

Budapest Kortárs Tánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

## **NÉZŐPONTVÁLTÁS**

**Improvizáció tanítása színész hallgatóknak**

SZAKDOLGOZAT

KÉSZÍTETTE: HADI JÚLIA  
TÉMAVEZETŐ: RÁCZ ATTILA

BUDAPEST  
2020

## Tartalomjegyzék

Bevezetés .....	1
I. FEJEZET: EREDET .....	4
II. FEJEZET: NÉZŐPONTOK .....	7
1. Mary Overlie és a 70-es évek .....	7
2. Anne Bogart és a 80-as évek .....	8
3. Közös alapok, eltérések .....	9
III. FEJEZET: LENYOMATOK .....	12
IV. FEJEZET: GYAKORLATOK .....	15
1. KONTEXTUS .....	15
2. TÉR .....	17
3. FORMA .....	26
4. IDŐ .....	34
5. MOZGÁS .....	40
6. ÉRZELEM .....	45
7. TÖRTÉNET / LOGIKA .....	50
IV. FEJEZET: ÖSSZEGZÉS .....	55
1. Módszeren túl .....	55
2. Elengedés .....	56
Bibliográfia .....	57

## **Bevezetés**

A szakdolgozat célja egy olyan saját pedagógiai módszertan összefoglalása, amely a színházpedagógia részeként működő tánctanításban alkalmazható, és a mozgásos improvizáció eszközeit adja át. Az improvizáció elmélyült, gyakorlati oktatásának módszertanát mutatja be saját tapasztalatok alapján, a színészképzés keretein belül.

2013 óta tanítok a Keleti István Művészeti Iskolában 'színpadi mozgás'-t. A növendékek 18-24 évesek, 3 éves képzésben ismerkednek a színészmesterséggel bábszínész és prózai színész tagozatokon. Az iskola programja amellett, hogy szakképesítést ad, felvételi előkészítőként is funkcionál professzionális iskolákba, elsősorban a Színművészeti Egyetemre. Az itt töltött idő alatt a diákoknak lehetőségük van intenzíven megismerni a színház világát, a színészi gyakorlat mellett különböző szakmai órákon (beszéd, zene, ének, tánc/mozgás) kell elmélyült munkát folytatni. Természetesen szelekció is zajlik, illetve sokan itt találják meg a színházi szakmán belül érdeklődésüknek és adottságaiknak leginkább megfelelő irányt: színészek, dramaturgok, rendezők, táncosok, koreográfusok kerülnek ki az iskolából.

Táncpedagógusként elég speciális helyzetben vagyok, hiszen életkor és előképzettség tekintetében 'amatőr'-nek tekinthető csoportokkal dolgozom, miközben a cél egyfajta professzionális testtudat, magabiztos előadói minőség megteremtése a fizikalitásban, elmélyült, koncentrált hozzáállás a mozgásos kihívásokhoz és nem utolsósorban sikerélmények biztosítása a vizsgahelyzetekben/színpadon.

A másik fontos körülmény, hogy a tantárgyak felosztásában fellelhető bizonyos hierarchikus szemlélet: az elsődlegesnek tekintett 'mesterség órákon' folyik a színészi tréning, vizsgadarabok elkészítése, és ehhez képest 'képeség tantárgynak' minősül minden egyéb, kisebb óraszámú szakóra. Tehát bizonyos értelemben 'ki kell vívni' a mozgás iránti tiszteletet, továbbá – ez már inkább egy saját misszió – megmutatni, hogy a mozgásnak/táncnak/koreográfiának is rendkívül sokféle irányzata, filozófiája, rendszere létezik, és ezek sokszor a színházi gyakorlattal egyenértékű, vagy akár azt meghaladó látásmódot kínálnak.

Mindenképp olyan technikák megismertetése a cél, amit széles körben tudnak majd a színházi munkájukban alkalmazni, előadóként és alkotóként egyaránt. Az első két évben a technikai,

testtudati alapozás és koreográfiatanulás van fókuszban. Ezt követően, harmadik évfolyamon – a tánctréning mellett – improvizációt és kompozíciót tanítok. Nagyon fontosnak tartom, hogy a hozott és megszerzett formai/testtudati képzettséget tudatosan, magabiztosan és felszabadultan tudják alkalmazni, megtanuljanak magukból építkezni, tudjanak karaktert építeni mozgásos alapokból is. Rengeteg feladatot gyűjtöttem, találtam és próbáltam ki az évek alatt.

A gyakorlatok rendszerezési elve Mary Overlie *Six Viewpoints* című munkája alapján a 70-es évekből származik.<sup>1</sup> Overlie alkotóként a posztmodern irányzathoz tartozik, a *dekonstrukció technikájának* megalapozója. Az előadóművészetet hat alkotóelemre bontja le: Tér, Idő, Forma, Mozgás, Érzelem, Történet/Logika, és ezeket egyenlőnek tekinti: *nem-hierarchikus* relációban vizsgálja, alkalmazza, tanítja.

Táncosként a Hodworks *Mindennapi Rutin*<sup>2</sup> próbafolyamata alatt találkoztam először azzal az eljárással, hogy egy kiragadott szemponttal foglalkoztunk egy intenzív hónapon keresztül, amit mindig előadással zártunk. Ezt a módszert kezdtem én is beépíteni a tanítási gyakorlatomba: néhány hétig egy-egy témát jártunk körül: külön foglalkoztunk a térrel, idővel, dinamikával, érzelmekkel, aztán elkezdjük keverni, egyre több szempontra kiterjeszteni a figyelmet egyéni, és csoportos improvizációkban.

Később ismertem meg Mary Overlie *Six Viewpoints* című munkáját, ami tovább erősítette bennem, hogy a témánkénti felosztás és elmélyülés mennyire hasznos. Nem csak az egyéni technika, figyelem fejlesztésének szempontjából, hanem azért is, mert egy új szemléletet alakít a résztvevőkben, amit kompozícióban, alkotásban is vihetnek tovább.

A *Six Viewpoints* alapvetése, hogy az előadóművészetet felépítő alkotóelemek teljesen egyenértékűek a táncban és színházban, tehát **nem-hierarchikus relációban** vannak. Azért foglalkozik mindegyikkel először külön, hogy az előadó minél mélyebben megismerje egy-egy szempont természetét, lehetőségeit, továbbá felfedezhesse, hogy a többi szempont is mindig jelen van, sosem teljesen elhagyhatóak. Később, főleg csoportos improvizációban

<sup>1</sup> Mary Overlie: *The Six View Points Theory*. The Journal for Stage Directors & Choreographers 12 (1):38.

<sup>2</sup> Hód Adrienn: *Mindennapi Rutin sorozat*, Budapest Gödör Klub, 2010

sokkal tudatosabban legyen képes a szempontokkal dolgozni, fókuszot váltani, kompozícióban pedig rengeteg eljárást megismer, amit saját munkájában használhat.

Az **egyenértékűség elvét** különösen fontosnak tartom hangsúlyozni a mai magyar színházi közegben, ahol még mindig a szöveg 'uralja' az előadásstruktúrát. Igyekszem megmutatni, hogy nem csak a megírt darab lehet kiindulópont, és hogy ezek az alkotóelemek folyamatosan egymásnak adják, adhatják át a vezető szerepet egy előadás folyamán, ahogy az előadók is.

Tanítási gyakorlatomban ezeket a szempontokat, *nézőpontokat* használom az improvizációval való munkában: egy-egy téma köré csoportosítom a különböző feladatokat, játékokat, és legalább egy hónapig foglalkozom a témákkal.

A dolgozatban ezeket a feladat-csoportokat mutatom be és analizálom pedagógiai célok és eredmények szerint. A bemutatott gyakorlatok, feladatok egy részét tanulmányaim során, valamint táncosként szerzett szakmai gyakorlatom alatt ismertem meg. Ezeket átdolgozva alkalmazom, illetve vegyítem az általam kitalált feladatokkal.

A módszer lényege a struktúra, a gyakorlatok egymásra építése. A sorrend kialakítása az elmúlt években szerzett pedagógiai tapasztalatom alapján született.

A dolgozat megírásának célja az összegzésen túl, hogy alkalmazható feladatgyűjteményként szolgáljon színházi környezetben oktató táncpedagógusoknak, továbbá inspirálja a drámapedagógusokat az absztrakt, dekonstrukciós szemlélet lehetőségeinek megismerésére.

## I. Fejezet: Eredet

A mai improvizációs technikák eredete az 1950-es évekre vezethető vissza. „Ekkor zajlott le ugyanis a New York-i táncélet perifériáján a tánc olyan radikális újragondolása, amely történetileg csak a századforduló táncforradalmához hasonlítható, s amelynek eredményeként korábban elképzelhetetlenül szélesre tágult a tánc fogalma.”<sup>3</sup>

A tánc újraértelmezőjének tekintett amerikai *Merce Cunningham* elsőként hagyta el a modern tánc narratív alapeszméjét. *John Cage* zeneszerzővel együttműködve kereste a tánc valódi mibenlétét, és ahogy Cage a zenében a zajokat, Cunningham a hétköznapi mozgásokat is táncnak tekintette, továbbá – szintén Cage ihletésére – megfosztotta műveiben a zenét a tánc feletti uralmától: „meg akarta szabadítani a mozdulatot minden ráarakódott történeti kolonctól: a kodifikált mozgásoktól, a színházi reprezentációtól, a pszichológiától, a kommunikációtól és mindenfajta hierarchiától. {...} koreográfiáiban arra törekedett, hogy a mozgás ne analógiája, illusztrációja, ellenpontja, vagy kiegészítője legyen a muzsikának, hanem egyenrangú partnere.”<sup>4</sup> Bár kötött, jellegzetes formavilággal dolgozott (tanítványai révén mára kanonizálódott egyfajta Cunningham-technika), a kompozícióban, koreografálásban is kereste az alkotótól való függetlenítést, a mozdulatok kiválasztásánál és sorrendjénél bevezette a 'véletlen' (by chance) használatát, melyet előadásokban is elkezdett használni. Hosszú pályafutása alatt színpadra szerkesztett művek mellett happening-eket, event-eket, videótáncokat is készített, a „kooperatív függetlenség” eszméje alapján számos képzőművésszel és zeneszerzővel dolgozott együtt.

A jövőt illetően legnagyobb hatású kezdeményezésévé vált, hogy 1960-ban meghívta *Robert Dunn* zeneszerzőt, tartson kompozíciós órákat a stúdiójában tanuló táncosoknak. Dunn játékos és rendhagyó óráinak középpontjában a 'véletlen' rendezői elve állt. Nem tett különbséget jó és rossz között, elsősorban az újításokat ösztönözte. Kétéves kísérleti műhelymunka után, 1962. július 6-án léptek először színpadra a New York-i Judson Memorial Churchben. Az első előadás egy filmvetítéssel kezdődött *Overture* címmel, majd 'Freddie' Herko *Once or Twice a Week I Put on Sneakers to Go Uptown* című Erik Satie

<sup>3</sup> Fuchs Livia: *Száz év tánc* 203.

<sup>4</sup> Fuchs Livia: *Száz év tánc* 207.

zenéjére születő szólójával, és olyan darabokkal folytatódott, mint a *Dance for 3 People and 6 Arms*, a *Helen's Dance* és az *Instant Chance*.<sup>5</sup>

**DANCE AT JUDSON**  
A dance concert will be given at Judson Memorial Church, 55 Washington Square South, at 8.30 p. m. on Friday, July 6. Dancer-choreographers participating in the program will include Bill Davis, Judith Dunn, Robert Dunn, Ruth Emerson, Deborah Hay, Fred Herko, Richard Goldberg, David Gordon, Gretchen Maclane, John Herbert McDowell, Steve Paxton, Rudy Perez, Yvonne Rainer, Carol Scothorn, Elaine Summers, and Jennifer Tipton.

#### Music by Satie

Thus, when Fred Herko came out dressed in multicolored bath or beach robe with a veil of lightweight metal chains covering his head and face, it was really not surprising. Instead, one's attention was riveted to his dance, which was no more than a kind of unvaried shuffling movement around the floor to the accompaniment of a piano piece by Erik Satie. (Satie, incidentally, would have loved it.)

This was the "Sneakers" dance, but Mr. Herko was bare-foot all the while.

In Elaine Summers' "Instant Chance," six performers appeared to be playing on a beach. They had various objects, including a ball, that they tossed around like dice, and the objects were numbered. The numbers that came up on the objects probably gave the dancers clues as to what they would do next. In any event, there was movement of all kinds going on steadily, and for some reason or other, it was interesting much of the time.

6

7

A templom állandó helyszíne lett a csoport kísérleti bemutatóinak. Így hamarosan megalakult a Judson Dance Theater olyan alkotók szellemi szövetségéként, mint Yvonne Rainer, Deborah Hay, Trisha Brown, Fred Herko, Steve Paxton, James Waring, Carolee Schneemann, David Gordon, Judith Dunn és Lucinda Childs.

Ez az akkoriban üres és használaton kívüli templom a mai napig minden hétfőn színházzá változik, ingyenes előadásaival ma is a független, kísérleti táncszcéna kultikus előadóttere. A Judsonban alkotók és fellépők (sokan Cunningham tanítványai, korábbi táncosai) tovább boncolgatták és a végletekig vitték Cunningham, Cage és Dunn kérdéseit: kísérleteik középpontjában a tánc legalapvetőbb összetevőit és legelemibb formáit keresték, miközben

<sup>5</sup> Allen Hughes: *Dance Program Seen at Church: Unconventional Concert Is Given at Judson Memorial*, *New York Times*, July 7, 1962, 9.

<sup>6</sup> Allen Hughes: *Dance Program Seen at Church: Unconventional Concert Is Given at Judson Memorial*, *New York Times*, July 7, 1962, 9.

<sup>7</sup> *The Village Voice*, 28 June 1962, 17.

támadták a fennálló művészi konvenciókat, intézményeket és esztétikai normákat, az elitistának tartott táncművészeti gyakorlatot, az alkotói autoritást és a befogadói attitűdöket.

*„NEM kell a látvány nem kell a virtuozitás nem kell az átalakulás és a varázslat és az utánzás nem kell a csillogás és a sztárok felsőbbrendűsége nem kell a hősiesség nem kell a hősietlenség nem kell a szemét képi világ nem kell az előadó vagy a néző bevonása a darabba nem kell stílus nem kell camp nem kell az előadó trükkös csábítása nem kell az eredetieskedés nem kell megrendítő jelenet és megrendülés.”<sup>8</sup> (Yvonne Rainer: Manifesto)*

A kezdeti években a nemzedékhez tartozó alkotók nem gondolkodtak együttesi formában, egyéni ötleteiket mutatták be. Brown kísérleteiben rendkívül nagy szerepet játszott az improvizáció, aki (Rainerrel és Monkkal együtt) Ann Halprin műhelyében találkozott először ezzel a kreativitást és testi intelligenciát fejlesztő módszerrel.

1970-ben alakult meg a Grand Union improvizációs csoport, melynek Rainer és Paxton is tagja volt. A kreatív alkotói folyamat állt a középpontban, igyekeztek kiiktatni a döntéshozó koreográfus szerepét és bevezették a demokratikus alkotómunkát, mely gyakorlatilag az előadásban teljesedik ki. 1972-ben, Steve Paxton ötletei alapján, ennek a kreatív műhelynek a keretein belül született a kontakt improvizáció, mely a legismertebb páros és csoportos improvizációs technika napjainkig. Egyik emblemikus duettje a PA RT (1978), melyet Lisa Nelsonnal több évtizeden keresztül játszottak. Bár 1975-ben a csoport feloszlott, szellemi, társadalmi és gyakorlati kísérleteik alapozták meg a 70-es 80-as évek amerikai és európai posztmodern irányzatait. Mary Overlie is ehhez a művészeti közegethöz kapcsolódva kezdte alkotói és pedagógiai pályáját.

Az azóta eltelt ötven évben rengeteg improvizációra épülő technika alakult ki, nemzetközileg számos alkotó használja próbákon és előadásban, továbbá a táncoktatásban is egyre nagyobb szerepet kap. Ennek történeti feltérképezése nem témája jelen dolgozatnak. A következő részben az improvizáció saját pályámra gyakorolt hatását veszem végig, mely az általam összeállított tréning módszertani lenyomatait vizsgálja.

<sup>8</sup> Sally Banes: *Terpszikhoré tornacipőben* 104.



## II. Fejezet: Nézőpontok

### 1. Mary Overlie és a 70-es évek

Mary Overlie 1946-ban született Montana államban. 17 évesen költözött San Franciscoba, ahol modern tánctechnikák (Graham, Cunningham, Limón) mellett transzcendentális meditációt tanult. Itt találkozott Barbara Dilley -vel, akinek meghívására New Yorkba költözött 1970-ben.

Táncosként fellépett Steve Paxton és a Grand Union előadásában, dolgozott Yvonne Rainer asszisztenseként, 1975-ig Dilley improvizációs együttesének, a Natural History of the American Dancer-nek volt a tagja. 1978-ban alapította saját együttesét, miközben számos színházi rendezővel is együttműködött. Alapítója a máig működő Danspace Project<sup>9</sup> és Movement Research<sup>10</sup> szervezeteknek, 1977-től a Tisch School of the Arts Kísérleti Színház Tagozatán (Experimental Theatre Wing)<sup>11</sup> kezdett tanítani.

