Budapest Kortárs Tánc Főiskola, MA szak

Köszönöm, hogy válaszaiddal segített kutatómunkámat!

Életkor: 23

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- Mi az az instrukció, ami elsöre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?

- forgasd kifelé a láb fejed
- húzd be a hasad, fejed

- Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?

Igen/Nem

Miért?

Mert a felsőtestem nem tud olyan gyorsan átkapcsolni
feszültségtől lazává. A légnyújtás meg az egész testemben,
egy kicsit lazulok, az izmokat látnom és elengedtem
használni.

- Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!

A lapockámat elképzelttem, hogy lefelé esnek és volt, hogy
kaptam segítő érintést, így levegőbe kellett ismernem hasonlónak
hogy 'f' legyen a tartáson.
Sohat segít az alexander óra.
Massázsd a talpaddal a földet
(figy! ha balett cipő van rajtad!)

Nem jó hasonlatok a vállakam,
mint pl.: farhasok karmeljár a
hátad vagy minőség: olyan a
lábod mint a fűt vöröki

- Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning? Amennyiben nem szoktál ilyeneken részt venni, érdekelne-e?

Igen / Nem

Ha igen, kérlek fejtse ki!

az egyensúlyom javul tőle
megtanultam javítani magam → meg próbálom oda figyelni, hogy
hol van felesleges feszültség a testemben, milyen nyitott pozíciók
ideálisak a testemre, a csípőm pozíció a lábemeléskor stb.

Kérdések GARAI JÚLIA (balett pedagógus) szakdoigozatához
Budapest Kortárástánc Főiskola, MA szak

Életkor: 32

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- **Mi az az instrukció, ami elsőre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?**

Tartott hasfal, feszes popsi, hosszú megnyújtott gerincoszlop, lefeszített lábfej, amint elhagyja a talajt, és lágy karok. Tekintet , az adott irányba és légies, könnyed kivitelezés!

- **Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?**

Igen/Nem

Miért?

Könnyebb, ha van kellő idő ráhangolódni másfajta mozgásminőségre, viszont sokszor egy koncentrált tréning jobban felkészíti testünket és szellemünket a mozgásra.

- **Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!**

Hasonló arányban fontos szerepe van mindegyiknek. Segít, ha látom a mozdulatot, viszont ha pozíciók pontosítására gondolok az érintés hatékony.

Sokszor egy jó hasonlat (V. pozíció, relevé = „egy nagy kövér láb”) táncolás közben eszébe jut az embernek, ez segít abban, hogy pontosabb legyen a kivitelezett mozdulat.

- **Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning?**

Amennyiben nem szoktál ilyenén részt venni, érdekelne-e?

Igen / Nem Ha igen, kérlek fejtse ki!

Rendszeresen, már nem veszek részt balett tréningben...

Nekem nehéz könnyedén balettozni, sokszor tapasztaltam, hogy befeszülök, mert a testem nem bírja a követelményeket megvalósítani, ezért hasznos lenne, ha figyelembe venné a tanár az egyéni adottságokat. Nem kompenzálna (rossz irányokba) a testem.

Kérdések GARAI JÚLIA (balett pedagógus) szakdolgozatához
Budapest Kortárstánc Főiskola, MA szak

Köszönöm, hogy válaszaiddal segített kutatómunkámat!

Életkor: 26

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- Mi az az instrukció, ami elsősorban eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?

Pléér, harrald a pléér

- Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?

Igen/Nem

Miért? *Feladat, hogy változatos feladat*

- Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!

*Bemutató, leutolrás
Sóé ismétlés*

- Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning? Amennyiben nem szoktál ilyenben részt venni, érdekelne-e?

Igen / Nem

*Diszkriminatívumát venni, hogy csak a beina'É köze
Ha igen, kérlek fejtse ki! *Észlelné, mivel abszolút nincs adottságom a baletthez**

Kérdések GARAI JÚLIA (balett pedagógus) szakdolgozatához
Budapest Kortárstánc Főiskola, MA szak

Életkor: 33

Kérlek, aláhúzással jelöld a kategóriákat:

A. Hivatásos / Amatőr

B. Kortárs táncos / Balett táncos

- **Mi az az instrukció, ami elsőre eszedbe jut, ha visszagondolsz egy balett órára?**

Nőj meg felfelé! Hasadat húzd be és a fenekedet magad alá!

- **Okoz-e nehézséget az, amikor egy balett tréninget, egy kortárs táncóra / próba követ, más típusú mozgásminőség?**

Igen/Nem

Miért?

