

Budapest Kortárstánc Főiskola

# SZAKDOLGOZAT

Hód Adrienn

2014

Budapest Kortárstánc Főiskola

Kortárstánc pedagógus szak

Szakdolgozat

# Tánc tanítás improvizációval

Készítette: Hód Adrienn

Témavezető: dr. Angelus Iván

Budapest, 2014.

# TARTALOMJEGYZÉK

Tanítványok megszólalnak .....	2
Bevezető .....	5
Ki vagyok, hogy jutottam el idáig, miről fogok írni .....	5
Tánctanárnak lenni .....	8
A fejlődés folyamata .....	10
A hordozó felület .....	10
Bizalom megteremtése .....	11
Kimondás. Megosztás. Verbalitás .....	18
Mozgáskeltések .....	20
Feladatgyűjtemény .....	23
Bevezető feladatok .....	23
Tér általi mozgáskeltések .....	25
Testrészek sorrendje .....	29
Idő általi mozgáskeltések .....	31
Dinamika mozgáskeltések .....	32
Érzékelés és állapot hatásai a mozgásra .....	35
Bibliográfia .....	36
Melléklet .....	37

## Tanítványok megszólalnak

Azért kezdem ezzel, mert fontosnak tartom az elején megosztani azt, ami a táncosokkal történik az órák alatt. Érzékileg hoz közelebb, ahhoz a közös munkához, amit együtt végzünk. Személyes visszajelzéseket idézek, ami 2013. szeptember 27-én az egyik táncórám végén került rögzítésre a Budapest Tánciskolában. Az volt a kérdésem a táncosok felé, hogy mit tanulnak az én táncórámon?

„Egyes testrészeimet más aspektusban látom, másképp használom, nem úgy, ahogy eddig, és hogy úgy is lehet. Az erők hogyan járkálnak egyik porcikára a másikra. A figyelem szétterjed az erőkifejtés tekintetében. Nincs meghatározva, hogy hogy kell csinálni a feladatot, és mégis közös nevezőre jutunk. Egy szabályrendszer alakul ki, egy olyan technika, amit mindenki tud már, hogy ilyenkor, hogy kell viszonyulni. Ha eldobom az agyam, akkor is meg tudom találni azt a pillanatot, hogy ne ütközzünk össze és nincs baleset. Nincsenek ilyenek, hogy kell csinálni, de mégis rátalál a test, mert olyan a kerete a feladatoknak, hogy abban tágan, de lehet ugyanúgy értelmezni.” Harmat Olívia

„Az a tudás, amit a testem tud, amit összegyűjtöttem erről az óráról meg arról az óráról, ezeket a testem tánc közben nagyon hasznosan használja. Úgy, hogy önmagát segíti előre, nem én emelem fel, hanem ha annak oda kell mennie, akkor oda dobódik, ha tartani kell magát, akkor tartja. Okosodik a test, hogy okosan használja fel, ami van. Ezen az órán el tudtam jutni elég gyakran oda, hogy nem éreztem embernek magam, mármint hogy ember voltam, de úgy éreztem magam, mint egy amőba, vagy valami olyan anyag, ami mindenhol érzékeny, nem a fejem az, ami irányító, hanem az egész testem, mintha nyitogató korongjaim lennének.” Vavra Júlia

„A reakció készség, az idő, ami a történésre az én válaszom, vagy a felismerés és utána a következő mozdulat, vagy cselekvésem, ezeken az órákon felfokozódik a figyelem és rövidül ez az idő és lehet direkt ébrazgetni ezt a figyelmet. Történik, de már közben észre kell vennem, hogy már az is történik, és már arra is reagálok, hogy ez az idő rövid, tök jól fejleszti a gyors reagálást.” Dömötör Luca

„A tudatosság és az engedés nehéz nekem, de már elég jó az átjárás. Van egy szabály, ami nagyon bonyolult, de berakom a testembe és igazából tudja. Szóval nem kell mindent agyból csinálni vagy gondolni, mert van egy olyan érzék, nem tudom hol az az agyban, ami egy szabályt elfogad, beteszi a testbe és 80 %-ban pontosan meg is csinálja. Nem én tudatosan csinálom, de mégis valahova be van rakva egy szabály és működik.” Oberfrank Réka