A SoHo konceptuális minimalista művészeti mozgalmának közepette ezek az aktív évek és kollaborációk, valamint a montanai gyerekkor benyomásai indították Overlie-t a *Hat Nézőpont* kidolgozására, melyet először 1998-ban *The Six View Points Theory*<sup>12</sup> címen publikált. Ez a munka egyszerre filozófiai és praktikus megközelítésben taglalja a posztmodern előadóművészet alapelveit, hat egyenrangú alkotóelemre bontva azt: Tér, Idő, Forma, Mozgás, Érzelem és Történet/Logika. Álláspontja szerint ezek a kompozíciós elemek addig szigorú hierarchiában léteztek táncban és színházban egyaránt. Színházban a Történet és Érzelem, táncban a Forma és Mozgás uralma alatt. A módszer arra invitálja a koreográfust, táncost, rendezőt, színészt, hogy behatóan ismerje meg külön az elemeket, és „*hagyja, hogy azok vezessék a kreatív párbeszédet*”<sup>13</sup>. Továbbá újra-definiálja a művész szerepét: „*alkotó/szerző helyett megfigyelő/résztevőként azzal a feltevéssel, hogy a*

<sup>9</sup>Független alkotókat támogató szervezet, programjának fő helyszíne a New York-i St. Mark's Church. <https://danspaceproject.org/about/>

<sup>10</sup> Táncworkshopokat, előadásokat, kísérleti műhelymunkákat támogató szervezet. 2018-ban magam is részt vettem a Műhely Alapítvánnyal közösen szervezett *Teachers Teaching Teachers* továbbképzésükön. <https://movementresearch.org/>

<sup>11</sup> A New York University ma is működő színészképző tagozata, melynek alapítói egy innovatív fizikai tréning létrehozását célozták meg 1975-ben. <https://tisch.nyu.edu/drama/about/studios/experimental-theatre-wing>

<sup>12</sup> Mary Overlie: *The Six View Points Theory*. The Journal for Stage Directors & Choreographers 12 (1):38

<sup>13</sup> Az idézeteket saját fordításomban közlöm a főszövegben, az eredetit a lábjegyzetben tüntetem fel:

„{...} allowing these elements to take the lead in a creative dialogue.” Mary Overlie: *Standing in Space*, 3.

struktúrát könnyebb észrevenni mint erőltetni”<sup>14</sup>. Ezt a művész törekvésében bekövetkező átalakulást tekinti Overlie a modern és posztmodern közti alapvető különbségnek.

2016-ban jelent meg a *Standing in Space - The six viewpoint theory and practice* című könyve, melyben negyvenéves távlatból összegezi koreográfusi és pedagógiai tapasztalatait.<sup>15</sup>

## 2. Anne Bogart és a 80-as évek

Anne Bogart rendező, operarendező, színházpedagógus 1979-ben lett tanítványa Mary Overlie-nek a New York University Experimental Theatre Wing tagozatán, ahol első kézből ismerte meg a *Six Viewpoints* rendszerét. 1984-ben és 1986-ban két színházi produkcióban dolgoztak együtt *Artouist* és *South Pacific* címen.

Bogart rögtön felismerte, hogy az Overlie által táncban alkalmazott alapelvek adaptálhatók a színházra. 1987-től Tina Landau-val együttműködésben átdolgozta, saját gyakorlatához igazította és *Viewpoints* néven kezdte tanítani módszerét. 1992-ben Tadashi Suzukival közösen alapította a SITI-t (Saratoga International Theatre Institute). 2005-ben jelent meg a Tina Landau-val közösen jegyzett *The Viewpoints Book - A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, melyben kilenc 'Fizikai Nézőpont'-ot (*Térbeli Kapcsolódás, Kinesztetikus Válasz, Forma, Gesztus, Ismétlés, Építészet, Tempó, Időtartam, és Topográfia*), és öt 'Vokális Nézőpontot' (*Hangmagasság, Dinamika, Gyorsítás-Lassítás, Csend és Hangszín*) különböztetnek meg.<sup>16</sup>

A könyvben három fő problémát fogalmaznak meg az amerikai színházi kultúrával kapcsolatban:

„1. A Sztanyiszlavszkij-rendszer amerikanizálása

A Sztanyiszlavszkij módszer félreértése, leszűkítése és nem megfelelő alkalmazása a színészek eszközszerét érzelem alapú és pszichológiai motivációkra redukálja.

2. Folyamatos színésztréning hiánya

Az inspiráló ingerekben szegény munkakörülmények eredménye a színészek 'berozsdásodott' játékmódja, rugalmatlan hozzáállása, amittől gyakran ők maguk is elégedetlenek.

<sup>14</sup> " which centers on "witnessing, and interacting, ... working under the supposition that structure could be discerned rather than imposed". Bartow, Arthur *Training of the American Actor*. 189.

<sup>15</sup> Mary Overlie: *Standing in Space The six viewpoint Theory and practice*, Artcraft Printers, 2016

<sup>16</sup> Anne Bogarte, Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 6.

3. Az 'rendezői akarat' túldimenzionálása és annak hatása a próbafolyamat légkörére  
Az 'akarat' szó túlhasználata arra kényszeríti az előadókat, hogy a tökéletes megoldást keressék, motivációjuk kizárólag a megfelelés egy felettük álló hatalomnak.”<sup>17</sup>

A *Viewpoints* a tudatos figyelemre és választásra épít. A színészi eszköztár tematikus bővítésével, cselekvésközpontú gyakorlatával és az előadók önállóságának növelésével reformálja a tradicionális színházi folyamatokat.

Bogart tanítványai közül számos musical, opera és színházi rendező használja munkájában, tanítja és népszerűsíti a módszert napjainkig.

### 3. Közös alapok, eltérések

Overlie és Bogart munkássága az *előadóművészet dekonstrukciós tagolására* épül. A kezdeti hat nézőpont elkülönítése Overlie sok kortársát, tanítványát meghihlette, köztük Bogartot is: „*Mary felfogása a Hat Nézőpontról ma is megkérdőjelezhetetlen. Bánatára-öröme, tanítványai és kollégái, felismerve újításainak zsenialitását és azonnal megragadható jelentőségüket a színház számára, átvették és tovább fejlesztették Nézőpontjait saját igényeik szerint.*”<sup>18</sup> A továbbiakban Bogart színházi rendezőként először kilenc fizikális nézőpontot különböztetett meg, majd később öt vokális nézőpont hozzáadásával bővítette a felosztást. Mindketten a „*nem-hierarchikus művészet*” keresésének időszakát, az 1960-as éveket, a Judson Dance Theatre-t tekintik pályájuk eredőjének. „*Ezek a posztmodern úttörők fektették le az alapokat, ahol most állunk {...} Filozófiájuk képezi mind a Nézőpontok, mind a Kompozíció alapját.*”<sup>19</sup> Szemléletük alapvető közös tézise: az alkotóelemek egyenlősége. További közös sajátosság, hogy a kreativitást, alkotást nem új, érdekes anyagok kitalálásában keresik, hanem a nézőpontokon keresztül *találnak rá arra, ami már eleve ott van.*

Mary Overlie ezt a tanácsot adja: „*Ne akard rögtön uralni vagy birtokolni az anyagot. Figyeld meg és vedd észre az eleve létezőt ahelyett, hogy megpróbálnád átformálni az*

<sup>17</sup> Anne Bogarte, Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 17-18.

<sup>18</sup> „*Mary's approach to the Six Viewpoints was and continues to be absolute. To her chagrin and delight, her students and colleagues, recognising the genius of her innovations and their immediate relevance to the theater have extrapolated and expanded her Viewpoints to their own uses.*” Anne Bogart+Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 5.

<sup>19</sup> „*These postmodern pioneers forged the territory upon which we now stand. {...}This philosophy lies at the heart of both Viewpoints and Composition.*” Anne Bogart+Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 4.

anyagot valamivé, amit művészetnek, színháznak vagy táncnak gondolsz.”<sup>20</sup>, míg Anne Bogart így fogalmaz: „A Nézőpontok enyhíti a nyomást, hogy mindent magunknak kelljen kitalálnunk, hogy egyedül alkossunk, hogy érdekesnek és kreatívnak kell lennünk {...} A Nézőpontok arra biztat, hogy erőltetés helyett hagyjuk a dolgokat megtörténni. A cselekvés és a beavatkozás ihletét a többiektől és a körülöttünk lévő fizikai világtól kapjuk.”<sup>21</sup>

Pedagógiai célkitűzésük az önállóságra nevelés, melyet Bogart a tudatosság-választás-szabadság<sup>22</sup> fogalmak összefüggésében lát, Overlie pedig a 'a megfelelő kérdések feltevésének képességét' tartja kulcsfontosságúnak a művésszé válás folyamatában<sup>23</sup>.

Alapvető különbség viszont közöttük, hogy Overlie egy **rendszerben** gondolkodva az elméleti leírásában kerüli a definitív kijelentéseket, és végig arra ösztönzi az olvasót, hogy a témákkal alakítson ki saját dialógust. Útmutatásában csak néhány gyakorlatot rendel a témákhoz, tehát az egész attitűd nála nagyon nyitott. Invitálja az alkotót, pedagógust, előadót, hogy kereteket töltsen fel saját tartalommal. „Ez a könyv abból az esztétikai szemléletből született, hogy a tanítványoknak, művészeknek és a közönségnek rá kell találniuk saját útjukra. Nincs benne formula vagy útmutatás arra, hogyan kell jó színházat vagy táncot csinálni. Véleményem szerint a művészet és a művészet élvezetének tapasztalata azzal a kihívással jár, hogy újra meg kell tanulunk azt, amit már tudunk.”<sup>24</sup>

Ezzel szemben Bogart ebből a nyitott rendszerből épít egy saját **módszert**, melynek jellemzője a technikai megközelítés, közös előadói eszköztár építése improvizáción keresztül. „A Nézőpontok egy technikába öltött filozófia, melynek segítségével (1) előadókat képezhetünk (2) együttest építhetünk (3) színpadi mozgásokat hozhatunk létre.”<sup>25</sup>

<sup>20</sup> „Turn off the impulse to control or own the material. Listen and see what already exists, instead of trying to manipulate a material into something that looks like art or theatre or dance to you.” Mary Overlie: *Standing in Space*, 3.

<sup>21</sup> „Viewpoints relieves the pressure to have to invent by yourself, to generate all alone, to be interesting and force creativity. {...} Viewpoints helps us trust in letting something occur onstage, rather than making it occur. The source for action and intervention comes to us from others and from the physical world around us.” Anne Bogart+Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 19.

<sup>22</sup> „Viewpoints leads to greater **awareness**, which leads to greater **choice**, which leads to greater **freedom**.” Anne Bogart+Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 19.

<sup>23</sup> „If students are given a solid foundation in the process of interrogating, along with viable technical skills to meet the conditions of interrogation, they will be able to find new truths and new perspectives. Mary Overlie: *Standing in Space*, X. (Preface)

<sup>24</sup> „This book follows my esthetic of allowing students, artists and the audiences to find their own way. You will find no formula or directions about how to make good theater or dance. In my opinion, art and the experience of viewing art must come with a challenge: to re-learn what is already known.” Overlie: *Standing in Space*, X. (Preface)

<sup>25</sup> „Viewpoints is a philosophy translated into a technique for (1) training performers (2) building ensemble (3) creating movement for the stage.” Anne Bogart+Tina Landau: *The Viewpoints Book*, 7.

A nézőpontok újra-tagolásával és a könyvükben leírt gyakorlatokkal náluk tehát egy sokkal konkrétabb improvizációs 'iskola' bontakozik ki, melynek fókuszában egy adott állandó alkotócsoporthoz összehangolása áll.

Pedagógiai munkámra mindkét alkotó szellemisége nagy hatással volt. Overlie *The six viewpoint Theory* című tanulmányát 2016-ban olvastam, mely arra ösztönzött, hogy az improvizációs gyakorlati tapasztalataimat egy egész évet átívelő tréninggé alakítsam. Szerkezeti váza a hat nézőpont, felépítésében és célkitűzéseiben viszont inkább Bogart módszeréhez áll közelebb, mivel a szemlélet átadásán túl nagyobb hangsúly kerül az előadói készségek technikai megalapozására.

### III. Fejezet: Lenyomatok

Tánctechnikai tanulmányaimat 2003-ban kezdtem a Budapest Táncművészeti Szakközépiskolában, majd 2005-től a Budapest Kortárstánc Főiskola Koreográfus Szakán folytattam, ahol 2011-ben szereztem kortárstánc koreográfus diplomát.

Tanulmányaim során sokféle improvizációs technikával és pedagógiai módszertannal találkoztam.

Szomatikus technikákat (*Skinner Release Technique, Body-Mind Centering, Contemplative Movement Practice*) Gál Eszter, Karczag Éva, Kálmán Ferenc, Peter Player, Iele Paloumpis és Luciana Achugar óráin ismertem meg. A különböző módszerek közös célja, hogy a táncost belső figyelmi fókuszon keresztül egy másik tudatállapotba vezesse, ahol új tapasztalatokat, élményeket szerez, elsősorban testtudati szinten. A belső folyamatokat célzó módszerekben a pedagógus beszédével folyamatosan kíséri, tereli, vezeti a résztvevőket. A hangjával, az elhangzó információ időzítésével irányítja és tartja meg a résztvevők koncentrációját és a térben zajló folyamatokat. Gyakran az is előfordul, hogy a tanár is együtt mozog a csoporttal, maga is átéli a folyamatot, amit vezet. Ezt a típusú folyamatos verbális vezetést olyan koreográfusok óráin is tapasztaltam, akik kifejezetten új előadói minőségeket (transz, ekstázis) keresnek a gyakorlatokon keresztül (Luciana Achugar, Meg Stuart). Saját gyakorlatomban ritkán használom ezt a módszert, leginkább, amikor belső élményekre akarok technikai gyakorlatot építeni.

*Kontakt Improvizációt* Gál Esztertől tanultam, mely egy páros, folyamatos érintésen alapuló gyakorlat, fókuszában egymás súlyának átvétele áll. A két ember közötti összhangot az érintésen keresztüli folyamatos taktilis kommunikáció teremti meg. Módszertanilag különböző részekből épül fel az óra: az emeléseket kötött technikai gyakorlatok mentén adja át, a páros improvizációkat verbális vezetéssel kíséri, a csoportos, nyitott improvizációknál előre tisztázott keretek mentén a csoport önállóan végzi a gyakorlatot, majd visszajelző körben lehet kérdéseket feltenni, elemezni, reagálni. Saját gyakorlatomba leginkább a visszajelző kör fontossága épült be, melynek különböző formáit további tanárok által ismertem meg (Peter Player, Stephanie Maher).

*Improvizációt, Kompozíciót* iskolai éveim alatt Angelus Iván vezetésével sajátítottam el: egyéni, páros, csoportos gyakorlatokon keresztül ismerkedtünk a mozgás alapelveivel (irányok, tempó, dinamika, térhasználat, időzítés, vezetés-követés) játékos formában. A feladatok gyakorlati kivitelezése után irányított kérdések mentén elemeztük a

tapasztalatokat. Később Emmanuel Gat izraeli koreográfus workshopján<sup>26</sup> találkoztam az *instant koreográfia* módszerével, amely rögtönzésalapú, komplex kompozíciós rendszerek építésével egyidőben hozza létre és rögzíti a mozgásfolyamatokat, melyeket egyszerű instrukciókkal tesz egyre összetettebbé. A feladatok mindig jól követhetők, egymásra épülve bonyolódnak folyamatosan. Egy másik fontos állomás Stephanie Maher háromhetes alkotói szabadegyeteme<sup>27</sup>, amin koreográfusként vettem részt. Kifejezetten radikális gyakorlataival (pl: egyórás, csoportos, néma séta hátramenetben az erdőben, vagy egy lakókocsi csoportos szétverése különböző eszközökkel) a kísérletezés felszabadító erejét, az inspiráció végtelen tárházát mutatta be a táncteremben és azon kívül. Ezeknek a pedagógusoknak közös módszere, hogy a gyakorlatot az elején ismerteti, és a csoport önállóan dolgozza fel a kapott feladatot. A tanár néhány kiegészítést, módosítást közben is hozzá tehet, kívülről figyel és módosít, ha kell, de nem kíséri állandó verbális kommunikáció az improvizáció folyamatát. Én legtöbbször ezt a technikát alkalmazom: igyekszem lényegre törő, maximum 2-3 instrukcióval indítani, és további tömör kiegészítésekkel árnyalni a feladatvégzést folyamat közben. Ez azért fontos, hogy a résztvevők önállóan szembesüljenek kihívásokkal, és teljes figyelmüket magukra és társaikra tudják fordítani. A gyakorlataim fókuszában olyan 'rétegelt', 'osztott' figyelem megteremtése a cél, amiben az előadó egyszerre tud a saját mozgására, a társaira és az éppen zajló folyamatra figyelni. Az információkat tudatosan szelektálja és kapcsolatteremtésében, reakcióiban önálló döntések mentén tudatos szerkesztőjévé váljon az eseményeknek. Tehát nagyon éber, éles koncentrációval kell jelen lenni, ahol a végső cél a különböző figyelmi fókuszok és nézőpontok közötti folyamatos váltás.

Táncosként 2010-2014 között dolgoztam Hód Adrienn munkáiban. Először a *Mindennapi Rutin* előadássorozatban vettem részt, ahol a munkamódszer nagyon hasonlított Overlie rendszerére, hiszen egy hónapig (20-25 próba) mindig más téma köré (Tér, Idő, Érzékelés, Érintés, Érzelem) csoportosított improvizációs gyakorlatokat végeztünk, majd egy kötött, Adrienn által meghatározott struktúrában adtuk elő. Hat ilyen előadást csináltunk 2010-ben.<sup>28</sup> Ez az időszak egyfajta tréning volt az előadóknak és a koreográfusnak is, amely megalapozta a későbbi darabok létrehozásának módszerét. Ezt az időszakot felszabadult

<sup>26</sup> 2017 májusában kétnapos kurzust tartott Budapesten, a Műhely Alapítvány szervezésében.

<sup>27</sup> 2016 szeptemberében a P.O.R.C.H szabadegyetem háromhetes alkotótáborában vettem részt. Ponderosa, Stolzenhagen, Németország.