Általában a balett nehezebb, mint egy kortárs táncóra vagy próba, így a könnyebbre váltani nem olyan megterhelő.

- **Ha a balett alapgyakorlatainak tanulására gondolsz, milyen típusú instruálás segített (vizuális hasonlat, érintés, verbális)? Ha tudsz, kérlek, sorolj föl néhányat!**

Az érintés nagyon sokat segít, ha megmondják és megmutatják, mivel, merrefelé kell törekedni.

- **Neked miben tud segíteni, a rendszeres, egyéni adottságokat figyelembe vevő balett tréning?**

Amennyiben nem szoktál ilyenben részt venni, érdekelne-e?

Igen / Nem Ha igen, kérlek fejtsd ki!

Érdekelne, mert ilyen balett órán még nem voltam.

* Kíváncsi vagyok, ha egy táncórán pl. 12 fő vesz részt, hogyan lehet figyelembe venni minden ember egyéni adottságait.

Függelék

Alexander technika

„Az Alexander technika egy olyan pszichofizikai módszer, amely a hibás, diszfunkcionális testtartási szokások s mozgásminták tudatosításával, a testhasználat korrigálásával új, optimális mozgásminta kialakulását eredményezi. Egyszerű, gyakorlati módszer, amely segít visszaállítani a mozgás szabadságát s csökkenteni a felesleges feszültségeket a testben.”

Forrás: http://www.alexandertechnika.hu/alexander_elete.html

2012.05.15.

“A módszert az ezerkilencszázas évek elején dolgozta ki Frederick Matthias Alexander (1869-1955) ausztrál származású előadóművész, akit saját hangszálproblémái és rekedtsége késztetett arra, hogy megfigyelje saját magát. Tükör segítségével fedezte fel - másként tartja a fejét, nyakát, gerincét szavalás közben, mint amikor spontán megnyilvánul. Ezt a felfedezést tapasztalati megfigyelések hosszú sora követte és végül egy tanítható, átadható módszerré vált. Londonban és Amerikában megnyitotta iskoláit, ahol elkezdődhetett a tanárképzés. A korabeli orvostudomány is elismerte a módszer újdonságát és jelentőségét.”

Forrás: http://www.alexandertechnika.hu/alexander_elete.html

2012.05.15.

Angelus Iván

“(Bp., 1953. jún. 14.–): táncos, koreográfus, pedagógus. Az Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Karán szerzett nyelvtanári diplomát, s közben az *Orfeo* Együttes, majd a *Fodor Tamás* vezette *Stúdió K.* tagja volt 1971–1979 között. Tánctanulmányait *Jeszzenszky Endre* magániskolájában kezdte, később különböző nyugat-európai nyári kurzusokon ismerkedett meg a különféle modern tánctechnikákkal. Önálló mozgáskísérleteket folytatott, majd *Kálmán Ferenc*cel és másokkal létrehozta első mozgásszínházi produkcióját, a *Tükröket*. 1983-ban a modern tánctechnikák hazai elterjesztésére alapította a *Kreatív Mozgás Stúdió*-t, ahol

rendszeresen rendezett nyári és téli kurzusokat. Világhírű vendégtanárokat – Matt *Mattox*, Steve *Paxton*, Nagy József, Bruce *Taylor* – hívott meg. 1984–1988 között évente *Új Tánc Szemléket* szervezett, 1991-ben pedig alapítója s egyik vezetője lett a *Budapest Tánciskolának*, amelyben hivatásos modern táncos képzéssel foglalkozik. Szervezői és pedagógiai munkája mellett több színpadi produkcióval is jelentkezett. F.K. *Tükrök* (1982); *Utolsó szó* (1990). F.Sz. *Ezreddobos* (Büchner: Wozzeck). – Ir. Fuchs L.: Az ösztönzések műhelye.”

Magyar Színházművészeti Lexikon

<http://mek.niif.hu/02100/02139/html/sz01/159.html>

2012.03.15.

Balog Györgyi

Gyógypedagógus, több évtizedig a Pikler Intézet munkatársa.