„Az én testemnek meg eszköztáramnak a fejlődése attól függ, hogy hogyan kezelem a feladatot. Hogyha végre hajtom a feladatot, akkor az erőlködésem és izommunkám kívül más nem történik. Viszont ha beengedem ezt az információt, ezt a szabályt, és nem végre hajtom, és ezt a nagyon tudatos ént egy kicsit hátrahagyom, akkor van az, hogy utána ez a nagyon tudatos én a következő alkalommal már gazdagabb tud lenni, hogy ha ezt az információt úgy kezelem, hogy engedem, hogy a testembe végbe menjen, vagy az hajtsa végbe ezt a laza dolgot.” Tóth Laura

„Más órákon, vagy csak amikor úgy simán táncolok, akkor nagyon sokszor az van, hogy a testem az csak azt a biztos dolgot csinálja, amit úgy szoktam. Itt tudom a figyelmem összpontosítani egy-egy helyre, vagy éppen engedni. Amikor nem megy, akkor azt érzem, hogy én saját magam blokkolom le magam, hogy nem merem, hogy fájni fog. Itt bezzeg megy, mert sok az információ, amit szeretnék megvalósítani és tök jól eljátszik vele az agyam és ezért nem blokkolom a testem többi részét. Itt is tudom, hogy visszatérek nagyon sokszor a biztos dolgaimhoz, de azt is érzem, hogy azon túl tágítom a határokat. Amikor jön egy ilyen új lendület, akkor az iszonyatos jó érzéssel tölt el, és emiatt tovább fokozódik az adrenalin és még jobb dolgok sülnek ki belőle, ami nagyon jó. A párosnál pedig, ugyanez, hogy annyira tudom, hogy ő is figyel, én is, bár mi legyen, neki megyek, megtart, rátámaszkodom, megtart. Annyira tudom, hogy a két test itt biztonságban van együtt is meg külön is. Van olyan, hogy ha sokszor csinállok egy gyakorlatot és azt a testem megszokja, akkor kikapcsol az agyam, a mozgás folytatódik, elkezdek máson gondolkodni. Itt sok a figyelmi pont. Hol vagyok, kikkel vagyok, mi vagyok én, mit csinállok. A sok figyelmi pont miatt, nem tud kikapcsolni az agyam, valami mindig fent tartja biztosan a figyelmemet.” Sessi Krisztina

„Teljesen újfajta én tudat. Ami máshonnan történik. A test csinálja magától, de a fejemben annyira újfajta dolog történik. Ez egy nagyon éber állapot. Nagyon folyékony, bármelyik másodpercben át tud változni rögtön. Nagyon sokszínű ezért nem is tudom behatárolni

igazából. Megkapunk egy szabályt és először azt érzem, hogy ez a szabály beszűkít engem. Azt érzem, hogy kevés lehetőségem van mozogni, de lassan sajátom lesz a szabály, ahogyan magamból indulok ki, elkezdem megismerni a lehetőségeimet a szabályon belül, így elkezd bővíteni engem. Pont az ellenkezője lesz, hogy szűkítésből, még nagyobb teret nyit.” Bakos Luca

„Sokszor a figyelem lekorlátozza a testemet, ilyenkor már nagyon nem tartom intelligensnek a testemet. Itt, nem mindig, de bizalom alakul ki a testem iránt. Sokszor éles helyzetekbe kerülünk, úgy, hogy még fel sem fogjuk, és ezt mindig megoldja valahogy. Bár hányszor estem vagy vetődtem, sosem fájt. Összegződnek tapasztalatok és a sokkal gyorsabb testválaszokat megérezem, mielőtt még az agyam azt tudatosítaná és korlátozná egyben.” Ábrányi Krisztina

„A személyiség levetés, valamikor nálam a néptáncban, a páros táncnál is előfordul, és mindig akkor működik, amikor el tudom ezt hagyni és rábízom magam annak a lendületére. Ugyanez van a balett órán is, amikor anyag vagyok, és nem gondolok magamra, akkor tudom megérezni. A fejemben nem érzek olyan gazdagon. Máshol nekem, sokkal nehezebb, itt viszont nagyobb a bizalmam e felé, hogy ez egy jó irány, hogy ettől lehet új utakat megnyitni.” Kancsó Luca

## **Bevezető**

Tisztelt Olvasó!