<sup>28</sup> Hód Adrienn: *Mindennapi Rutin I-II-III-IV-V-VI* Budapest, Gödör Klub, 2010

keresés, előadói önállóság jellemezte. A különböző témák mentén mindig új, felfedezetlen tájakat jártunk be. Az itt átélt kísérletezés örömét szeretném én is megismertetni a tanítványaimmal.

2011-ben a *Basse Danse*<sup>29</sup> című előadás létrehozása során egy új kihívás került a munka fókuszába: a nyitott táncanyag-kereső attitűd mellett megjelent a megtalált izgalmas mozgásminőségek rögzítésének szükségessége. Ezt egyre komplexebb, technikaibb gyakorlatok megfogalmazásával érte el a csoport vezetője. Továbbá, a hosszú próbaidőszak (összesen 120 db 4-5 órás próba négy hónap alatt) a folyamatos megújulás problémáját is megtapasztaltatta velünk, aminek feloldásához szintén egyre összetettebb feladatok kellettek, hogy a kialakult előadói rutinokat felül tudjuk írni. A saját gyakorlatomban nem cél az improvizált anyagok ismételhetővé tétele, az összetett gyakorlatok inkább a mozgás komplexitásának növelését és az előadói rutinok elhagyását célozzák.

2013-ban a *Pirkad*<sup>30</sup> című produkcióban már egy redukált téma mentén haladt az alkotás, minden az ismétlést járta körül. Ez a tapasztalat az egy témán belüli dekonstrukciót és a részletekre bontott egykomponensű változók mentén felépített gyakorlatépítést hozta magával, amit azóta szintén használok néhány feladatban.

Az óráimon végzett és a következő fejezetben egybegyűjtött feladatokat az elmúlt 15 évben, aktív szakmai pályámon ismertem meg, dolgoztam át és találtam ki. A fent felsorolt tanárok, művészek mind közvetve, vagy közvetlenül formálták bennem a pedagógust, akivé váltam. Vannak egyszerű, bevezető, sokak által ismert és használt feladatok, és összetettebb, specifikusabb gyakorlatok is. Ez a feladatgyűjtemény az emlékeim, tapasztalataim által megszűrt és kíváncsiságom révén talált gyakorlatok összegzése. Ahogy a táncot le- és újraíró, majd azt is tovább-gondoló elmélet és teória, úgy a gyakorlat is folyamatos mozgásban van: pedagógusról tanítványra, generációról generációra adódik tovább és közben folyamatosan alakul, formálódik. Ennek a sokszálon futó folyamatnak egyik lenyomata ez a dolgozat.

<sup>29</sup> Hodworks: *Basse Danse*, Koreográfus: Hód Adrienn, Bemutató: Budapest, MU Színház, 2011. 09. 29. Az előadás bemutatója előtt 1 hónappal magánéleti okból átadtam a szerepemet Marco Torricének.

<sup>30</sup> Hodworks: *Pirkad*, Koreográfus: Hód Adrienn, Bemutató: Budapest, Trafó Kortárs Művészetek Háza, 2013. május 16.



## IV. Fejezet: Gyakorlatok

### 1. KONTEXTUS

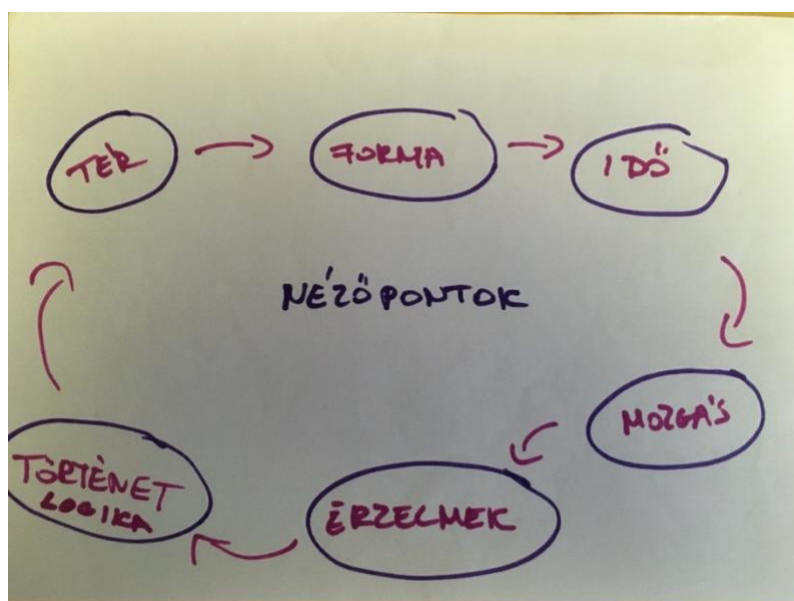
Saját tanítási gyakorlatomban a *Hat Nézőpont*-ot alkalmazom.

Év elején, az első alkalommal rövid előadás keretében mutatom be Mary Overlie-t és rendszerét, valamint az 1960-as, 70-es évek tánc történeti időszakát, és megemlítem Anne Bogart színházi-pedagógiai munkásságát is.

A nézőpontokat a következő sorrendben használom:

1. Tér, 2. Forma, 3. Idő, 4. Mozcás, 5. Érzelem, 6. Történet/Logika

Mindegyik témával egy hónapig (4-5 alkalom) foglalkozom. A témákhoz rendelt improvizációs gyakorlatokkal a nézőpontokat tovább dekonstruálom: a feladatok az adott téma különböző aspektusait célozzák meg. A hónap végére a lebontás során megismert részletekből építkeznek a csoport közös, strukturált vagy szabad improvizációi. Mintha különböző épületeket (templom, kórház, erőmű) bontanánk vissza téglákra, majd újra felépítjük őket, funkcióik szerint (a templomon mindenképp lesz szimbólum, az erőműben trafó, a kórházban váróterem, stb). A témákhoz rendelt tartalom szempontjából az órák a Bogart-féle *Viewpoints* technikai attitűdjéhez állnak közelebb, valamint a végcél is egy összeszokott, együttműködő csapat megformálása, mely képes önállóan improvizált előadással zárni a tanévet.



A dolgozatban összesen 60 gyakorlatot írok le, melyek egymásra épülnek. A sorrendjük elsősorban a koncentráció fokozatos felépítését szolgálja, mely gyakorlatról gyakorlatra, témáról témára egyre elmélyültebbé, differenciáltabbá válik. Egyéni, páros, kiscsoportos (3-4 fő) és nagycsoportos (8-10 fő) gyakorlatokkal dolgozom. Minden órán vegyesen használom őket, szintén a figyelem fejlesztésére. A másik fókusz az egyéni és csoportos tánctechnikai eszköztár gazdagítása, mellyel a testtudat és az előadói készségek is artikulálttá, tudatosá válnak. A felsorolt gyakorlatok közül nem mindig, mindent használok: van, amit többször előveszek, vagy egyre több variációval bonyolítok óráról órára. Ezt az adott csoport érdeklődése, képességei határozzák meg. A feladatok elnevezése általában utólag történik, a gyakorlat bemutatásánál ritkán mondom be a címét, hogy ne befolyásolja a hallgatókat.

Az óra másik fontos része a nézői, megfigyelő szerep, mellyel az adott improvizációs eljárásra kapnak rálátást a résztvevők, árnyalva a tapasztalati úton szerzett élményeket. Ezeket a megfigyeléseket írásos, vagy verbális formában osztják meg egymással. Ezáltal az előadói és kompozíciós készségek együtt fejlődnek, továbbá a visszajelzés (feedback) különböző formáit ismerik meg.

Az óra felépítését tekintve két részre oszlik: az első órában **mindig vezetett tréninget** tartok, ahol kötött mozgásformákon keresztül technikai elemeket, akrobatikát tanítok. Ezt követi az óra második része, az **improvizációs tréning**, melyben verbális gyakorlatokkal vezetem a csoportot. A két rész közötti arány félévkor általában megfordul: első félévben az improvizációs rész hosszabb, második félévben a tréningbe beépül repertoár tanulás is, így rövidül az improvizáció. Ebből kifolyólag a második félévben lassabban haladunk, az Érzelem és Történet nézőpontokra 6-7 alkalom kell.

Így az egész rendszert magába foglaló közös év végi improvizációk a Történet fejezethez tartoznak, melyeket Mary Overlie „*Híd laboratóriumai*”<sup>31</sup> inspiráltak, ezek készítik elő a Vizsga feladatot, melynek formája vagy teljesen szabad, vagy általuk megkötött strukturált improvizáció. Ez évről évre változik, elsősorban a csoport közösen választ a két forma közül.

<sup>31</sup> „A híd kettős spirált alkot a hat nézőponttal, a különálló anyagok azonosításán túlmutató párbeszédet generálva az előadásról. Ez a kilenc laboratórium a nézőpontok gyökerét alapul véve az egész tanulmány összefoglalására kínál lehetséges konklúziókat találni.” – „*The bridge forms a sort of double helix with the six materials by initiating discussions that reach beyond simply identifying the material structure of performance. These nine laboratories begin by tracing the origins of the Six Viewpoints and progress to a conclusion that draws a circle around the entire study.*” Mary Overlie: *Standing in Space*, 67.

## 2. TÉR

*“Miközben a Teret a színházban vagy táncban alkalmazott minőségétől függetlenül tanulmányozod, egy mélységes felismerés, az előadói jelenlét tölti be lényedet. Ez a jelenlét a tudatos felismerése annak, hogy a Térben állsz, egy olyan vizuális és interaktív síkon, mely átfedi az előadói és vizuális művészeteket. Gyakorlással elsajátíthatod az eszközöket, melyek segítségével bármelyik irányba billentheted munkádat azáltal, hogy több vagy kevesebb hangsúlyt helyezel a Térre”<sup>32</sup>*

Az improvizációs munkát minden csoporttal a *Tér*-rel való ismerkedéssel kezdem. Ez egy olyan világba tereli a résztvevőket, ami kellően ismeretlen számukra, tehát nyitottan, előítéletmentesen tudnak kapcsolódni hozzá. Megfelelő terep az improvizációval kapcsolatos tévhitek, félelmek eloszlatására. Közben megnyitja a figyelmet a környezet által kínált lehetőségekre és kijelöl egyfajta absztrakt szemléletet, ami megalapozza a következő témákkal kapcsolatos munkát is.

A térhez való viszony tudatosítása egyfajta “közös nevező”, alapvető kommunikációs csatorna a csoportos munkához, improvizációhoz, előadáshoz, miközben az egyéni, előadói minőséget is erősíti.

Fókuszba kerül a kompozíció: az aranymetszés, a frontalitás-centralitás kérdésköre, szimmetria-aszimmetria, távolság, irányok, előtér-háttér, perspektíva. Mind képzőművészeti fogalmak, tudatosításukkal megteremthető a folyamatos külső figyelem: egyszerre figyelek arra, amit csinálok, és megpróbálom az egész történést kívülről is látni, figyelni, az alapján dönteni a következő egyéni megmozdulásról. Ez szintén olyan szemlélet, amit a térrel kapcsolatban a legkönnyebb kialakítani, de a további témáknál is elengedhetetlen.

A gyakorlatok felépítésében, sorrendiségében általában ‘kívülről befelé’, a ‘nagyból kicsi’ irányába haladok:

- az egész tér, amiben vagyunk: a terem, az épület, az udvar
- a játéktér, amit kijelölünk: a csoportot, testeket összekapcsoló tér
- saját testünk által kijelölt terek

<sup>32</sup> „As you explore Space outside of its use in theater or dance, a profound realization, a performance presence, settles into your being. That presence is the consciousness of standing in Space on a visual and interactive plane that overlaps the performing and visual arts. With practice, you gain the means to tip your work in any direction by placing more or less emphasis on Space”. Mary Overlie: Standing in Space, 10. old

## 1. Ismerkedés a Térrel - egyéni fókusz csoportban

Ez egy rávezető, bevezető gyakorlat, megfogalmazásban elég nyitott. Sok szabadságot ad a csoportnak, mégis általában elmélyülős, szemlélődős hangulata van. Az elsődleges cél a megfigyelés, majd az abból születő aktivitás.

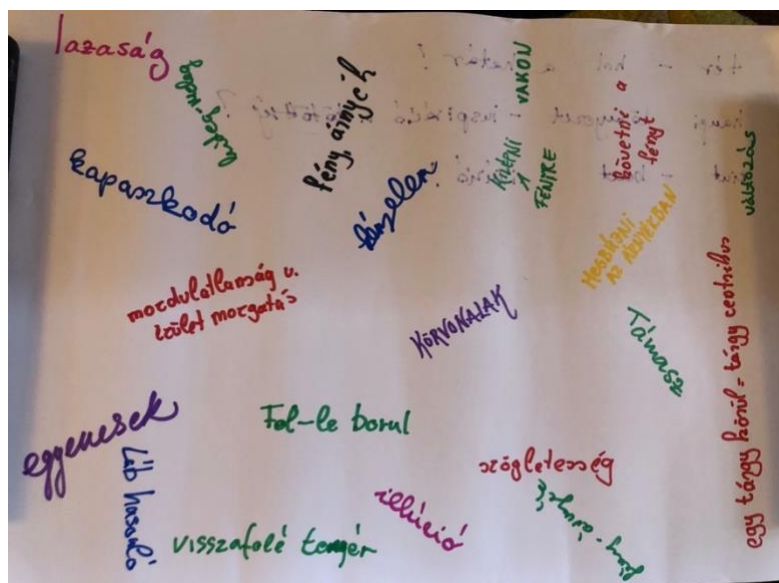
Hossz: 15 perc

Egymás után kétszer csináljuk meg, először a teremben, aztán a szabadban, az iskola kertjében. Megosztással, beszélgetéssel zárjuk, aminek a fő témája a két helyszín összehasonlítása. Az egyéni élmények megosztásán keresztül sok egymással ellentétes 'igazság' elhangzik: kinek melyik volt könnyebb, inspirálóbb? Hol volt könnyebb mozogni? Miért? Túl nagy volt a tér, túl kicsi, gazdag, unalmas, jó volt/nehéz volt fára mászni, avarban hempergni, falrepedéseket bámulni, leutánozni, székek között kúszni, falhoz tapadni, stb... Egymást hallgatva tovább nyílik a kíváncsiság, figyelem.

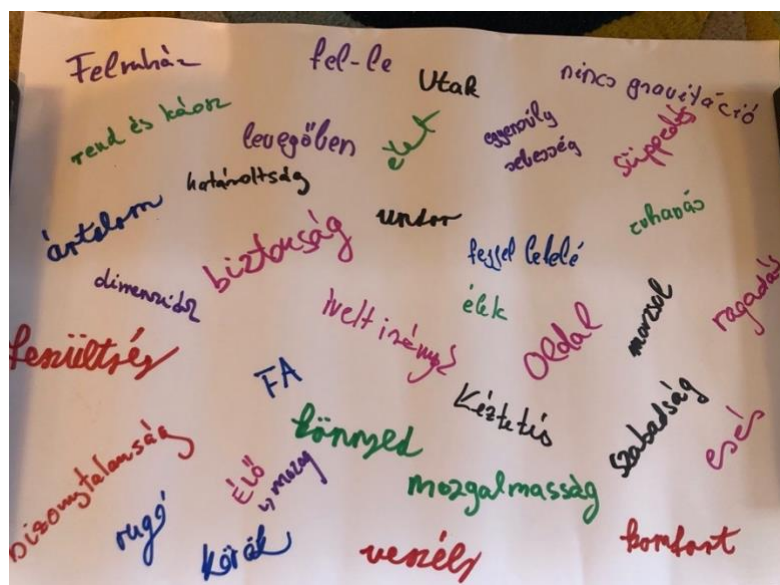
Instrukciók:

1. NYISD MEG A FIGYELMEDET A TÉRRE, A KÖRNYEZETRE!
2. KERESS SZEMPONTOKAT, AMIK A TERET JELLEMZIK, MEGHATÁROZZÁK!
3. MILYEN MOZGÁS SZÜLETIK A MEGFIGYELÉSEID ALAPJÁN? MILYEN MOZGÁSRA INSPIRÁL A TÉR, AMIBEN VAGY?
4. JEGYEZD FEL A KÖZÖS PAPÍRRA A SZEMPONTOKAT, AMIKET TALÁLTÁL, VAGY MOZGÁST GENERÁLTAK!

Megfigyelések/szemponatok a teremben:



Megfigyelések/szemponatok a szabadban:



## 2. Festés mozgással

A tér egy 3D-s kép, amit folyamatosan együtt komponálnak.

Legfeljebb 5 ember van egyszerre a térben, cserékkel ki-be lehet lépni, kintről megfigyelni.

a) Előkészítő gyakorlat, formailag egyszerű elemekkel (állás, ülés, fekvés, váltások sétéval)

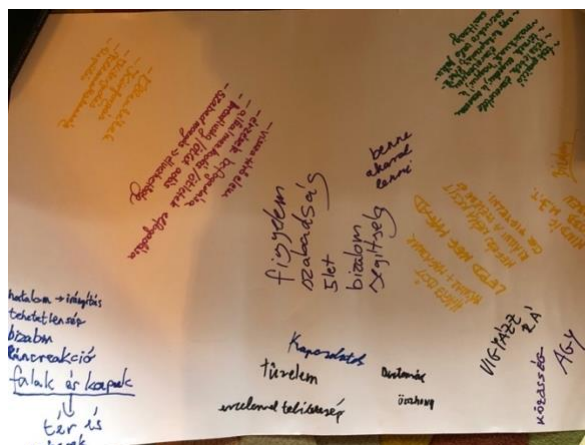
- MINÉL PONTOSABBAN KÉPZELD EL MAGAD A TÉRBEN. GONDOLATBAN JELÖLD KI A HELYET ÉS A POZÍCIÓT, AMIT FEL FOGSZ VENNI, MAJD VALÓSÍTSD MEG. ISMÉT TERVEZD EL KÉPZELETBEN A KÖVETKEZŐ ELHELYEZKEDÉST ÉS VALÓSÍTSD MEG!
- NYISD MEG A FIGYELMEDET A TÁRSAID FELÉ, AKIK SZINTÉN 'TÉRELEMEK'! HASZNÁLD HELYZETÜKET REFERENCIAPONTKÉNT AZ ELKÉPZELÉSHEZ: HOGYAN HELYEZNÉD EL MAGADAT HOZZÁJUK KÉPEST (TÁVOLSÁG, ALATT-FELETT, STB). HA KÖZBEN HELYZETET VÁLTOZTATTAK, NE BEFOLYÁSOLJON A MEGVALÓSÍTÁSBAN!
- EGYRE SŰRŰBB AKCIÓKKAL FOLYTASD, MARADJON A TUDATOS TERVEZÉS, DE RÖVIDÜLJÖN AZ IDEJE!
- GYORSÍTSD FEL ANNYIRA, HOGY FOLYAMATOS MOZGÁSBAN LEGYÉL, A VÁLTÁS SÉTA HELYETT FUTÁS!