Bretus Mária

“(Cegléd, 1943. jan. 24.–): táncosnő. 1960-ban végzett az ÁBI-ben, ahol mesterei Szalay Karola és Bartos Irén voltak. Ezután a leningrádi Kirov Színházban, N. Dugyinszkajánál tanult. 1960-tól a Pécsi Balett szólistája. Az 1980-as évek végétől kezdve egyre inkább a pedagógiai tevékenység felé fordult. 1990-től a Magyar Táncművészeti Főiskola tanára. Ösztönös tehetsége, dinamikus szerepformáló készsége, széles kifejező skálája az egy. meghatározó egyéniségévé tette. A Pécsi Balett repertoárjának több mint negyven főszerepét táncolta el. Liszt Ferenc-díjas (1964), érdemes (1972) és kiváló művész (1985). F.Sz. Második csukaszürke (Eck I.: Az iszonyat balladája); Glória (Eck I.: Pokoljárás); Lány (Eck I.: A csodálatos mandarin); Carmen (Alonso); Salome (Eck I.); Puck (Eck I.: Szentivánéji álom); főszerep (Eck I.: Páva variációk, Tavaszünnepe, Molière úr, Szonáta, Lót leányai). – Ir. Dallos A.: A Pécsi Balett története (1969).”

Forrás:Magyar Színházművészeti Lexikon

<http://mek.niif.hu/02100/02139/html/sz02/700.html>

2012.05.15.

Handel Edit

“(Bp., 1943. máj. 23.–): táncosnő, balettmester, pedagógus. 1961-ben az ÁBI-ben Nádas Ferenc növendékeként szerzett diplomát, ezután egy évre a Szegedi Nemzeti Színházhoz szerződött. 1962-ben csatlakozott a Pécsi Baletthez, amelynek 1972-ig magántáncosa volt. 1972–1974 között Moszkvában tanult és szerzett balettmesteri diplomát. 1976 óta az ÁBI-ben tanít. Lírai alkatú táncosnőként főleg a neoklasszikus és modern szerepekben ért el sikereket, nyújtott felejthetetlen alakításokat. Liszt Ferenc-díjas (1970). F.Sz. Donna Anna (Eck I.: Don Juan); Júlia (Alonso: A veronai szerelmesek mártírúma); Lány (Eck I.: Concerto); Ember (Eck I.: Prométheusz); Róka (Eck I.: Kötelékek).”

Forrás:MagyarSzínházművészetiLexikon,

<http://mek.oszk.hu/02100/02139/html/sz10/63.html>

2012.05.12.

Hód Adrienn

„A Budapest Tánciskolában végzett 1993-ban, az iskola elvégzése után az osztálytársakból megalapítja az OFF Társulatot (1995-2007). Azóta folyamatosan alkot, színházi és specifikus terekbe komponál előadásokat, akciókat. 2007-ben a Műhely Alapítvány meghívására Az ismeretlen kutatása program ösztöndíjasa. 2008-ban szintén a Műhely Alapítvány meghívására a Meeting Points magyar-amerikai művészeti program résztvevője. Alkotómunkája mellett folyamatosan tanít, 2005 óta a Budapest Kortáránc Főiskola művésztanára, kortáráncot, improvizációt, kompozíciót tanít. Táncosként Ladjánszki Márta munkáiban lép fel. 2007 óta HODWORKS néven működteti társulatát, az eddigi öt év során négyszer jelölték munkáit Lábán-díjra.

A koreográfus radikális kísérleteiről vált ismerté. A kortáránc bevett formáinak elvetése és újrafogalmazása foglalkoztatja. A mozgás megfigyelése, a mozdulatok ízekre bontása, újra összerakása, a tér mindenféle színházi szabályokat áthágó használata határozza meg, miközben elmaradhatatlanul sajátjuk a humor és a játékoság.”

<http://www.hodworks.hu/>

2012.03.15.

Irineu Marcovecchio

Táncos, tánctanár

Született Sao Paulo-ban, Braziliában. Tanulmányait, a brüsszeli Mudra Iskolájában(Maurice Bójárt) végezte

Táncol, Oscar Araiz,Rodriga Pederneiras koreográfiáiban

1993-99 Johann Kresnik táncszínházában és Ismael Ivo együttesénél

Pavel Mikulastik koreográfiáiban

Tánckurzusokat tart a Tanzfabrik Berlin-ben

Karczag Éva

„Széles körben elismert koreográfus, táncos és tanár. Magáévá tette a '70-es évek elején New Yorkban kialakult új tánc- esztétikát, ennek nyomán saját improvizációs gyakorlatot és tanítási módszert fejlesztett ki. Munkájában szem előtt tartja a testgyakorlást (T'ai Chi Ch'uan és Qi Gong, az Alexander-technika, Ideokinesis és Yoga), és a tánc improvizációt. Számos vezető kortárstánc csoport tagja, beleértve a Trisha Brown Dance Company-t. Jelenleg Hollandiában él és az Európai Táncművészet Fejlesztési Központban dolgozik.”

tanc.org.hu

2012.05.12.