Azt írom le ahova 2014 őszéig eljutottam. Arról írok, hogy hogyan tanítok. A korosztály, amiben tapasztalatom van, az a 14 év feletti és azon túl bármедdig, hivatásos vagy amatőr szint. Útikönyv-receptkönyv, vagy ehhez hasonló a célom az írással. Leginkább olyan táncosoknak, tánctanároknak szánom, akik nem a kortárstánc fellegvéraiban tanítanak és tanulnak (PARTS, SEAD, Budapest Tánciskola.) Azoknak írom, ahonnan én jöttem.

### **Ki vagyok, hogy jutottam el idáig, miről fogok írni**

5 évesen szólókat adtam elő a lakásban (néha vártam, mire sor kerül rám, mert elképzeléseimben többen táncoltunk a térben). 7 éves koromtól rendszeresen koreografáltam és táncórákat tartottam az általános iskolában. 9 évesen kezdtem el táncterembe járni. Klasszikus balett technikát tanultam és 14 éves koromig folyamatosan jártam az órákra. Nagyon élveztem a fizikalitást, a repülést, a forgást, a térben való terjeszkedést. Kerttervezőnek készültem, de a tánc mellett maradtam. 18 évesen mentem a Budapest Tánciskolába. Itt az iskolára jellemzően nagyon sokféle tánctechnikával és táncolási lehetőséggel ismerkedtem meg. Ezután tovább tanultam a táncolást kurzusokon, műhelymunkákon, táncelőadásokból, saját alkotásokból és gondolatokból.

Akiktől tanultam: Angelus Iván, Antony Latsky, Bakó Gábor, Benyák András, Bill De Young, Bretus Mária, Carol Dilley, Charlotte Zerbey, Chiang Mei Wang, Doug Elkins, Emio Greco, Handel Edit, Holb Ibolya, Király Melinda, Kovács Ferenc, Fekete Hedvig, Fiona Edwards, Frey Faust, Karczag Éva, Kálmán Ferenc, Jozef Frucek, Juhos István, Laurie Booth, László Mónika, Lőrinc Kati, Gálik Éva, Goda Gábor, Gál Eszter, Györgyfalvai Katalin, Ismael Ivo, Jamie Watton, Jean-Yves Ginoux, Joe Alegado, Joseph Tmim, Marjanusics Márton, Miguel Gutierrez, Milli Bitterli, Milton Myers, Nagy Judit, Nagyné Sárközy Viola, Farkas Zoltán, Fejes Ádám, Panja Fladerer, Pieter C. Scholten, Risa Steinberg, Roberto

Galvan, Roberto Masarachi, Rui Horta, Russell Maliphant, Papp Tímea, Steve Kriekhaus, Susanne Martin, Szőnyi Nóra, Ted Stoffer, Vadász Csaba, Vicky Shick, Yumiko Yoshioka.