Ebben a bevezető verzióban először dominálnak a hosszabb statikus helyzetek, inkább képről képre váltanak a résztvevők, így van idejük először kívülről megfigyelni és aztán reagálni. Ahogy fokozatosan rövidül a tervezés, egyre spontánabb reakciók is megjelennek, de azt tapasztalom, hogy közben végig megmarad egyfajta letisztult figyelem. Amikor elkezdik egymáshoz képest igazítani magukat, formailag is izgalmasabb helyzetek jönnek létre. A folyamatos váltásnál 'észrevétlenül' tudatosan, közösen komponált táncá alakul a folyamat.

b) A következő lépcsőben már a pozíciókat összekapcsoló út is hangsúlyt kap:

- A POZÍCIÓKBAN A VÁLTÁS IRÁNYÁT ÉS HOSSZÁT IS TERVEZD EL
- HA EGY MÁSIK SZEMÉLY JELÖLI KI A KÖVETKEZŐ MEGÁLLÁST ÉS KÖZBEN ELMOZDUL, KÖVESD ŐT A TÉRBEN.
- A VÁLTÁS TERVEZÉSÉNÉL HASZNÁLHATOD A STATIKUS TÁRSAKAT ÉS A MOZGÁSBAN LÉVŐKET IS TÁMPONTKÉNT. AZ ELMOZDULÁS IRÁNYA LEHET SZINKRONBAN, ELLENPONTKÉNT, VALAKIHEZ KÉPEST (KÖRÜL, KÖZÖTT, ALATT, FELETT, STB.)
- NE LEGYEN SZÜNET A VÁLTÁSOK KÖZÖTT!

Fontosnak tartom, hogy a csoportos feladatoknál legyen lehetőség kívülről is szemlélni, megfigyelni. Az elején adok célzott feladatot, amit eleinte közös papírra írnak közben, később a megosztó körben mondják el. Ezen keresztül van egy befogadói tapasztalat az élmény mellett, miközben egymást is tanítják, más-más szempontok, észrevételek említésével.



Megfigyelések bentről és kintről:

### **3. Rács**

Bemelegítő, önálló gyakorlatként is használható, vagy az irányokkal való munka bevezetésére.

Csoportban végezzük, formailag kizárólag lépésből és megállásból áll.

- KÉPZELJÜNK EL EGY RÁCSSZERKEZETET, AMI AZ EGÉSZ PADLÓT LEFEDI, KB. 1 MÉTERES TÁVOLSÁGGAL A VONALAK KÖZÖTT!
- CSAK A RÁCS ÁLTAL KIJELELT ÚTVONALAKON LEHET HALADNI
- HA VALAKIVEL SZEMBETALÁLKOZOL, ÁLLJ MEG, VAGY VÁLTS IRÁNYT

Amikor az egész csoport ráérezett a lényegre, a kijelölt tér szűkítésével és a megállás lehetőségének elhagyásával nehezíthető a feladat: az egyre sűrűbb találkozások miatt növekvő csoport figyelem szükséges a működtetéshez, egyre élesebb fordulatokkal, irányváltásokkal.

### **4. Folyosó**

A 'Rács' következő lépcsőfoka, szintén csoportos feladat. A játékteret képzeletben horizontális és vertikális folyosókra osztjuk, az előadók csak ezeken az útvonalakon mozoghatnak. Formailag és tempóban nincs megkötés, a lényeg, hogy a belépés, és a haladás iránya szerkesztett, tudatos legyen egymáshoz képest. A színpadon lévő szereplők száma először öt, majd maximum nyolc fő.

### **5. Végtelen**

Az előző két gyakorlatban a Tér szögletes, lineáris felosztása dominált. Ennek ellenpontjaként a Végtelenben köríveken dolgozunk.

a) A játékteret egy fektetett és egy álló nyolcas határozza meg, középpontjuk egyezik. Először lerajzoljuk, majd folyamatos sétával csoportban lejárjuk, úgy, hogy négy különböző ponton lehet belépni. Folyamatosan kell haladni, ütközés nélkül (!).

b) Hozzáadunk egy külső nagy kört vagy ellipszist. A haladás tempója változhat (lassú sétától futásig), de folyamatosan haladni kell, csak az összekapcsolódó körívek mentén.

c) Miután egyértelmű a kijelölt térforma egy hosszabb (15-30 perces) csoportos improvizációval zárjuk a gyakorlatot, amiben nincs formai, vagy időbeli megkötés, kivesszük a folyamatos haladás kényszerét.

## 6. Öt Szóló<sup>33</sup>

Ez a gyakorlat egyfajta kakukktojás: lazításként, játékként használom, amikor úgy érzem, hogy leterhelő az absztrakt elmélyülés az egymásra épülő feladatok során.

Igazából bármelyik témánál elő lehet venni, olyan is van, hogy mindegyik témánál ismételjük, az aktuális nézőpontot hangsúlyozva.

Az öt szereplő önként jelentkeznek, a sorrendet én szabom meg. A csoport nagy része nézőként vesz részt.

- A TÉRBEN 5 SZÓLÓ (MAX 2 PERCES) KÖVETI EGYMÁST, 5 KÜLÖNBÖZŐ ELŐADÓ ÁLTAL ELTÁNCOLVA. A TÁNC ANYAGA TELJESEN SZABAD, A SZEREPLŐK NEM LÁTJÁK EGYMÁST.
- A SZÓLÓK AZ AJTÓN BELÉPÉSSEL KEZDŐDNEK, KILÉPÉSSEL ZÁRULNAK. AZ ELSŐ ELŐADÓ MOZGÁSA SZABAD, AZ Ő FELELŐSSÉGE MINÉL 'TISZTÁBB', ARTIKULÁLTABB ETŰDÖT LEFEKTETNI A TÉRBE.
- A TÖBBI ELŐADÓ KINT VÁRAKOZIK, EGYMÁST VÁLTJÁK. AZ ADOTT TÁNCOSNAK MINDIG KÖZVETLENÜL AZ ELŐZŐ TÁNCANYAGOT KELL ISMÉTELNI (MINT A KÍNAI TELEFON), NEM A LEGELSŐT(!)
- MINDEN ELŐADÓNAK AZ A CÉLJA, HOGY AZ ELŐZŐ TÁNCOT MINÉL PONTOSABBAN ISMÉTELJE, A TÉRHASZNÁLATRA FÓKUSZÁLVA

Ez egy 'lehetetlen' feladat, mégis működik. Az egyik működtető elv a nézők agyában zajlik, akik ismerik a kihívást, és keresik a hasonlóságot. A szereplők közben különböző stratégiákat követnek: van, aki próbálja érzékelni, merre járt az előző, van, aki próbál úgy mozogni, szerkeszteni, gondolkodni, mint a társa, vagy a nézők reakcióját figyelve helyezkedni a térben. Általában pezsgő megbeszélés során próbáljuk analizálni a misztikus összecsengéseket. A tér szempontjából megtapasztalható a kinetikus lenyomatok érzékelése, mely az állatoknál sokkal fejlettebb formában van jelen. Fontos az első szólista artikuláltsága: ha egy mozdulat kellő hangsúllyal, pontossággal kapcsolódik egy ponthoz a

<sup>33</sup> A gyakorlatot **Bernardo Chatillon** portugál táncos, koreográfus workshopján ismertem meg, aki egy francia koreográfus előadásából vette át.



térben, akár az ötödik szólóban is megjelenik. Továbbá kirajzolódnak hangsúlyos helyek: az ablak, egy sarok, egy diagonál, amik szintén ismétlődnek. Ha az év során többször megcsináljuk, egyre hasonlóbb etűdök követik egymást, mivel tudatosabb a forma, tempó, dinamika használata is.

## **7. Szólófeladatok a test által kijelölt térre**

A következő gyakorlatok bemelegítésként is használhatók, a kiscsoportos feladatokat készítik elő, valamint bővítik az egyéni eszköztárat.

### **a) Közelítés-Távolítás**

- VÁLASSZ KÉT TETSZŐLEGES TESTRÉSZT ÉS KEZDD EL KÖZELÍTENI/TÁVOLÍTANI EGYMÁSTÓL
- PRÓBÁLD KI LÉPCSŐZETESEN VÁLTANI A TESTRÉSZEKET: HA A JOBB KÖNYÖKÖDET KÖZELÍTETTED A BAL CSÍPŐCSONTHOZ, UTÁNA A KÖVETKEZŐ TESTRÉSZT A JOBB KÖNYÖKÖDHOZ KÉPEST MOZDÍTSD, STB
- FOLYAMATOSAN JELÖLJ KI ÚJ TESTRÉSZ-PÁROKAT
- DOLGOZZ CSAK KÖZELÍTÉSSEL
- DOLGOZZ CSAK TÁVOLÍTÁSSAL
- VÁLTOGASD A KÖZELÍTÉST-TÁVOLÍTÁST FOLYAMATOSAN

### **b.) Melyik testrész vezet?**

- JELÖLJ KI EGY TESTRÉSZT, AMIT ELINDÍTASZ ÉS ADDIG MOZDÍTSD, HOGY AZ EGÉSZ TESTED KÖVESSE
- FOLYAMATOSAN VÁLTSD A VEZETŐ TESTRÉSZT, MARADJ 1 M<sub>2</sub> -EN BELÜL
- FOLYAMATOS VÁLTÁSSAL MOZDULJ EL A TÉRBEN, JUSS EL A FOLYAMATOS HALADÁSIG

### **c.) Irányok**

- VÁLASSZ EGY TESTRÉSZT ÉS FOLYAMATOSAN VÁLTOZTASD AZ IRÁNYT, AMERRE MOZDÍTOD
- LEHETSÉGES IRÁNYVÁLTÁSOK:

-HORIZONTÁLIS (ELŐRE/HÁTRA/JOBBRA/BALRA, 45-30-15 FOK)

-VERTIKÁLIS (FÖL-LE)

VEGYÍTSD A HORIZONTÁLIS ÉS VERTIKÁLIS IRÁNYOKAT

- VÁLASSZ EGY ÚJ TESTRÉSZT ÉS MARADJ VELE TÖBB IRÁNYVÁLTÁSRA
- MINDEN ÚJ IRÁNYHOZ ÚJ TESTRÉSSZEL MOZDULJ

#### d. Keverés

- EGY PERCIG MOZOGJ FOLYAMATOSAN, HASZNÁLD MINDHÁROM GYAKORLATOT
- EGYRE SŰRŰBBEN VÁLTS A GYAKORLATOK KÖZÖTT

### 8. Kiscsoportos feladatok

#### a) Párban

- **Vájár:** AZ EGYIK TÁNCOS MOZGÁSÁVAL (VALAMELYIK SZÓLÓGYAKORLAT SZEMPONTJÁVAL) UTAT 'VÁJ' A TÉRBE. A MOZGÁS ÁLTAL EGY 3D-S ALAGÚT KELETKEZIK, MELYBE A MÁSIK TÁNCOSNAK (SAJÁT FORMÁVAL) BELE KELL MENNI. NEM MÁSOLNI KELL AZ ELSŐ MOZGÁSÁT(!) 2-ES TÁNCOS NE MARADJON LE TÉRBEN ÉS IDŐBEN (EGYIDEJŰSÉG)
- **Körüljárás:** „A” TÁNCOS FOLYAMATOSAN HALAD A TÉRBEN, SZABADON VÁLASZTOTT TÉRBELI SZEMPONTOKKAL. „B” TÁNCOS MOZDULATAIVAL KÖRÜLJÁRJA „A” TÁNCOS TESTÉT, A TESTRÉSZEI KÖZÖTTI TERET TÖLTI KI.
- 

#### b) Trióban<sup>34</sup>

A Vájár és Körüljárás ötvözete:

- „A” TÁNCOS MOZGÁSÁVAL KIVÁJJA A TERET
- „B” TÁNCOS SAJÁT FORMÁVAL A KIVÁJT, FOLYAMATOSAN VÁLTOZÓ FORMÁJÚ, MAGASSÁGÚ ALAGÚTBAN HALAD

<sup>34</sup> Hód Adrienn *Mindennapi Rutin* előadás-sorozatának próbáján ismertem meg ezt a gyakorlatot.

- „C” TÁNCOS MOZGÁSÁVAL KITÖLTI „B” TÁNCOS TESTE KÖRÜLI TERET

Akkor izgalmas, mikor nem kígyóként követik egymást, hézagosan lemaradva, hanem minden kapcsolódás egyidejűleg történik, a három szereplő nagyon közel van egymáshoz, egymás körül gomolyogva haladnak a térben

### 3. FORMA

„A formák más formákkal szeretnek játszani.”<sup>35</sup>

A *Hat Nézőpont* rendszerben a második téma az *Idő*, de én a *Formát* szoktam a *Tér* után venni. Ahogy elmélyül a figyelem és felszabadulnak a gátlások az első hónap után, általában megjelenik az improvizáció alapvető nehézsége: a résztvevők megfigyelik, megismerik egyéni ösztönös tendenciáikat, és a megosztókörben egyre többet hallani: „Annyira unom a saját mozgásomat!”, „Mindig azt csinálom, amit szoktam”, „Olyan limitálnak érzem az eszköztáramat!”

Ez egy természetes folyamat, időről időre minden előadót utolér. Pedagógusként az a célom, hogy mutassak módszereket, amikkel ki tudják billenteni magukat ebből az állapotból, és megtapasztalják, hogy mindig lehet bővíteni, árnyalni, érdekesebbé tenni az improvizált anyagot. A *Térrel* kapcsolatban megtanultunk egy külső szemponthoz igazodni, megtaláltuk a helyünket egy folyamatosan változó környezetben. A *Forma* segítségével pedig a test által kínált lehetőségeket bontjuk le és építjük újra kedvünk szerint. Fontos felismerés, hogy az előadó testének formája – mely egyszerre egyedi és univerzális – az előadóművészet alapvető közvetítője.

A *Forma* nézőpont követi az absztrakt szemléletmódot: matematikai, geometrikus fogalmak mentén közelítjük meg először: szimmetria – aszimmetria, tengely, szögletes és ívelt pályák saját mozgásban. Ezt követik a páros, kiscsoportos gyakorlatok, ahol a kapcsolatteremtés formai síkon zajlik. Különösen fontos az ilyen fókuszú élmény színházi környezetben, hiszen a páros, kiscsoportos interakciók általában karaktereken, történeteken, narratívákon keresztül jönnek létre. Ahogy kívülről nézik egymás munkáját, nagyon rácsodálkoznak, mennyi mikrotörténet bontakozik ki a formák dialógusából. Minél többször játszanak és figyelik kívülről, annál tudatosabban építik belülről a folyamatot. A hónap végén - mire ráhangolódnak az absztrakt mozgásépítés fortélyaira - szoktam csak gesztusokra épülő feladatokat adni. Felszabadultan, játékosan, kreatívan szövik bele a táncba a gesztusokat, feloldódik a görcsös „jelentéskényszer”, ami egyébként jellemző.

<sup>35</sup> „Shapes love to play with other shapes” Mary Overlie: *Standing in Space*, 16.

## Szólófeladatok

### 1. Lineáris

Ebben a gyakorlatban elsősorban a testrészek és a hozzájuk tartozó mozgásterjedelem kerül fókuszba. Apró lépésekkel építkezik, tehát az improvizációs munkára rá/áthangoló feladatként is használható, később remekül párosítható a Tér fejezetben bemutatott szólógyakorlatokkal (*Irányok, Közelítés-távolítás, Melyik testrész vezet?*)

a) testrészekre bontva:

- A TESTET HÁROM RÉSZRE TAGOLJUK: FEJ, TÖRZS/GERINC, VÉGTAGOK
- VÁLASSZ EGYET ÉS MOZOGJ ÚGY, HOGY AZ ADOTT **TESTRÉSZ ÁLTAL FELVETT FORMA** MINDIG LINEÁRIS LEGYEN
- MOST UGYANAZZAL A TESTRÉSSZEL MOZOGJ ÚGY, HOGY AZ **ÁLTALA BEJÁRT ÚT** LEGYEN LINEÁRIS
- ISMÉTELD MINDKÉT VARÁCIÓT MINDEGYIK TESTRÉSSZEL, KÜLSŐ JELZÉSRE VÁLTS

b) változó testrészekkel, vegyes linearitással:

- A TEST TOVÁBBI TAGOLÁSA RÁD VAN BÍZVA (PL: UJJAK, VÁLL, LÁBSZÁR, KÖNYÖK)
- VÁLTSD EGYÉNILEG A TESTRÉSZEKET (MINDEN MOZDULAT MÁS TESTRÉSZ)
- TE RENDELD HOZZÁ, HOGY A BEJÁRT ÚT, VAGY A FELVETT FORMA LINEÁRIS

### 2. Köríves

Ugyanaz a folyamat megy végig, mint az előző gyakorlatban: először testrészekre bontva, majd folyamatos váltásokkal, de a felvett forma és a bejárt út is **köríveket** ír le.