Kepes Juli

„Magyarországi Alexander tanulmányai után 1998-tól két éven át tanult az Alexander Training Institute of Los Angeles –ben, ahol nemzetközi tanári diplomát szerzett. 1998 óta tanít Alexander technikát magánpraxisban, és előadó-művészeti iskolákban Los Angelesben és Budapesten. 2001 óta foglalkozik táncosokkal eredményesen a Budapest Kortárstánc Főiskolán a tánctechnikai képzést kiegészítő team tagjaként.”

http://www.tanceletmod.hu/tanarok/kepes_juli/htmls/

2012.05.12.

Lábán Rudolf

„(1879-1958), magyar származású táncos, koreográfus, táncelmélet-kutató, mozgás teoretikus, a Lábán Mozgás Analízis alapjainak kidolgozója, a Labanotation névadója.

1879-ben született Pozsonyban. Már tizenévesen Párizsban tanult, eleinte festőnek készült, majd építésszettel, színházművészettel foglalkozott. Münchenbe költözve érdeklődése a tánc és mozgás felé fordult: a mozgó emberi forma és az azt körbevevő tér foglalkoztatta. 1912-ben a svájci Monte Veritán egyéni táncművészeti kolóniát hozott létre, ahol csoportja, az ember és természet összhangját hirdetve, a szabadban mezítláb táncolt. 1915-ben Zürichben megalapította Koreográfiai Intézetét. 1920-ban jelent meg első könyve (*Die Welt der Tänzer*), melyben addigi tapasztalatait és kísérletezéseit összegezte. 1926-ban megjelent *Choreographie* című munkájában a tánc nyelvét igyekezett leírni, és koreológiai koncepciókat fogalmazott meg. A 30-as évek végére Németországban már közel húsz mozdulatkórus iskolája működött, mely követőkre talált Európa más országaiban, többek közt Magyarországon is. Először Hamburgban, később 1930-34 között a berlini Staatsopernél volt balettigazgató. Az 1936-os berlini olimpiai játékokkal párhuzamosan megrendezett nemzetközi táncversenyt ő készítette elő, képtelen volt azonban a táncot a propaganda céljaira használni. Így elhagyta Németországot, és Angliába költözött, Kurt Jooss segítségével csatlakozott a Jooss-Leeder tánciskolához Dartington Hallban, ahol szívesen látták az emigráns művészeket. 1946-ban Lábán egyik tanítványával, Lisa Ullmann-nal megalapította az első Mozgásművészeti Stúdiót Manchesterben, illetve Lábán elnökletével a Lábán Mozgásművészeti Egyesületet. 1947-ben kiadott *Effort* című könyvének elméletéből alakult ki a Laban Movement Analysis (LMA) dinamikai rendszere, mely a mozgásminőséget és az erő használatának lehetőségeit elemzi a súly, az idő, a tér és az áramlás négy tényezője alapján. Lábán kiterjedt munkásságában a *Labanotation* néven ismert kinetográfia (tánc- vagy mozdulatírás) megalkotása tánc-történetű jelentőségű. 1958. július 1-én Angliában hunyt el.”

Forrás: A hét portréja: Lábán Rudolf; fidelio. hu, 2009. július 1., http://fidelio.hu/tanc/magazin/a_het_portreja_laban_rudolf 2012.05.12.

Dr. Merényi Márta

Pszichiáter és pszichoterapeuta szakorvos, kiképző, mozgás és táncterapeuta.

Mizsei Zoltán

Zenész, szólóénekes, zeneoktató és zeneszerző

Nik Haffener

Tanmányait Melbourne-ban, az Australian Ballet School-ban végezte.

1994 – 2000 között a William Forsythe/ Ballet Frankfurt-ban táncol. Jelenleg szabadúszó táncos, koreográfus. HZT Dance Education Centre in Berlin tánc pedagógus

Prodroma

„A testtartás-elemzés során a gerincről és a talpról digitális képek készülnek, melyeken elemezhetőek a gerinc görbületei, a tartáshibák, a végtagok tengelyeltérései, a hosszkülönbségek, a medence billenése, a vállöv, vagy a fej tartásának aszimmetriái. A módszerrel vizsgálható a nehéz iskolatáska hatása gyermekeink testtartására.”