Az Angelus Iván vezette Budapest Tánciskolában fontos volt, hogy a tanult tánc technikák, tánc stílusok elsajátítása mellett keressük a saját mozgásunkat. Így a táncórákon kívül sokat táncoltunk és az eredményeket házi bemutatók formájában mutattuk meg. Itt kialakult színházi helyzet volt, előadó és néző. A gondolat az iskolában folytatódott és csatlakozott vissza ahhoz a gyermeki éhez, amikor tényleg önfelelt módon alkottam, adtam elő és tanítottam. Itt újra közel kerültem a mozgás szabadságához, megéreztem a lehetőségét annak, hogy egy világot tudok létrehozni a mozgással, hogy azzal hatni tudok. Másokat is be tudok ebbe a világba emelni, például azáltal, hogy megmutatom nekik, amit én tapasztaltam, amit én tudok erről. Tanítok. Eleinte kortárstánc technikát tanítottam, ahol sokkal több formai megkötés volt. Az alkotási módszer változásával együtt a tanítási (emberek mozgásba hozása) módszerem is kezdett lassan megváltozni. Elkezdtem arányaiban sokkal több improvizációs módszert alkalmazni az alkotásban és a tanításban, ami a mai napig változik, gazdagodik. A táncra való figyelmem időszakában során több korból származó stílussal és különböző tanítási módszerekkel találkoztam. Mindenkitől tanultam valamit. Leírok néhány meghatározó élményt, amik vezettek, nagyobb löketet adtak afelé, ahol most tartok. Karczag Éva óráin történt, hogy megtapasztaltam a test belülről létezését, hogy nem csak a felülete van, hanem vannak belső szerveink. Megmutatta, hogy mekkorák a csontok, izmok, amik végzik a mozgást. Felfedte a mozgás eszközét a testet. Nála tapasztaltam, hogy a testünk folyamatosan mozog, még akkor is, amikor mi azt gondoljuk, hogy áll. Nála dolgoztunk azon, hogy hogyan érkezel meg egy táncórára, hogyan teszed magad készre a táncolásra. Éreztem, hogy a gondolatok képesek vezetni a testet. Évánál fontos volt a test nem megerősöklése, hanem figyelni az anatómiai adottságokat és azon belül a testet nem kizsigerelve dolgozni. Angelus Iván a bemelegítés és a ráhangolódás szükségességét és pozitív hatásait mutatta fel. Kötelező eltöltendő időt hagyott a táncórák előtt, akit mindenki saját maga használt fel. Ki mire, idővel mindenki tényleges rákészülésre. Itt azt tanultam meg, hogy nekem kell megfigyelnem és tudnom, hogy számomra mi a jó felkészülés egy mozgás órára. Iván óráin sokat relaxáltunk, amit akkor nem értettem, de most már tudom, hogy a test és gondolat elcsendesítésért történt, ami akkor nálam alvásba vezetett és nem értettem, hogy miért kell táncolás előtt feküdni fél órát. Gál Eszter és Goda Gábor kontakttáncóráin lehetett a testet



szabadon engedni és mozogni. Találkozni más testekkel anélkül, hogy azok viszonyát meg kellene magyarázni. Teljes testfelület szabadság a térben és egymáson. Frey Faust, a belső nyugalom, lecsendesedett test, légzés és a nagyon precízen időzített test koordinációkra vitte rá a figyelmet. Frey kötött formáiban a komplex figyelem, a test, tér, látás, érzékelés, mosoly és erő használatára épített. Miguel Gutierrez kurzusain, a tánc klasszikus értelemben vett formaiságát vette el teljesen. Az egyén volt ott, aki a maga létezésével, mint test, hang, akarat, tett van jelen. Miguel teljesen kiszélesítette azt a mezsgyét, amit addig táncnak hittem.

Eleinte a táncteremben tanultam a testemen keresztül a táncot, az elmúlt 10 évben az agyam táncol. A kezdetek óta összefonódik nálam a tánctanítás az alkotással. Mégis van egy nagyon fontos különbség a kettő között. A táncórán nem foglalkozunk a hatással, tehát azzal, amit teszünk, az hogy néz ki, hogyan olvasható kívülről. Tudunk róla, hogy van hatása, de soha nem cél ennek a megfogalmazása. Nem is azért mozgunk a táncórán, hogy azzal hatásokat alakítsunk ki. Akarattal van erről a fókusz elvéve. Azt gondolom, hogy az teljesen más gondolkodás, figyelem. A tánctanításban az eszközök fejlesztéséről van szó, nem a kifejezés tartalmi megfogalmazásáról. Egyszerűbben, nem adunk elő, nem készítünk előadást, hanem terepet, időt adunk a gyakorlatozásra, a kutatásra a mozgás és egyén lehetséges összetevőinek a megismerésére. Ez a testeknek, a táncosoknak szól, hogy felvértezve őket, majd ők formálják valamivé tudásukat, elhelyezve azt az általuk formált térben, időben, gondolatokban.