### 3. Egyéni keverés

Az előző két gyakorlatból bármelyik lépcsőfok fókusza használható, a *lineáris* és a *köríves* formavilág vegyítése a cél, az arány a szólistára van bízva. A testen belül egyszerre két formavilág is megjelenhet.

### Kiscsoportos feladatok

#### 4. Szentély<sup>36</sup>

Páros gyakorlat, de trióban is végezhető, ha páratlan a csoportlétszám. A feladat elmondásakor felhívom a figyelmet a szimmetria-aszimmetria, közel-távol, és az apró részletek fontosságára, és a méretek kontrasztjában rejlő lehetőségekre. Ezekkel a fogalmakkal már a Térnél is találkoztunk, de most formára alkalmazzuk őket. A gyakorlat egyébként felépítésében (statikus helyzetekből, a tervezési idő rövidítésével jutunk el a folyamatos mozgásig) megegyezik a 'Festés mozgással' tér-gyakorlattal.

- A PÁR EGYIK TAGJA VEGYEN FEL EGY TETSZŐLEGES FORMÁT A TÉRBEN
- A MÁSIK ALAPOS MEGFIGYELÉS (NYUGODTAN KÖRBE IS JÁRHATJA) UTÁN HELYEZZE EL MAGÁT AZ ELSŐ EMBERHEZ KÉPEST (LEHET FIZIKÁLIS KONTAKTUSSAL, DE NEM MINDIG)
- OLYAN HELYZETET VEGYEN FEL, AMIBEN FORMAILAG EGYÜTT ÉRTELMEZHETŐ, ÖSSZEKAPCSOLHATÓ A KÉT TEST
- ELSŐ EMBER LÉPJEN KI A HELYZETBŐL ÉS FIGYELJE MEG PÁRJÁNAK FORMÁJÁT, ELHELYEZKEDÉSÉT, A LEGAPRÓBB RÉSZLETEKIG
- MAJD VEGYEN FEL EGY ÚJ HELYZETET, MELLYEL ÚJ FORMÁT KAP A DUETT
- FOLYAMATOS CSERÉK
- AZ ELSŐ NÉHÁNY MEGFIGYELÉS IDEJE LEHET/LEGYEN HOSSZÚ, AKÁR 1 PERC
- FOLYAMATOSAN RÖVIDÍTSETEK A MEGFIGYELÉS ÉS ELHELYEZKEDÉS IDEJÉT
- JUSSATOK EL A FOLYAMATOS MOZGÁSIG

<sup>36</sup> Mary Overlie 'Duet Shape 1-1' és 'Temples' gyakorlatának ötvözete, Mary Overlie: *Standing in Space*, 157.

Az utolsó két instrukciót általában a folyamat közben mondom, hogy teljesen rá tudjanak hangolódni a hosszú megfigyelésekre. A megosztó körben a megfigyelés minőségéről és tárgyáról kérdezem őket, hogy mire használták a hosszú időket, és hogyan/ mi változott meg a rövidítés során, mi maradt belőle a szünet nélküli verzióra.

## **5. Tolvaj**

A csoportot két részre osztom: az egyik táncol, a másik nézi, aztán csere.

- A TÁNCOSOK KEVERT FORMAVILÁGÚ (LINEÁRIS/KÖRÍVES) SZÓLÓKAT TÁNCOLNAK EGYMÁSTÓL FÜGGETLENÜL
- A NÉZŐK SZABADON VÁLASSZANAK VALAKIT ÉS FIGYELJÉK MEG, HOGY MILYEN ELJÁRÁSSAL KEVERI A KÉT FORMAVILÁGOT, MI JELLEMZI A TÁNCÁT?
- A CSERE UTÁN ÉPÍTSÉK BE SAJÁT SZÓLÓJUKBA A MEGFIGYELT JELLEMZŐT

Ebben a feladatban szintén a megfigyelésen a hangsúly, és hogy milyen egyéni jellemzők jelennek meg egy közös formavilágon belül. A megosztó körben verbalizáljuk a megfigyeléseket, listázzuk a szempontokat.

## **6. Párban**

a) Ellenpont

- AZ EGYIK FÉL MOZOGJON KÖRÍVES FORMAVILÁGGAL, A MÁSIK LINEÁRISSAL
- HA VALAMELYIK FÉL FORMAVILÁGOT VÁLT, TÁRSA ELLENPONTOZZA, TEHÁT VÁLTSON Ő IS
- NINCS VEZETŐ, BÁRKI VÁLTHAT, A MÁSIKNAK REAGÁLNI KELL
- KÍSÉRLETEZZETEK AZ IDŐTARTAMMAL, NE ÁLLJATOK RÁ EGY RITMUSRA A VÁLTÁSOKKAL

b) Követés

- A PÁR MINDKÉT TAGJÁNAK UGYANABBAN A FORMAVILÁGBAN (KÖRÍVES V. LINEÁRIS) KELL MOZOGNI

- HA AZ EGYIK FÉL VÁLT, KÖVESSE A MÁSIK

Itt elsősorban azt gyakoroljuk, hogyan tudunk mozgás közben is egymásra figyelni, reagálni egymásra. Fontos, hogy nem másoljuk a másikat, hanem az eljárás közös vagy ellentétes, amivel a mozdulatokat építjük.

## 7. Ministránsok

A csoportot triókra osztom. A *Szentély* gyakorlatban használt formai reagálást használjuk, de rögtön folyamatos mozgással kezdjük (kihagyva a statikus megfigyelő részt).

### a) Alap

- A TRIÓ EGYMÁS FORMÁINAK KIEGÉSZÍTÉSÉVEL, EGYMÁS FORMÁIRA REAGÁLVA SZÜLETIK
- LEHET EGYMÁSHOZ ÉRNI, DE NEM KÖTELEZŐ
- ELŐSZÖR KÖVESSETEK SORRENDET A REAKCIÓKBAN, MAJD HAGYJÁTOK EL
- A TRIÓ MINDHÁROM TAGJA JUSSON EL A FOLYAMATOS MOZGÁSIG
- A MOZDULATOK MÉRETE, A TESTHASZNÁLAT ARÁNYA EGYEN VÁLTOZATOS
- NE TÁVOLODJATOK EGYMÁSTÓL (NAGYON) EL

### b) Köríves formavilággal

- MINDHÁROM TÁNCOS MOZOGJON KÖRÍVES FORMAVILÁGGAL, SZÜNET NÉLKÜL
- A MOZDULATOK MÉRETE VÁLTOZZON GYAKRAN
- HALADJON A TRIÓ A TÉRBEN

### c) Lineáris formavilággal

- ISMÉTELJÜK MEG LINEÁRIS FORMÁKKAL

### d) Kever forma

- A TRIÓ MINDHÁROM TAGJA EGYÜTT VÁLTSON A LINEÁRIS ÉS KÖRÍVES FORMÁK KÖZÖTT



- A MOZGÁS LEGYEN FOLYAMATOS
- A MOZGÁSTERJEDELEM LEGYEN VÁLTOZATOS

A gyakorlat elnevezésénél törekedtem arra, hogy kapcsolható legyen a *Szentélyhez*, és visszaadja azt a hangulatot, amit ezeknél a táncoknál megfigyeltem. Mivel közös formavilággal dolgoznak, tánc történeti értelemben 'modern' táncetűdők születnek. A mozdulatok és az előadók kapcsolódnak egymáshoz, letisztult, artikulált folyamatok születnek, miközben rituális komolysággal vannak jelen a résztvevők.

## 8. Ufó

A *Ministránsok* után négyes csoportokban dolgozunk, megtartjuk a formai kapcsolódást, reagálást egymásra.

- A NÉGY ELŐADÓ TESTE MINTHA EGY ORGANIZMUS LENNE, AMI FOLYAMATOSAN MOZOG, HALAD A TÉRBEN
- MINDENKI KEVERT FORMAVILÁGGAL DOLGOZZON: NEM KELL EGYÜTT VÁLTANI, EGYMÁST KÖVETNI
- EGYÉNILEG NEM KELL FOLYAMATOSAN MOZOGNI, LEHET KIVÁRNI, TERET ADNI A TÖBBIEKNEK
- AZ EGYÉNI FORMÁK LEGYENEK ARTIKULÁLTAK, PONTOSAK
- A MOZDULATOK VÁLTOZATOS MÉRETŰEK LEGYENEK

## 9. Család

Az *Ufó*-nál használt szempontokat bővítjük:

- CSEMPÉSSZETEK APRÓ GESZTUSOKAT A MOZGÁSBA: EGYMÁS ÉS A KÖZÖNSÉG FELÉ
- MIMIKÁVAL IS LEHET REAGÁLNI
- MINTHA EGY FOLYAMATOSAN VÁLTOZÓ CSALÁDI FOTÓN LENNÉTEK

## Nagycsoportos feladatok

### 10. Négyszög<sup>37</sup>

Négyes csoportokban dolgozunk: először külön-külön, aztán minden csoport egyszerre van a térben. Bemelegítésként elő lehet venni a *Párban követés* gyakorlatot, akkor is, ha már csináltuk korábban.

#### a) Másolás/Unisono

- ÁLLJATOK BE EGY NÉGYSZÖG FORMÁBA A TÉRBEN, MINDENKI EGY IRÁNYBA NÉZZEN. OLYAN TÁVOLSÁGRA LEGYETEK EGYMÁSTÓL, HOGYHA IRÁNYT VÁLTOTOK, MINDENKI RÁLÁSSON A LEGELŐL ÁLLÓRA
- MINDIG AZ ELŐL ÁLLÓ EMBER VEZET, A TÖBBIEK A LEGAPRÓBB RÉSZLETEKIG KÖVETIK, MÁSOLJÁK A MOZDULATAIT
- HA IRÁNYT VÁLT, AKKOR A VEZETÉST ÁTVESZI AZ ÚJ IRÁNY ELSŐ EMBERE
- A VÁLTÁSNÁL NE AKADJON MEG A FOLYAMAT, NE LEGYEN SZÜNET!
- AZ AKTUÁLIS VEZETŐ VÁLASSZON OLYAN TEMPÓT, AMIT A TÖBBIEK KÖVETNI TUDNAK

Ha már megy a folyamatos irányváltás, jelzem, hogy lehet gyorsabb mozdulatokkal is kísérletezni, majd haladni a térben. A gyakorlat leghaladóbb verziójában 2-3 négyszög is dolgozhat egyszerre.

#### b) Közös Forma

- A VEZETŐ TOVÁBBRA IS AZ IRÁNYVÁLTÁSSAL CSERÉLŐDIK
- A VEZETŐ KÖRÍVES - LINEÁRIS KEVERT FORMAVILÁGGAL TÁNCOL
- A TÖBBIEK NEM MÁSOLJÁK A MOZDULATAIT, HANEM A FORMAVILÁGÁT KÖVETIK, VELE EGYÜTT VÁLTJÁK A LINEÁRIS ÉS KÖRÍVES MOZDULATOKAT

<sup>37</sup> Angelus Iván 'Rombuszos' című gyakorlata nyomán. Angelus Iván: *Táncoskönyv*, 69. old.

Mivel nem kell mozdulatról mozdulatra utánozni egymást, nehezebb követni az irányváltásokat. Figyelem szempontjából nagyobb kihívás, mint az Unisono verzió. Ha jól megy a csoportnak, meg lehet próbálni követés helyett ellenpontoszni a vezető formavilágát.

### **11. Halacska<sup>38</sup>**

A négyszög egész csoportra kiterjesztett verziója (max. 12 fő). Ugyanúgy a legelső vezet, irányváltással cserélődik a vezetés. Először másolással, majd közös/ellentétes formavilággal végezzük. Folyamatos cserével maximum két fő mindig kiül megnézni a többieket.

### **12. Demokrácia<sup>39</sup>**

A *Halacska* másolós verziójának következő lépcsője, melyben nem muszáj mindig követőnek lenni, le lehet válni szólistaként a tömegről. Az új szólisták vezetővé is válhatnak, ha lesznek követőik, tehát több kisebb csoportra is tud szakadni az egység, aztán újra egyesülni. További szabályokkal lehet rajta még nehezíteni (pl: csak akkor maradhat vezető, ha vannak követői). Én általában inkább hagyom, hogy a csoport önállóan szerkessze a történetet, próbáljanak tudatosan reagálni választásaikkal a folyamatra.

<sup>38</sup> Angelus Iván 'Halraj' című gyakorlata (Angelus Iván: *Táncoskönyv*, 69. old) és Mary Overlie 'Unison shape' (Mary Overlie: *Standing in Space*, 160. old) című gyakorlata nyomán

<sup>39</sup> Angelus Iván 'Pártos' elnevezésű gyakorlata nyomán. Angelus Iván: *Táncoskönyv*, 70. old

## 4. IDŐ

Az *Idő* -vel kapcsolatban olyan gyakorlatokat gyűjtök, melyekben folyamatként érzékelhető, tapasztalható meg és nem állapotként. Tehát a 'tempó' és 'időtartam' fogalmakat mindig a változáson, váltáson keresztül vizsgáljuk, hiszen a színpadon, előadásban is csak egymáshoz képest látszik egy mozdulat lassúnak, gyorsnak, egy folyamat rövidnek, hosszúnak.

A gyakorlatokat alapvetően az *ismétlés* és a *tempóváltás* köré csoportosítom.

Koreográfusként Arany Virággal közösen jegyzett *L é p é s I d ő*<sup>40</sup> című előadásunkban, előadóként pedig a Hodworks: *Pirkad* című darabjában dolgoztam intenzíven repetícióval. Mindkét darab folyamatos ismétlésen keresztül bontja ki az *Idő* fogalmát. Az ott szerzett tapasztalatok, 'idő-élmények', módszerek átadásával igyekszem megmutatni, milyen sok lehetőség rejlik ebben a témában. Az improvizált repetíció egy újabb figyelmi szintet követel az előadótól, melyben az improvizáció jelenidejéhez hozzárendelődik a megfigyelt múlt és a tervezett jövő. Tehát figyelmi szinten az előadó egyszerre három idősíkban dolgozik.

A *tempóváltás* gyakorlatain keresztül a tempókezelés virtuozitása, technikája kerül fókuszba, gyakran ötvözve a *Forma* és a *Tér* feladataival. Az *Idő*-re figyelve rengeteg felismerés csapódik le a többi témával kapcsolatban, talán ez a legnehezebben 'elkülöníthető' téma. Szorosan kötődik hozzá a *Tér*, a *Forma*, és az *Érzelmek* is.

### Ismétlés

Az ismétlés során meghatározott időtartamú egységeket használunk, amiknek hossza befolyásolja az időérzékelésünket, és a tempót. Az első néhány gyakorlatban az ismételt egységek hosszának kijelölésével foglalkozunk, különböző módszereket alkalmazva.

### 1. Bejövetel

Az óra első feladatát (akár szünet után) játékos bevezetőként szoktam alkalmazni. Miután mindenki bejött a terembe, ki küldöm az egész csoportot és megkérem őket, ismételjék meg amilyen pontosan tudják, milyen sorrendben érkeztek és mit csináltak, amíg a feladat

<sup>40</sup> bodylotion co-dance: *L é p é s I d ő*, Koreográfia: Arany Virág, Hadi Júlia, Bemutató: Budapest, Jurányi Ház, 2014 05. 04.

elhangzott. Miután rekonstruálják a sorrendet és felidézik merre jártak a térben, háromszor ismételjük a folyamatot:

**- valós időben**

**-gyorsítva**

**-lassítva**

Mivel hétköznapi folyamatokat kell ismételni, azonnal a lényeg, a hosszú időtartam kerül előtérbe. Mivel a csoportnak közös kihívást kell megoldani, azonnal koncentrált figyelem alakul ki.

## **2. Hozzátesz-elvesz<sup>41</sup>**

**szólóban szabad mozgás közben saját időegység építés (oda-vissza)**

- SZABADON VÁLASZTOTT FORMAVILÁGGAL (LINEÁRIS, KÖRÍVES, KEVERT, KÖZELÍTÉS-TÁVOLÍTÁS, STB) KEZDJ EL MOZOGNI EGY SZÁMODRA KÉNYELMES, 'KÖZÉP-TEMPÓBAN'
- KEZDJ EL ODA-VISSZA LÉPEGETNI KÉT MOZDULAT KÖZÖTT
- HA MEGVAN A RÖGZÍTETT EGYSÉG, KEZDJ EL MINDKÉT IRÁNYBÓL HOZZÁTENNI EGY-EGY MOZDULATOT
- ISMÉTELD ADDIG, AMÍG 4-5 MOZDULATBÓL ÁLLÓ RÖGZÍTETT MOZDULATSORT KAPSZ
- MEGÁLLÁS NÉLKÜL FOLYTASD SZABAD MOZGÁSSAL, MAJD KEZDJ ÚJ EGYSÉGET ÉPÍTENI
- PRÓBÁLJ MINÉL TÖBB MOZDULATBÓL ÁLLÓ EGYSÉGEKET ÉPÍTENI

Ennek a gyakorlatnak a lényege, hogy a rögzített mozdulatok össze vannak kötve és az ismétlés oda-vissza történik. Tehát ha az első két mozdulat '1' és '2', akkor az ismétlés '1-2-1-2-1-2'. Ha hozzákerül egy mozdulat, akkor 1-2-3-2-1-2-3-2-1, ha elé is kerül, akkor 0-1-2-3-2-1-0-1-2-3, stb. Tehát mindkét irányból növelhető, vagy csökkenthető az ismételt egység. Ha a rögzítés már megy, a következő instrukciókkal lehet tovább árnyalni:

- KEZDJ EL KÜLÖNBÖZŐ MÉRETŰ ISMÉTELT EGYSÉGEKET ÉPÍTENI
- EGY HOSSZABB KIALAKULT EGYSÉGET VISSZA IS BONTHATSZ ÉS FOLYTATHATOD MÁS MOZDULATOKKAL, VAGY ELHAGYHATOD AZ ELEJÉT

<sup>41</sup> Hód Adrienn *Pirkad* című előadásának próbafolyamatából

- RÖVIDÍTSD A SZABAD MOZGÁST KÉT ISMÉTLÉS KÖZÖTT
- HAGYD EL A SZABAD MOZGÁST, VÉGIG ISMÉTLÉSSEL DOLGOZZ, AZ EGYSÉGEK HOSSZÁT SZABADON VÁLTOGATVA

A folyamatos ismétlés által a mozdulatok letisztulnak. Mivel mindkét irányba növelhető a rögzített anyag, nem egy gigantikus mozdulatsor fog újra és újra ismétlődni, hanem megmarad egyfajta szabadság, hiszen a végekből is el lehet venni és az egységek hossza is változik. Ezáltal folyamatosan változó koreográfiának is tekinthető a végeredmény.