Forrás: <http://prodroma.hu/hu/szoveg/szolgalatasok/3>

2012.05.15.

Szőnyi Nóra

“(Bp., 1953. ápr. 23.–): táncosnő, balettpedagógus. Az ÁBI-ben 1972-ben szerzett balettművész diplomát, majd egy éven át ösztöndíjasként Leningrádban tanult tovább. Ettől kezdve az Operaház tagja, 1977-től 1989-es visszavonulásáig magántáncosa, az ÁBI tanára. Nagyszerű klasszikus felkészültségű balerina, aki a lírai és a drámai szerepeket egyaránt magas szinten formálta meg. Liszt Ferenc-díjas (1980), érdemes művész (1985). F.Sz. *Myrtha*, *Giselle* (Lavrovskij: *Giselle*); *Fekete asszony* (Seregi L.: *A cédrus*); *Tündér* (Seregi L.: *A fából faragott királyfi*); *Anyá* (Fodor A.: *Gyermekgyászdalok*); *Odette-Odilia* (Messzerer: *A hattyúk tava*); *Mária Magdolna* (Fodor A.: *A próba*); *Orgonatündér* (Petipa: *Csipkerózsika*);

Örvény (Ailey: A folyó); *Kalliopé* (Balanchine: Apolló); *főszerep* (Seregi L.: Változatok egy gyermekdalra); *főszerep* (Balanchine: Szerenád, Agon)."

MagyarSzínházművészetiLexikon,

<http://mek.oszk.hu/02100/02139/html/sz24/560.html>

2012.04.15.

Tai Chi

A Tai Chi, a lágy stílusokhoz tartozó kínai harcművészet. Alapelveit Lao-ce, a Taoizmus megalapítója, 2500 évvel ezelőtt írta meg, a Tao Te King-ben. Már a Shaolin templomok szerzetesei, ezeket (rövidebb sor; hosszabb sor) a pontosan előírt, szabályozott mozdulatsorokat és testhelyzeteket gyakorolták, a koordinációjuk, erejük, mozgékonyosságuk fejlesztésére, életerejük áramlásának javítására.

Nyolc alapvető mozgásirányt használnak (D, DNY, NY, ÉNY, É, ÉK, K, DK), hasonlóan a klasszikus balettéhez.

Dr. Toman József

„Ortopéd-traumatológus szakorvosként dolgozik a Sportkórházban. A Honvéd focicsapat és a kajak-kenu válogatott csapatorvosa, a Budapest Kortáránc Főiskola anatómia tanára és orvosa. Szakmai profilja a sportsérülések megelőzése, ellátása, az emberi test felépítésének, működési alapelveinek kutatása, oktatása, innovatív sportorvoslás”

http://www.tanceletmod.hu/tanarok/dr_toman_jozsef/htmls/

2012. 05.12.

Zvi Gotheiner

Israelben nevelkedett, hegedűművésznak tanult. A Young Kibbutzim Orchestra-ban elsőhegedűs. 15 évesen koncertmester. 17 évesen elkezdett táncolni és nemsokkal később megalapította, első táncársulatát. New York 1978 jár először, az American-Israeli Cultural Foundation ösztöndíjasaként. Táncol a Joyce Trisler Dance Company-nál, a Feld Ballets/NY-ál és a Bat-Sheva Dance Company-nál. Rendezett Tamar Ramle and the Jerusalem Tamar Dance Companies-nak israelben, majd a Chamber Dance Company-

nál New York-ban. 1989-ben megalapította a ZviDance-et New York-ban, ahol rendez, koreografál, valamint együttműködik vendég koreográfusokkal. Balett tanításával nemzetközi hírnévre tett szert. A City Center Studios in New York-ban tanít.

Wayne Byars

Balett táncos, balett pedagógus

Jelenleg a párizsi Operaház balettmestere, óráit professzionális balett és kortárstáncosoknak tartja.

Tanításában, az Alexander technika alapjait, tíz éve alkalmazza

Tanulmányait a chicagói, Stone-Cameryn-ben kezdi, diplomáját a Butler University-ben

Főbb szóló szerepei: Csipkerózsika, Rosszúl őrzött lány, Szilfid, George Balanchhine, Louis Falco, Martha Graham táncdarabok

Pedagógusi munkásságának főbb állomásai: American Dance Center Chicago (1982), Szentpétervár (1979), Paris (1984-)

<http://alexandertechnique.com/resources/byarsmaxwell.pdf>

2012.05.15.