A kortárstánc folyamatosan változó műfaj. Változó formával és tartalommal rendelkezik. Az utóbbi években nagyon felgyorsult az idő, nagyon gyorsan keletkeznek új fajták, mutációk. Ebben nagy szerepe van a kortárstánciskoláknak, ahol a táncosok sokféle „odahordott” táncszenciával találkoznak, elég rövid időn belül. (2-3-4-5 évesek jellemzően ezek az iskolák.) Így az itt tanulók, a tudás halmazból könnyen létrehozhatnak különböző „mutációkat”, amik kikerülve a piacra tovább mutálják, változtatják a kortárstáncot. Nagyon gyors folyamatnak látom ezt és nagyon érdekel, hogy a mai generáció mit hoz létre, mit mutat fel, és hogy merre tart az egész műfaj. Ezért állandó tisztelettel, és szeretettel vagyok a táncos tanítványaim felé. Látom bennük az erőt arra, hogy kiszedjék, ami van, kiszívják, „kiszopják” hogy tudáshoz jussanak, és ezt a tudást tovább formálják és adják tovább és tovább.

Ahogy és amit én tanítok, az nem szab formai követelményeket. Itt az egyén és a feladat találkozása hozza létre a formát. Így ez egy folyamatosan változó formai megjelenésű, vezetett improvizációs óra. Ahol döntő célom a táncos művelése önmaga által. Itt nincsen létező mozgásforma rendszer, amit át kell venni, itt mi hozzuk létre a mozgásrendszereinket. Használjuk az összes tapasztalatot, ami bennünk van. A feladatot megértve, testünk a tudatos vezetés mellett, az ösztönök rögtöni megnyilvánulásaiává válik és saját fantáziánk vezetése alatt áll. Nem kell valami ismert formát megismételni. Minden, amit tudunk, ott van bennünk és ezzel együtt nyitjuk meg a teljes tudatlanságnak az utat, hogy az formát, tempót, erőt öltson a testünkön. Közben utazunk benne, folyamatosan megfigyeljük és tudatosítjuk. Egyszerre engedünk és egyszerre fogunk. A megszerzett tudás a tapasztalat részévé lesz. Minden egyes újra indulásnál képessé kell tennünk magunk az ismeretlennel való találkozásra.

Az élő dolog tudata az, ami szép számomra a mozgásban. Az élet. A képesség a mozgásra. Az, hogy aki csinálja, az él, látható, hallható, érezhető. Van. Addig van, amíg él.

Arról fogok írni, hogy, mik azok az eszközök, amiket használok tanítás közben, mik azok a tapasztalatok, amiket fontosnak tartok. Külön részben mozgáskeltő gyakorlatokat írok le, amik lehetőséget adnak más tanároknak arra, hogy a feladatokat beemeljék a gyakorlatukba.

## **Tánc tanárnak lenni**

Valahogy így történt: Csináltam valamit és a többiek rám figyeltek. Csatlakoztak. Utánoztak, vagy hozzáadtak, amit én utánoztam. Együtt voltunk. Amikor elhívnak tanítani valahova, azzal együtt megkapom a szerepet, szerintük én leszek az, aki majd vezet. Ennél sokkal árnyaltabban történik a folyamat. Valóban van egy kinevezett vezetés, de inkább csak kiindulópontnak, atmoszféra teremtésnek, figyelem összehívásnak, külső szemnek nevezném azt ahol én elhelyezkedem.

Én nem akartam tanár lenni. Amikor bemegyek a terembe, azt érzem, hogy együtt fogunk időt tölteni, ami alatt a figyelmünket a mozgásra helyezzük, és együtt dolgozunk, egymásnak adunk lépéseket.