### **3. A,B,C**

Az előző gyakorlat ellentéte, mivel az ismétlés mindig az első mozdulattal kezdődik: A-B-C-A-B-C-D-A-B-C-D-E ... Azt szoktam kérni, hogy a mozdulatok között legyen szintváltás, vagy térbeli elmozdulás, ez segít megjegyezni a sorrendet

- VÉGEZZ EGY MOZDULATOT, AMIT ADDIG IMÉTELJ, AMÍG MEGJEGYEZTED
- ADJ HOZZÁ EGY KÖVETKEZŐT ÉS EBBEN A SORRENDEN ISMÉTELD, AMÍG HOZZÁTESZEL EGY ÚJAT
- A MOZDULATOK KÖZÖTT LEGYEN SZINTVÁLTÁS VAGY TÉRBELI ELMOZDULÁS
- MINDIG TÉRJ VISSZA AZ ELSŐ MOZDULATHOZ

### **4. A,B,C Csoportban**

Ha már nem okoz gondot a rögzítés, meg lehet próbálni párban, trióban, akár négyen is.

A Formánál tanult *Szentély* gyakorlatot szoktam alapként használni.

- EGYMÁS FORMÁIRA REAGÁLVA KEZDJETEK EGY DUETTET, AMIT MOZDULATRÓL MOZDULATRA ÉPÍTETEK
- MINDIG TÉRJETEK VISSZA AZ ELEJÉRE
- HASZNÁLJATOK ÉRINTÉST, SZINTVÁLTÁST, TÉRBELI ELMOZDULÁST

Bár elsöre nehéznek tűnik, azt vettem észre, hogy párban időnként könnyebb a rögzítés, mert van egy viszonyítási alap, amihez képest könnyebb megjegyezni a mozdulatokat. Az is előfordul, hogy először párban csináljuk, aztán szólóban, majd trióban, kvartettben.

## **5. Sűrítés-Tágítás**

Itt az egység mindig egy mozdulat, melynek fokozatos méretbeli növelésével, vagy kicsinyítésével változtatjuk az egység hosszát, majd egy részlet megváltoztatásával kapunk új alapegységet, amit megint kicsinyítünk vagy növelünk. Például:

Az alapmozdulat a nyújtott jobb kar emelése. Az emelkedés útjának fokozatos rövidítésével kicsinyítem a mozdulatot, ameddig lehet. Az út rövidülésével a mozdulat felgyorsul. Amikor nem tudom tovább kicsinyíteni, elfordítom közben a csuklómat. Ezt a módosított mozdulatot kezdem növelni fokozatosan, ameddig tudom, majd hozzáteszek egy módosítást.

## **Tempóváltás:**

### **6. Leglassabb / Leggyorsabb**

Bemelegítő feladatként is használható, először szólóban, majd csoportban gyakoroljuk a tempók közötti hirtelen váltásokat.

- FOLYAMATOS MOZGÁSSAL VEGYÉL FEL EGY KÖZÉPTEMPÓT
- TAPSRA VÁLTS A LEHETŐ LEGGLASSABB TEMPÓRA, MARADJ FOLYAMATOS MOZGÁSBAN
- TAPSRA VÁLTS VISSZA KÖZÉPTEMPÓRA
- KÖVETKEZŐ TAPSRA VÁLTS A LEHETŐ LEGGYORSABB TEMPÓRA
- BÁRKI TAPSOLHAT A CSOPORTBÓL
- HAGYD KI A KÖZÉPTEMPÓT, MINDIG A KÉT EXTRÉM TEMPÓ KÖZÖTT VÁLTS
- TAPS NÉLKÜL VÁLTSON TEMPÓT AZ EGÉSZ CSOPORT EGYÜTT

### **7. Folyamatos lassulás – gyorsulás**

Az előző gyakorlattal ellentétben a folyamatos tempóváltás a cél.

- KÖZÉPTEMPÓRÓL INDÍTSD A GYAKORLATOT
- FOLYAMATOS LASSULÁSSAL ÉRD EL A LEGGLASSABB TEMPÓT
- HA MÁR NEM TUDSZ TOVÁBB LASSÍTANI, KEZDD EL FOLYAMATOSAN GYORSÍTANI A MOZGÁST, AMÍG ELÉRED A MAXIMUMOT

- VÁLTOZTASD A LASSULÁS / GYORSULÁS IDŐTARTAMÁT: PRÓBÁLJ MINÉL HOSSZABB IDŐ ALATT VÁLTANI A TEMPÓ KÉT VÉGPONTJA KÖZÖTT
- RÖVIDÍTSD A FOLYAMATOT AMENNYIRE TUDOD, DE MARADJON FOLYAMAT, NE HIRTELEN VÁLTS

Először egyénileg gyakoroljuk, majd párban, kiscsoportban egymáshoz igazodva kell a hosszú és rövid tempóváltást véghezvinni.

### **8. Izolált tempók testen belül<sup>42</sup>**

Miután körbejártuk a tempóváltások különböző variációit az egész testre/mozgásra alkalmazva, a következő szinten testen belül differenciáljuk. Itt az a kihívás, hogy egyszerre legalább két különböző tempót kell folyamatos mozgás közben alkalmazni.

- KÖZÉPTEMPÓJÚ SZABAD MOZGÁS KÖZBEN VÁLASSZ KI EGY TESTRÉSzt
- KEZDJ AZ ALAPTEMPÓNÁL GYORSABBAN, VAGY LASSABBAN MOZOGNI AZ ADOTT TESTRÉSSZEL
- NÉHÁNY TESTRÉSZ UTÁN KÉT TESTRÉSzt JEIÖLJ KI, AMIKKEL KÉT ELLENTÉTES TEMPÓT VESZEL FEL
- ELŐSZÖR VÁLASSZ EGYMÁSTÓL TÁVOL ESŐ TESTRÉSZEKET, MAJD PRÓBÁLD KI EGYRE KÖZELEBBI, AKÁR 'SZOMSZÉDOS' TESTRÉSZEKKEL

### **9. Tempó-utaztatás testen belül<sup>43</sup>**

Az előző gyakorlatban megtapasztalt tempó-leválasztás haladó verziója:

- AZ ALAPMOZGÁS LEGYEN KÖZÉPTEMPÓJÚ, SZABAD FORMAVILÁGÚ
  - AZ EGYIK PERIFERIÁLIS TESTRÉSzt (FEJ, VÉGTAGOK) LASSÍTSD LE, A TEST TÖBBI RÉSZE MARADJON KÖZÉPTEMPÓBAN
  - 'FOLYASD ÁT' A TESTEN EZT A LASSABB TEMPÓT TESTRÉSZRŐL TESTRÉSZRE
- PÉLDÁUL: HA A FEJJEL KEZDTÉL, AKKOR A NYAK, JOBB VÁLL, JOBB KAR, JOBB KÉZFEJ ÚTVONALON TERJEDJEN A LASSÚ TEMPÓ, DE AMIT

<sup>42</sup> Hód Adrienn *Pirkad* című előadásának próbafolyamatából

<sup>43</sup> Hód Adrienn *Pirkad* című előadásának próbafolyamatából



ELHAGYOTT, GYORSULJON VISSZA AZ ALAPTEMPÓRA. TEHÁT AMIKOR A VÁLL LASSÚ, A FEJ ÉS A NYAK MÁR ÁLLJON VISSZA

- PRÓBÁLJ KI KÜLÖNBÖZŐ ÚTVONALAKAT
- NÉHÁNY KÖR UTÁN GYORSÍTÁSSAL CSINÁLD MEG UGYANEZT

Ez elsősre nagyon nehéz feladat, ezért általában több alkalommal is elővesszük. Eleinte az erős koncentráció a formavilág kárára megy: nagyon leegyszerűsödik. Ha óráról órára ismételjük, jelentős javulás érzékelhető.

### **10. Tempóváltás zenére (dubstep)**

Felszabadító, zárógyakorlatnak használom. A 'dubstep' egy elektronikus zenei irányzat, melyben a technoval szemben kiszámíthatatlan ütemben és ritmusban jönnek a váltások.

Körbe állunk, folyamatos cserével közepén kétperces szólókat táncolnak, melyekben a zene határozza meg a tempóváltást. Az alapmozgás általában szabad, de meg is lehet kötni. Jól működik ismétléssel is.

## 5. MOZGÁS

„A tánc alaptermészete a Mozcás.

*A Mozcás alaptermészete a kinetikus érzékelés megtapasztalásában rejlik.”<sup>44</sup>*

Overlie idézett alapvetésével maximálisan egyetértek, a *Mozcás* nézőpont bevezetésénél magam is a kinetikus érzékelésre és tapasztalásra redukált fókuszú gyakorlatokat használlok, de elég hamar átkerül a hangsúly a mozgásra irányított belső és külső figyelem játékos nehezítésére, továbbá az egyéni 'improvizációs rutinok' elhagyására, megtörésére. Az eddigi témáknál a gyakorlatok felépítésében dominált a jelen pillanat megfigyelése és arra adott válasz az adott nézőpont szerint. Három hónap elteltével általában készen áll a csoport egy újabb figyelmi réteg hozzáadására, tehát elkezdem a *képzelet* dimenzióját is beemelni a feladatokba. Erre azért is szükség van, mert az eltelt időszak rögtönzésen alapuló gyakorlata megerősíti az egyéni ösztönös tendenciákat, kialakulnak gyakran ismételt választások formavilágban, tempóválasztásban, időzítésben, térhasználatban. Ez a probléma -saját előadói tapasztalataim szerint- elkerülhetetlen: ciklikusan – egyre magasabb szinten - újra és újra előjön. Mikor új témába kezdünk, vagy új megközelítésből játszunk bizonyos feladatokat a mozgás is frissül, felszabadul, új inspirációkat kap. De az előadó teste, idegrendszere, személyisége ugyanaz marad, reakciói egy idő után bizonyos sémákat kezdenek követni. Időről időre érdemes ezeket az egyéni tendenciákat megfigyelni, hiszen ezek az előadó saját eszközei, amikhez bármikor nyúlhat karakterépítésnél, vagy ha ismételni kell egy adott mozgásminőséget. Továbbá kirajzolják azokat a határokat is, amiket át kell lépni, ha új minőségeket szeretne megtapasztalni, megformálni.

A *Mozcás* feladatai leginkább arra adnak lehetőséget, hogy különböző eljárásokkal hogyan tudja az előadó megszokásait megfigyelni és önmagát kibillenteni.

<sup>44</sup> *The core nature of dance is Movement. The core nature of Movement resides in our ability to experience kinetic sensation” Mary Overlie: Standing in Space, 35.*

## 1. Belső késztetés

Ebben a gyakorlatban, a tréning során először a résztvevők befelé figyelnek, a mozgás belső indíttatását keresik. Az instrukciókat a folyamat közben mondom, fokozatosan építem föl.

- HELYEZKEDJ EL A TÉRBEN, CSUKOTT SZEMMEL, KERESD MEG A MOZDULATLANSÁG ÁLLAPOTÁT
- MARADJ MOZDULATLAN, AMÍG BELSŐ KÉSZTETÉST ÉRZEL ARRÁ, HOGY MEGMOZDULJ
- FIGYELD MEG EZT A KÉSZTETÉST ÉS VALÓSÍTSD MEG
- VÁRD MEG ISMÉT MOZDULATLANUL A KÉSZTETÉST, MAJD VALÓSÍTSD MEG
- FOKOZATOSAN RÖVIDÍTSD A MOZDULATLANSÁGOT, TALÁLD MEG HAMARABB AZ ÚJABB MOZDULATRA IRÁNYULÓ KÉSZTETÉST
- JUSS EL A FOLYAMATOS MOZGÁSIG
- HA MÁR FOLYAMATOS MOZGÁSBAN VAGY, FIGYELD MEG EZT A FOLYAMATOT, DE NE VÁLTOZTASS RAJTA
- PRÓBÁLD MEG JELLEMEZNI EZT A MOZGÁST, GYŰJTS 3-4 JELLEMZŐT, AMI LEÍRJA, MEGHATÁROZZA SZÁMODRA

Miután lezártuk ezt az egyéni feladatot, körbe állunk és egyesével elmondják azt a 3-4 jellemzőt, amit megfigyeltek a saját mozgásukon.

- JEGYEZD MEG AZ ELŐTTED SZÓLÓ INSTRUKCIÓIT, MAJD A KÖVETKEZŐ TÁNCBAN AZOKAT HASZNÁLD

Ennek egyrészt az a célja, hogy belső figyelemből is át tudjanak kapcsolni a kognitív megfigyelés állapotába, másrészt, hogy szavakkal leírhatóvá váljanak ezek a megfigyelések. Elsőre általában érzékletes hasonlatok hangzanak el („mintha a tér egy hatalmas ágy lenne”, „mintha magamba lennék szerelmes”, „mintha a mozgással erőtereket képeznék”), majd irányított kérdésekkel (formavilág, tempó, térhasználat) próbáljuk konkrétabbá tenni az instrukciókat.

## 2. Testcsere

Diákkorom óta fantáziálok arról, milyen izgalmas lenne testet cserélni és átélni, hogyan mozog, mit érez mozgás közben egy másik ember. Ennél a témánál már ismerik egymást és egymás mozgását annyira a diákok, hogy érdemes belevágni.

- MAGADBAN VÁLASSZ EGYET A TÁRSAID KÖZÜL ÉS KEZDJ EL ÚGY MOZOGNI, MINTHA AZ Ő TESTÉBEN LENNÉL

Többféle stratégiát követnek, mindegyik érvényes. Van, aki jellemző formaválasztását utánozza a másiknak, van, aki testi adottságokat próbál átvenni és abból építi fel a mozgást. Általában két csoportban csináljuk és nézik egymást, utána lehet találgatni, ki-kit választott. A megbeszélés alatt mindenki megosztja, hogyan közelítette meg a feladatot.

## 3. Ellentét

A *Belső Készítés* folytatásaként érdemes először csinálni, mivel az instrukció szerint mindig a következő rögtönzött mozdulat ellentétét kell megvalósítani. Tehát a test által ajánlott automatikus, organikus mozdulatfolyamat 'ellen' dolgozik az előadó.

- HANGOLÓDJ RÁ A BELSŐ KÉSZÍTÉS ÁLTAL VEZETETT MOZGÁSRA
- KEZDJ EL KÖZBESZÚRNI OLYAN MOZDULATOKAT, AMIK A BELSŐ KÉSZÍTÉS ELLENTÉTEI, VÁLTOZTASD MEG A KÖVETKEZŐ MOZDULAT IRÁNYÁT. PL: HA A JOBB KARODAT EMELNÉD A TEST ELŐTT, INDÍTSD EL HÁTRA
- RÖVIDÍTSD AZ ORGANIKUS MOZGÁS IDEJÉT, TÚZDELD TELE ELLENTÉTEKKEL, AMÍG FOLYAMATOSAN ELLENTÉT-TEL DOLGOZOL

Először irányokkal próbáljuk ki, majd lehet testrész-váltással (a jobb karomat mozdítanám, de helyette a balt fogom, vagy kar helyett láb, fej helyett medence), mely a koordinációt is javítja, majd lehet tempóváltás is a fókuszban.

## 4. Kieső darabok

Ennél a feladatnál úgy tekintünk az improvizált mozgásra, mintha rögzített koreográfia lenne. Ez előadói attitűd kérdése: a mozdulatok artikulációjában, az előadó határozottságában mutatkozik meg legjobban.

- IMPROVIZÁLJ EGY SZÓLÓT, MINTHA KÖTÖTT KOREOGRÁFIA LENNE
- A MOZDULATOK LEGYENEK PONTOSAK, FIGYELMEDET IRÁNYÍTSD A FOLYTATÁSRA, HISZEN MINDIG „TUDOD” MI A KÖVETKEZŐ LÉPÉS

- MINTHA KIESNE NÉHÁNY (3-4) MOZDULAT, SZAKÍTSD MEG A FOLYAMATOT ÉS FOLYTASD NÉHÁNY MOZDULATTAL KÉSŐBB: HA A „KOREOGRÁFIÁDBAN” ÁLLÁSBÓL A FÖLDRE KERÜLNÉL A KÖVETKEZŐ PÁR MOZDULAT ALATT, HAGYD KI A FOLYAMATOT, ÉS A LEHETŐ LEGRÖVIDEBB IDŐ ALATT KERÜLJ ODA TÉRBEN ÉS FORMÁBAN, AHONNAN FOLYTATNI TUDOD

A hirtelen szint és térváltások kizökkentik a táncost a megszokott sémákból, előadónak és nézőnek egyaránt kiszámíthatatlanná teszi a folyamatot. Közben az előadó figyelmét is tágítja, hiszen messzebbre kell tervezni, mint a következő mozdulat.

### **5. Angyal**

Képzeletbeli segítő támogatja a mozgásunkat különböző eszközökkel. A segítség jöhet kívülről (pl: rugót helyez a talajra, mely könnyíti a felugrást), vagy belülről (ellazítja a nyakizmokat és könnyedebben fordul a fej). Először érdemes külön keresni a külső és belső támogató erőket, képeket, majd vegyíteni őket.

### **6. Démon**

Az *Angyal* ellentéte, melyben elképzelt külső és belső akadályok befolyásolják, módosítják a mozgás szabad áramlását. (Például: a tér elkezd szűkülni, a karok nem tudnak a test fölé emelkedni, stb..) Érdemes először külön (külső és belső), majd vegyesen gyakorolni.

A *Angyal* és *Démon* keverése is izgalmas karaktereket épít.

### **7. Energia-hullámvasút**

A feladat a dinamikai váltásokat gyakoroltatja, különböző izomtónusok használatával.

- KEZDJ EL SZABADON MOZOGNI A TÉRBEN
- VÁLTOZTASS A MOZDULATOK EREJÉN: PRÓBÁLJ MEG MINÉL KEVESEBB ERŐ/ENERGIA HASZNÁLATTAL MOZOGNI
- PRÓBÁLJ MINÉL TÖBB ERŐT/ENERGIÁT ADNI A MOZDULATOKBA
- VÁLTOGASD FOLYAMATOSAN A MAXIMÁLIS ÉS MINIMÁLIS ENERGIA-HASZNÁLATOT

### **8. Sűrítés**

- LAZA, SZABAD MOZGÁSSAL INDULJ EL A TÉRBEN

- SZÚRJ BE A KÖVETKEZŐ MOZDULAT ELÉ EGY 'PLUSZ' MOZDULATOT
- MAJD FOLYTASD AZ 'EREDETI' MOZDULATTAL
- MINDEN SORON KÖVETKEZŐ MOZDULAT ELÉ ÉS MÖGÉ IS SZÚRJ BE EGY 'PLUSZ' MOZDULATOT
- VÁLTOZATOSAN HASZNÁLD AZ ÖSSZES TESTRÉSZT
- NÖVELD A 'PLUSZ' MOZDULATOK SZÁMÁT KETTŐRE, HÁROMRA

A *kieső darabok*-hoz hasonlóan, de annál komplexebben dolgoztatja a koncentrációt, „jövő idejű” memóriát építve. Természetesen a pontos kivitelezés szinte lehetetlen (úgy, hogy a folyamatos mozgás megmaradjon), de a rutinszerű mozdulatépítést hatékonyabbá, aktívabbá teszi

## 9. Ritkítás

Közvetlenül a *Sűrités* után következhet, ahol egy-egy mozdulat kihagyásával folyamatosan ritkul a mozgás. Például: ha több testrész mozdulna egyidőben, hagyjuk el az egyiket, térbeli elmozdulásnál maradjunk egyhelyben stb. Folytassuk a teljes mozdulatlanságig.

## 10. Gyűjtögető

Csoportban gyakoroljuk, de egyéni mozgásépítés a fókusz.

- AZ ALAPMOZGÁS FORMAVILÁGA SZABADON VÁLASZTOTT, DE FOLYAMATOS IRÁNYVÁLTÁSSAL KELL MOZOGNI
- HA VALAMELYIK TÁRSAD MOZDULATA A LÁTÓKÖRÖDBE KERÜL, AZONNAL ÉPÍTSD BE A SAJÁT MOZGÁSODBA
- PRÓBÁLJ MINÉL TÖBB MOZDULATOT BEGYŰJTENI A FOLYAMAT SORÁN

## 6. ÉRZELEM

*„A bőr felületének feszültsége, a légzés ritmusa, a szemek mozgása, a nyelés, az állkapocs izmainak feszültsége, a kézmozdulatok, a testtartás változásai, a gondolatok, hangulatok, az elkalandozó koncentráció, az emlékek, a koncentráció, a vándorló ötletek, a közönség nézésének elkerülése vagy elfogadása, és a befogadás vagy elutasítás érzése – ezek mind alapos megfigyelés tárgyai”<sup>45</sup>*

Az *Érzelem* egyik alapvető témája a *jelenlét* szerteágazó összetevőinek tudatosítása, a másik a különböző érzelmi állapotok létrehozásának technikája mozgáson keresztül.

A jelenlétre fókuszáló gyakorlatok belső figyelmet, a test és az elme folyamatos monitorozását kívánják a résztvevőktől, továbbá magas szintű bizalmat az adott csoporton belül. Ahogy témáról témára egyre bővül az előadók figyelmi fókusza és az improvizáció közben befogadott és feldolgozott információ mennyisége, ennél a nézőpontnál csatolható be a történésekre adott egyéni érzelmi reflexiók tudatosítása.

Az érzelmi állapotok fizikális létrehozásának eszközei sokat hozzátesznek a színészképzés drámaközpontú gyakorlatához. A légzés, izomtónus, tekintet tudatos használata mellett a hangadás is része a gyakorlatoknak, tehát a teljes előadói eszközkészletet integrálják.

### **Jelenlét tudatosítását célzó gyakorlatok:**

#### **1. Megfigyelve**

A gyakorlat során egyesével leülnek egy székre a többiekkel szemben és meg kell figyelniük pillanatról pillanatra, mit éreznek, miközben nézik őket. Legalább 5 percet töltsenek ebben a helyzetben. Szemkontaktust kereshetnek a nézőkkel, de nem kell végig. A felmerülő érzéseket kísérő testi reakciókat is figyeljék meg minél pontosabban.

Például: először kényelmetlenül éreztem magam, visszatartottam a lélegzetemet, éreztem, hogy befeszül a nyakam, behunytam a szemem, stb.

Kiscsoportban is végezhető a gyakorlat, ha nincs elég idő az egész csoporttal végigmenni.

A megosztó körben mindenki beszámol a megfigyeléseiről, érzéseiről.

<sup>45</sup>„The surface tension on the skin, breathing patterns, eye movements, swallowing, the tension in the muscles of the jaw, hand movements, shifting posture, thoughts, moods, wandering concentration, memories, concentration, wandering ideas, avoidance or acceptance of the gaze of the audience and the feeling of acceptance or rejection – these are all objects of careful observation.” Mary Overlie: *Standing in Space*, 29.

## **2. Séta és megállás**

Az egész csoport egyszerre dolgozik a térben, csak sétálni és megállni szabad, a figyelem végig az adott térbeli pozíció által kiváltott érzelmi reakciókon van: Milyen érzés a sarokban állni? Milyen érzés ilyen közel sétálni valakihez? Milyen érzés a színpad elején háttal állni?

## **3. Érzelmek csoportban**

Csoportos szabad improvizáció, az eddigi összes nézőpontot lehet használni. A lényeg, hogy minden forma, váltás, kapcsolódás érzelmi alapon történjen, és addig tartson, amíg az előadó akarja, miközben végig figyelni érzelmi reakcióit a tervezett és váratlan történésekre.

## **Érzelmi állapotok létrehozása:**

### **4. Minden Jó<sup>46</sup>**

A gyakorlat két részből áll:

a) 20-30 perces, szomatikus gyakorlat, melyben egymásra épülő instrukciókkal vezetem a folyamatot. A cél olyan tudat-állapot megteremtése, amiben az előadó felszabadul az analitikus szempontrendszer alól, és visszatér ösztönös választásaihoz. A feladat visszatérő mantrája, hogy minden érzékelésben, tapasztalásban jóleső érzéseket keressenek.

- CSUKOTT SZEMMEL HELYEZKEDJ EL A TALAJON
- FIGYELMEDET IRÁNYÍTSD A TESTED ÉS A TALAJ ÉRINTKEZÉSI PONTJAIRA
- JÁRD VÉGIG PONTRÓL PONTRA, ÉS ÉREZD MILYEN JÓLESŐEN SÜPPEDSZ BELE A TALAJBA
- VÁLTOZTASS A TESTHELYZETEDEN, HOGY MÁS TESTRÉSZEK IS ÁTÉLHESSÉK EZT A JÓLESŐ TÁMASZT.
- MARADJ CSUKOTT SZEMMEL. HA JÓLESIK, MARADHATSZ AZ ÚJ HELYZETBEN EGY IDEIG MOZDULATLANUL, VAGY VÁLTHATOD FOLYAMATOSAN A FÖLDDEL ÉRINTKEZŐ TESTRÉSZEKET
- MOZGÁS KÖZBEN LEHET, HOGY MÁS TESTEKEL IS ÉRINTKEZEL. HA JÓLESIK MARADJ AZ ÉRINTÉSBEN: FIGYELD MEG, MILYEN FELÜLET, ANYAG, ÉR HOZZÁD

<sup>46</sup> A gyakorlat elnevezése Hód Adrienn *Basse Danse* című előadásának próbafolyamatából származik, de az évek alatt tartalmilag teljesen átalakult.



- FOLYAMATOS (LASSÚ) MOZGÁS ÁLTAL KERESS TOVÁBBI ÉRINTKEZÉSI FELÜLETEKET
- HA MÁR FOLYAMATOS MOZGÁSBAN VAGY, KEZDD EL KINYITNI A SZEMED, ELŐSZÖR CSAK RÉSNYIRE, CSAK ANNYIRA, HOGY A BEÁRAMLÓ FÉNY MENNYISÉGE JÓLESŐ LEGYEN
- FOKOZATOSAN ENGEDJ EGYRE TÖBB FÉNYT, SAJÁT TEMPÓBAN NYISD ANNYIRA A SZEMED, HOGY MÁR FORMÁKAT IS LÁSS
- PRÓBÁLJ ÚGY TEKINTENI A LÁTOTTAKRA, MINTHA MOST LÁTNÁD ELŐSZÖR
- KERESS OLYAN HELYZETEKET, AMIKBEN OLYAT LÁTSZ, AMI ÖRÖMET OKOZ (SZÍNEKET, FORMÁKAT, FÉNYEKET, STB)
- KERESD A SZEMEDDEL AZ ÖRÖMET ADÓ LÁTVÁNYOKAT
- HA TETSZIK VALAMI, ÉRINTSD, TAPINTSD MEG VALAMILYEN TESTRÉSZEDEDEL
- IRÁNYÍTSD A FIGYELMEDET A BŐRÖDRE, MILYEN JÓLESŐ, ÚJ TAPASZTALATOKAT SZEREZ AZ ÉRINTÉSBEN
- FIGYELD MEG, HOGYAN ÉRINTKEZIK A BŐRÖD A LEVEGŐVEL MOZGÁS KÖZBEN
- TEREMTS MINÉL INTENZÍVEBB KAPCSOLATOT A BŐRÖD ÉS A LEVEGŐ KÖZÖTT
- MÁR FOLYAMATOS HELYVÁLTOZTATÁSBAN VAGY, AMI SZINTÉN JÓLESŐ ÉRZÉSEKET KELT
- MINÉL INKÁBB MOZOGSZ, ANNÁL JOBB
- HA TALÁLSZ EGY MOZGÁSFORMÁT, AMI JÓLESIK, ISMÉTELD ADDIG AMÍG EGYRE JOBB ÉRZÉSED LESZ TŐLE
- KERESS ÚJAT, HA MÁR NEM
- MINDEN MOZDULAT, ÉRINTÉS, LÁTVÁNY EGYRE JOBB ÉS JOBB
- KÍSÉRD HANGGAL A MOZGÁSODAT, A HANGADÁS IS JÓ ÉS EGYRE JOBB

A gyakorlatnak ez a csúcspontja, ahol a hangadással kísérve a csoport egymásnak is energiát adva egyfajta eksztatikus, transz állapotba kerül. Ilyenkor erőteljes elektronikus zenét kapcsolok be, ami tovább emeli az energiaszintet, de mivel külső hatás, kicsit leföldeli a felszabaduló impulzusokat.

Fokozatosan építem le: először a zene halkul el, közben a hangadást is elhagyhatják. Majd választhatnak, hogy sétára váltanak, vagy keresnek egy statikus helyzetet, amiben a légzésüket nyugtatják meg. Végül mindenki egyhelyben, valamilyen arc, talp, vagy egész testet bejáró manuális testgrafikával (érintés, masszázs) zárja a folyamatot, saját testük határait bejárva szintén 'földelnek', visszakerülnek a hétköznapi tudatállapotba.

b) Rövid szünet után, a második részben az átélt jóleső érzéseket kell megjeleníteni:

- RÖVID, KB 1 PERCES SZÓLÓKAT TÁNCOLUNK 2 CSOPORTBAN
- TAPSRA VÁLT A KÉT CSOPORT
- A TÁNCOK AZ ELSŐ FELADATBAN ÁTÉLT ÉRZÉSEKET MUTATJÁK BE
- NEM KELL ÁTÉLNI, MEG KELL FORMÁLNI AZ ADOTT ÉRZÉST

A megbeszélő körben a feladat mindkét részére reflektálnak, a második rész táncait analizáljuk, megfogalmazzuk, összeszedjük az örömhöz kapcsolódó fizikai minőségeket.

## **5. Minden Rossz**

A *Minden jó* gyakorlat párja, de szomatikus bevezető nélkül. Csoportos improvizáció, amiben a mozgás folyamatosan egyre nehezedik, ezt kommunikálják az előadók testben, hangban, mimikával. A külső és belső akadályokat használó *Démon* gyakorlatra is lehet építeni. A lényeg, hogy az elnehezült / akadályozott / limitált mozgásra adott érzelmi reakciót (düh, harag, tehetetlenség, kétségbeesés, szomorúság, stb) megjelenítse az előadó.

## **6. Százalék**

A legrosszabb és a legjobb állapot között egy skálát képzelünk el, amin a táncosok mozgás közben, oda-vissza váltanak. Fontos, hogy a mozgásminőség, mimika és esetleges hangadás összhangban legyen. A váltások első körben fokozatosan, átmenettel történnek, majd meg lehet próbálni éles váltásokkal.

## **7. Szörnyek**

A *Százalék* ellentéte, mivel a cél a mozgás által kommunikált állapot és a mimikában, hangban kifejezett állapot szétválasztása.

- VÁLASSZ EGY PONTOSAN MEGFOGALMAZOTT ÉRZELMI ÁLLAPOTHOZ KAPCSOLÓDÓ MOZGÁSMINŐSÉGET
- MIMIKÁBAN, HANGADÁSBAN RENDELD HOZZÁ AZ ELLENTÉTÉT

- VÁLTOZTASS A KÉT KONTRASZTOS ÁLLAPOT SZÁZALÉKOS INTENZITÁSÁN (PL: A MOZGÁS EGYRE DÜHÖSEBB, AZ ARC-HANG EGYRE VIDÁMABB)
- PRÓBÁLJ CSAK AZ EGYIKEN VÁLTOZTATNI, DE ÉLES VÁLTÁSOKKAL
- IDŐNKÉNT TŰNJÖN EL AZ EGYIK KOMPONENS (ARCJÁTÉK/MOZGÁS), MAJD HIRTELEN TÉRJEN VISSZA

## 8. Filmrészlet

Házifeladatnak szoktam feladni. A lényeg, hogy egy általam választott filmrészletből kell minél precízebben megtanulni egy vagy több karakter mozgását. Általában dialógus nélküli részleteket választok, ahol a színészek testbeszéde, arcjátéka dominál. Jól elemezhető a technikai eszköztár, amiből a karakterek érzelmi állapota (légzés, izomtónus, tekintet, testtartás, időzítés, gesztusok) felépül. A megtanult részletekkel sokféle irányba lehet továbbmenni: kis etüdüket építeni 2-3 karakterből, egymásnak megtanítani, vagy különböző eljárásokkal átalakítani, szólót építeni. Az irányt az adott csoport érdeklődése határozza meg.

## 9. Nagyítás

A *Megfigyelve* gyakorlathoz hasonlóan a testi-lelki folyamatok szkennelése történik, de mozgás közben.

- FOLYAMATOS MOZGÁS KÖZBEN PRÓBÁLJ MINDEN APRÓ HANGULATVÁLTOZÁST ÉSZLELNI MAGADBAN
- IDŐRŐL IDŐRE NAGYÍTSD FEL AZ ÉSZLELT ÉRZÉST, HANGULATOT ÉS 100 %-OS INTENZITÁSSAL MUTASD MEG, MAJD ÁLLJ VISSZA AZ ALAPMOZGÁS FORMAVILÁGÁRA, TEMPÓJÁRA.

## 10. Párban

A páros gyakorlat kontakt improvizációból indul, a két ember folyamatosan érintkezik egymással. Az érzelmi reakciókat először csak az egyikük csinálja, majd cserélnek.

- KERESS OLYAN PONTOKAT A DUETT BEN, AMIKOR EGY KAPOTT ÉRINTÉSHEZ/EMELÉSHEZ HOZZÁRENDELSZ EGY ÉRZELMI REAKCIÓT MIMIKÁBAN, HANGBAN (sírás, nevetés, dudorászás, szipogás, stb) ÉS AZT ADDIG VISZED, MÍG EGY ÚJ IMPULZUST TALÁLSZ
- KERESHETSZ A MOZDULAT MINŐSÉGÉVEL KIFEJEZETTEN ELLENTÉTES REAKCIÓT

## 7. TÖRTÉNET / LOGIKA

*„A Hat Nézőpontban a Történet csupán egy specifikus logika, mely az információk egymásutánosságának megszervezésére szolgál. {...} Logikának tekintve, a Történet a művészetben gyakran ellentétnek tekintett absztrakció és realizmus hangját is lazán egyesítheti.”<sup>47</sup>*

A legérzékenyebb Nézőpont a hat közül, ezért is marad utoljára, az előadóművészet 'koronája'-ként.

Mivel színházi környezetben tanítok, az első négy témakörrel való munka egyik célkitűzése a „jelentés keresésének” elhagyása, mivel eleinte minden mozdulatot, kapcsolódást agyonnyom a „mit jelent?”, „miről szól?” kérdésköre. Arra törekszem, hogy a nézőpontokon keresztül megnyíljon egy új látásmód, absztrakt szemlélet, miközben a különböző gyakorlatok sokféle irányt lehetővé tegyenek: megjelenik a humor, rengeteg abszurd helyzet, karakter születik, valamint a tánchoz kapcsolódó esztétikai elvárások is differenciálódnak: kifejezetten csúnya, elesettséget, kiszolgáltatottságot közvetítő mozgásminőségek is megformálódnak, melyek drámai karakterek alapjául is szolgálhatnak a későbbiekben.

Az improvizációhoz szükséges kvalitások két ellentétes, párhuzamos világból érkeznek: elengedhetetlen a játékoság, kíváncsiság, spontaneitás, rugalmasság, kezdeményező készség, másrészt folyamatos ellenőrzés, irányítás, korlátozás nélkül kudarcba fullad, hiszen sem az előadók között, sem a nézőkkel nem alakul ki értelmes dialógus. Minden eddigi Nézőpont és bemutatott gyakorlat erre a kettősségre épült fel.

*„Az ellenőrzés kérdése azért merül fel, mert az improvizációnak is felfogható logikát kell kínálnia mind a közönségnek, mind az előadóművészeknek.”<sup>48</sup>*

Tehát ennél a Nézőpontnál visszatérünk a *történetek* világába, és *logikus* összefüggések keresésével és létrehozásával adunk keretet az improvizált anyagoknak.

Az első néhány gyakorlat egyéni fókuszú, játékos formában hozza vissza az eddig hanyagolt 'jelentés' és 'történet' szempontjait, megmutatva, hogy sokféle logika mentén születhet történet. Majd néhány kompozíciós feladatban a *szerkesztés* kerül előtérbe, végül három csoportos improvizációval integráljuk az eddig megismert technikákat és zárjuk a Nézőpont - váltás gyakorlatát.

<sup>47</sup> „Story in the Six Viewpoints is simply seen as a specific logic that functions as an organisation of sequences of information. {...} Seen as logic, Story also seamlessly unites two important voices in art often viewed as opposite, those of abstraction and those of realism.” Mary Overlie: Standing in Space, 43.

<sup>48</sup> „The issue of control arises because improvisation still has to contain comprehensible logic, both for the audience, and for the performers themselves” Mary Overlie: Standing in Space, 189.

## **Történet-keresések:**

### **1. Felesleg**

Bevezető gyakorlatként szoktam használni, de többször is érdemes visszatérni rá, mert nagyon felszabadító, és annál innovatívabb, minél többször csináljuk. Nagy csoportban (8-10 fő), legalább 30 percig végezzük.

Az alapszabály: a hétköznapi hatékonyság-orientált cselekvéseket felváltják a 'felesleges', nem kompatibilis tettek. Az előadónak megengedett ellenállni, csak részben, vagy egyáltalán nem kooperálni egymással. Beszélni nem lehet.

- LÉTEZZ ÚGY A TÉRBEN, MINTHA NEM TUDNÁD MI MIRE VALÓ, VAGY PRÓBÁLJ KI TELJESEN ÚJ HELYZETEKET. PL: HA KI AKAROD NYITNI AZ AJTÓT, ÉNEKELJ EGY DALT, VAGY PRÓBÁLD VALAKI MÁSSAL KINYITTATNI. HA OLVASNÁL EGY KÖNYVET, ÜLJ FEJJELEK LEFELÉ ÉS OLVASD VISSZAFELÉ, STB.

A feladatban a *logika* alapegysége (ok-okozat) kerül fókuszba, hiszen ahhoz, hogy kifordítsam, először meg kell neveznem az eredeti összefüggést. Először egyéni fókusszal szoktam kipróbálni, majd olyan kört is csinálunk, ahol kapcsolódni kell a többiekhez. Maximum két ember ülhet ki megfigyelőnek, de folyamatosan cserélni kell.

### **2. Saját sztori**

Egyéni fókuszú gyakorlat, de kapcsolódás is megengedett, nagycsoportban végezzük:

- KEZDJ EL SZABAD FORMAVILÁGGAL MOZOGNI A TÉRBEN
- KÖZBEN MAGADBAN FOLYAMATOSAN ÉPÍTS EGY TÖRTÉNETET, MELYNEK TE VAGY A FŐSZEREPLŐJE
- HA MÁSSAL TALÁLKOZOL, PRÓBÁLD BEÉPÍTENI A SZTORIBA A TÖRTÉNETET (HA LEFAGYSZ/MEGÁLLSZ, AZT IS)
- A MOZGÁS ASSZOCIÁLJA, NE A MOZGÁS LEGYEN A TÖRTÉNET ILLUSZTRÁCIÓJA (!!!)
- A TÖRTÉNET SZABADON SZÖVŐDHET: LEHET ALAKOT/HELYSZÍNT/IDŐSÍKOT VÁLTANI

### 3. Tárgyak

Szólófeladat, melyben mindenki választhat egy univerzális tárgyat, amivel a tánc során kapcsolatba kerül: létra, fogas, szemeteskosár, öltöny, stb.. 10-20 percig önállóan improvizálnak vele, majd előadják a csoportnak.

### 4. Narráció

Páros gyakorlat, mely három fázisból áll:

- a) A PÁR EGYIK TAGJA SZABADON MOZOG A TÉRBEN, A MÁSIK KINT ÜL ÉS MINÉL PONTOSABBAN NARRÁLJA, AMIT A TÁNCOS CSINÁL, MAJD CSERÉLNEK
- b) MOST A BESZÉLŐ VEZET, A TÁNCOS VÉGIG MINÉL PONTOSABBAN KÖVETI, AMIT A MÁSIK MOND (NEM FELSZÓLÍTÓ MÓDBAN, MARAD AZ 1/3. SZEMÉLY: ÁGI LEÜL A FÖLDRE ÉS BEHUNYJA A SZEMÉT). MAJD CSERE
- c) NINCS MEGHATÁROZVA KI VEZET, KÖZBEN IS VÁLTHATNAK, IDŐRŐL IDŐRE EL LEHET TÉRNI EGYMÁSTÓL (PÉLDÁUL: ÁGI BEHUNYJA A SZEMÉT ÉS A KUTYÁJÁRA GONDOL, AKI TEGNAP PUSZTULT EL – KÖZBEN TÁNCOS SZABADON MOZOGHAT, MAJD VISSZATÉRHET A SZÖVEGHEZ, VAGY FORDÍTVA)

A gyakorlat folyamatos átjárást kínál a valóság és a képzelet között. Különösen izgalmas, mikor furcsa ellentétek alakulnak a szöveg és a mozgás között, és a folyamat, ahogy egymást kölcsönösen befolyásolják.

### 5. Mese<sup>49</sup>

Válasszanak egy témát a következőkből, vagy találjanak ki hasonlót: egy nemzet története, a hó története, egy férfi/nő története, a fekete pár cipő története, egy esés története, a közös vacsoránk története, stb.

Rendeljenek hozzá egyéni elbeszélő stílust: pl: csak kiragadott részleteken keresztül, visszafelé mondja a mesélő, vagy a közepéről indítva, egy-egy idősíkot párhuzamosan ugorva jutunk el az elejére és a végére. Találjanak új logikát, rendszerező elvet, kerülve az eleje-közepe-vége felosztást.

<sup>49</sup> Mary Overlie 'Finding a Story' című gyakorlata nyomán. Mary Overlie: *Standing in Space*, 187.

## **Saját kompozíciók:**

### **6. Nézők**

- HELYEZD EL A NÉZŐKET A FRONTÁLISTÓL ELTÉRŐ BÁRMILYEN FORMÁBAN (KÉT OLDALRA, NÉGY SAROKBA, EGY DIAGONÁL MENTÉN KÉT IRÁNYBA, STB)
- KÉSZÍTS 2-3 PERCES SZÓLÓETŰDÖT, MELY A NÉZŐK ÚJFAJTA ELRENDEZÉSÉT HASZNÁLJA

### **7. Saját Struktúra**

A struktúra kitalálását házi feladatnak adom ki, a kivitelezés és bemutató az óra keretein belül történik, általában két alkalom kell rá.

- VÁLASSZ KI KÉT NÉZŐPONTOT A HATBÓL,
- ÉPÍTS EGY STRUKTÚRÁT A VÁLASZTOTT NÉZŐPONTOKHOZ RENDELT SZABÁLYOKBÓL, GYAKORLATOKBÓL
- LEGYEN KÖTÖTT A SORREND, SZABADON VÁLASZTHATSZ A GYAKORLATOKBÓL MAX. ÖTÖT
- HÁROM ELŐADÓVAL KÉSZÍTS 5 PERCES ETŰDÖT, A MOZGÁST NEM KELL RÖGZÍTENI

### **Csoportos improvizációk:<sup>50</sup>**

Szabad improvizáció az egész csoport részvételével, 30 percben. Nem kell végig bent lenni a térben, megfigyelőnek is ki lehet ülni, egyszerre maximum két főnek.

### **8. Horizontális hierarchia**

Az összes nézőpont szabadon alkalmazható, a horizontális reláció a lényeg, melyben egyszerre több nézőpont is jelen van, folyamatosan adják egymásnak a 'vezető szerepet'.

### **9. Lencse**

A résztvevők egyénileg folyamatosan váltanak a nézőpontok között, mintha különböző lencsés szemüveget viselnének, a váltást a közös történésekhez igazítva. A külső megfigyelők

<sup>50</sup> Mary Overlie *Bridge Laboratories* elnevezésű improvizációs műhelyeinek inspirációja nyomán. Mary Overlie: *Standing in Space*, 67.

kívülről is bemondhatnak nézőpontot, ilyenkor az összes előadónak arra a nézőpontra kell váltani.

### **10. Eredeti anarchisták**

*„Az anarhista eredeti meghatározása: olyan ember, aki közvetlenül kapcsolódik a természethez és nincs szüksége külső útmutató szabályokra ahhoz, hogy az egész pozitív részeként tudjon funkcionálni.”<sup>51</sup>*

Ez a definíció a közös improvizáció egyetlen 'szabálya': bármit lehet, ami a közös előadás sikerességét szolgálja. Jelmez, kellék, szöveg használata is megengedett.

<sup>51</sup> „The original definition of an anarchist: one who is directly connected with nature and needs no outside rules as guides in order to function as a positive part of the whole.” Mary Overlie: Standing in Space: 124.



## IV. Fejezet: Összegzés

### 1. Módszeren túl

A bemutatott éves folyamat eredményességét sokban meghatározza az adott csoport összetétele, adottságai, a résztvevők egyéni érdeklődése és elhivatottsága. A diákok egymás iránti elköteleződése az egyik legfontosabb kritérium. Ha ez nem alakul ki - vagy csak részben -, az sok feszültséget szül a csoporton belül. Ilyen esetben az egész csoportos improvizációk helyett kiscsoportos, vagy szólóetűdök készítésére helyezem a hangsúlyt a második félévben és az évváró vizsga anyaga is módosul. Pedagógusként fontosnak tartom éberem figyelni, hogy az általam felkínált és terelt folyamatok milyen hatást váltanak ki egyéni és csoportos szinten, és rugalmasan reagálni a felmerülő nehézségekre, akadályokra. Tehát nem ragaszkodom minden áron a teljes folyamathoz, ha úgy látom, hogy a csoport mást igényel. Így alakult ki például az a gyakorlat, hogy második félévben a vezetett tréninget repertoár tanítással bővitem, és rövidítem az improvizációs részt, tehát 3-4 gyakorlat helyett 1-2 gyakorlatot veszünk alkalmanként. Ezt azért vezettem be, mert az első félév egyre nehezedő improvizációi kimerítik a csoportot, és örömmel fogadják, ha a figyelmük, testük más területen terhelődik, és külső, pontos elvárásoknak kell megfelelni. Így könnyebben megmarad az improvizációhoz szükséges nyitottság, kereső kedv.

A rövidtávú pedagógiai célok tekintetében (egyre több rétegű figyelem, mélyebb testtudat, bátrabb, tudatosabb testhasználat, szerkesztési eljárások ismerete) az eredmények óráról órára, hónapról hónapra jól követhetők. Természetesen egyéni szinten különböző mértékű elmozdulások történnek, de a folyamatos reflexió gyakorlata által a diákok maguk is tisztába kerülnek erősségeikkel és gyengeségeikkel. Továbbá egymás mozgáskészlete mellett megismerik társaik 'gondolkodásmódját', szerkesztési 'habitusát' is, amire a közös, szabad improvizációkban tudatosan építkezhetnek.

A hosszabb távú, titkos missziója ennek a módszernek az összeállításában egy olyan táncnyelvi gondolkodás megalapozása, amely reményeim szerint a távolabbi jövő színházi gyakorlatába is beszivárog a tanítványok pályáján keresztül. Az idei csoportjaimból többen is jelentkeznek Fizikai Színház tagozatra, amit részben az itt kapott impulzusoknak tulajdonítok. Egy másik pozitív visszacsatolás, hogy egy régebbi tanítványom (akkor még nem alkalmaztam Overlie rendszerét) idén szakmai gyakorlatként visszajött tanítani az iskolába, és Anne Bogart 'Viewpoints'-át használja, amit egy workshopon ismert meg, majd a könyvet is elolvasta.

Fontosnak tartom kijelenteni, hogy az improvizáció és a *Hat Nézőpont* használata nem egy hitvallásból fakad, alkotói gyakorlatomban nem, vagy csak nagyon ritkán használlok

improvizációt. Nem tekintem előadóművészeti célnak, hanem pedagógiai eszköznek tartom, mellyel különböző irányokba formálható az előadók gondolkodása. Az elsődleges cél, a gondolkodás elindítása, új szemléletmódok segítségével. Egy posztmodern rendszer ötvözése a saját improvizációs eszközkészlettel megmutatja, hogy a tánc intellektuális műfaj, ahol akár életünk végéig *újra tanulhatjuk, amit már tudunk*.

## 2. Elengedés

Érdeklődésemet követve az itt bemutatott pedagógiai folyamatot olyan irányba szeretném alakítani a jövőben, hogy nagyobb teret kapjon benne az alkotói kísérletezés, kompozíciós munka. Jelenleg a hangsúly az előadói eszközkészlet technikai megalapozásán van, melynek felépítése lépcsőzetesen érkezik egymásra. Az alkotói attitűd felé ez a fajta szisztematikusság nem alkalmazható, hiszen a cél a személyre szabott egyéni útkeresés támogatása, tehát nagyon érzékenyen kell megtalálni a megfelelő impulzusokat elindító gyakorlati formát. Olyan műhelymunka kialakítása lenne ideális, ahol nem az általam preferált esztétika és ízlés mentén születnek etűdök, hanem teljesen az egyéni kíváncsiságból indulva, különböző stílusú, és szellemi indíttatású alkotói hangok formálódhatnának. Ez talán a leghatékonyabban az iskolai kereteken kívül, egy nyári alkotótábor vagy szabadegyetem során valósulhatna meg. Egy ilyen esemény kevésbé rejti a kockázatot – melyet az alkotói, művészeti képzések legnagyobb csapdájának látok – , hogy 'szellemi vezetővé', mesterré, guruvá stb. váljak. A legtöbb előadóművészeti képzésben a hosszútávú és intenzív pedagógus-diák kapcsolat miatt kialakulhat ilyen torz viszonyrendszer, melyet szeretnék elkerülni.

A másik lehetséges irány az elmélet, elemzés, tánc történet felé vezet, mely szintén érdekel és bővítménye, párhuzama lehet a képzés gyakorlati részének.

Pedagógusként szeretném a kíváncsiságot, mozgáskészséget, rugalmasságot a pályámra is kiterjeszteni, melyben a tartalom és a forma is folyamatosan alakul, változik. Ebben az értelemben az itt bemutatott tematikus feladatgyűjteményt is pillanatnyi állapotnak tekintem, melyet sem lezárni, sem megtartani nem célozok hosszú távon.

## Bibliográfia

Angelus Iván: *Táncoskönyv* Budapest, Új Előadóművészeti Alapítvány, Magánkiadás.

Banes, Sally: *Terpsikhoré tornacipőben*, Ford.: Galamb Zoltán. Budapest: Planétás 2001.

Bartow, Arthur: *Training of the American Actor*, New York, NY: Theater Communications Group, 2006.

Bogart, Anne and Landau, Tina: *The Viewpoints Book. A Practical guide to Viewpoints and Composition*, New York, Theatre Communications Group, 2005.

Fuchs Livia, *Száz év tánc. Bevezetés a táncművészet XX. századi történetébe*, Budapest, L'Harmattan, 2008.

Hughes, Allen: *Dance Program Seen at Church: Unconventional Concert Is Given at Judson Memorial*, *New York Times*, July 7, 1962.

[https://warholstars.org/chron/judson\\_dance\\_theater.html](https://warholstars.org/chron/judson_dance_theater.html)

Letöltés dátuma: 2020. április 21.

Overlie, Mary: *Standing in Space. The six viewpoints Theory and Practice*, Billings Montana, Artcraft Printers, 2016.

*The Journal for Stage Directors & Choreographers Vol. 11-12*. Stage Directors and Choreographers Foundation, American Arts Alliance, Washington, 1997.

*The Village Voice*, 28 June 1962.

[https://warholstars.org/chron/judson\\_dance\\_theater.html](https://warholstars.org/chron/judson_dance_theater.html)

Letöltés dátuma: 2020. április 21.