Az egyik döntő dolog szerintem, hogy milyen vagyok én. Ahogyan én jelen vagyok, az meghatározza, hogy merre mozdulnak el. Azonnal megérezik, hogy mit lehet megengedni és mit nem, mit szólok én hozzájuk és ők hozzám. Szerintem a tanár nyílt őszinte reakciói, megnyitják a tanulók nyitottságát. Hasonlóan vélekedik erről Carl R. Rogers, aki a terapeuta a pácienssel való együttműködését mentette át egy lehetséges tanár-diák viszonyba. „A tanár akkor képes segíteni (facilitálni) a tanulást, ha ő maga hiteles (kongruens). Ezen azt értem, hogy a tanár azonos önmagával, teljesen tudatában van az attitűdjeinek, és el tudja fogadni az érzéseit.” „Kimutatja a lelkesedését az általa szeretett téma iránt és az unalmát, ha valami nem érdekli.” „A diáknak nem kell úgy éreznie, ahogyan a tanára érez.” „A tanár személy, nem pedig arctalan megtestesítője egy oktatással kapcsolatos előírásnak. Nem steril, érzéketlen tölcser, amelyből a fiatalabb generációnak előírt tudás áramlik az idősebb, bölcs generáció tárházából.”<sup>1</sup>

Annyival lehetünk előrébb, hogy meglehet, valamivel több időt töltöttünk el a mozgás figyelésével. Ezért van tapasztalatunk, amit használhatunk. De fontos, hogy olyan terepen dolgozunk, ami nap, mint nap fejlődik, ismerődik meg, jön létre, kap formát, nevet a számunkra is. Együtt hozzuk létre, együtt keressük a táncosok és én.

Fontos megtapasztalni a tanulónak a vezető szerepet is, amikor feladatot talál ki és azt elmondja, másokkal megérteti. Nem csak magát képes vezetni, hanem a többieket is.

Én ennek határozottan az ellentétére hajtok: „Amikor néha mégis megpróbálkozom a tanítással - mert azért néha mégis megteszem-, meglepődve tapasztaltam, hogy az eredmény több a semminél. Úgy tűnik: a tanítás járhat némi eredménnyel. Ez az „eredmény” azonban – szerintem – inkább káros, mint hasznos. Úgy tűnik, hogy a tanítás következtében a tanított személy elkezd nem bízni a saját élményeiben, és elnyomja az igazán fontos tanulást.”<sup>2</sup>

Arra hajtok, hogy az órák alatt az ő élményeiből, önmagából és a jelenből építkezzen. Nagyon szeretek köztük lenni, élvezem a mozgást, és jó látni, mit okoz bennük a tánc.

---

<sup>1</sup> Carl R. Rogers: Valakivé válni, 358. o.

<sup>2</sup> Carl R. Rogers: Valakivé válni, 344. o.

## A fejlődés folyamata

### A hordozó felület

A test, hordozó. Benne van rengeteg lenyomat, amivel eddig találkozott, tapasztalt. Természetes, hogy az összes eddigi élményünkből kiindulva dolgozunk, az van bennünk és abból is kell, hogy dolgozzunk. Mindenki van hasonlóság és van másság. Ugyan az a kiindulópont megy be a testekbe, de annak személye és viszonya a világhoz, alakítja a mozgást. Ezáltal különféle megoldások, formavilágok jönnek létre. Vannak hasonlatosságok, de mindig vannak kirívóan különböző megvalósulások. Mindenkinek van egy hozott személyisége, ami egy alap hozzányúlást eredményez. Fontos, hogy ne hagyjuk a táncost ebben az egyetlen szerepben megvalósulni. Ha nagyon másfelé jár, akkor közelítenünk kell a feladat fókusz felé. Aki szólista meg kell tanulnia háttérben is lennie, aki rendszerint háttér, meg kell tanulnia előtérbe kerülnie. Mindenki rendelkezik született testi adottságokkal, amik segítik vagy gátolhatják a mozgást, de minden test képes táncolni.

A test önmaga mozog. Még akkor is, amikor nem akarjuk. Fontos észlelnünk, hogy a test folyamatos mozgásban van. A gravitáció, a súly, az irányválasztás kapcsolatából adódó történés, tehát a létező ok okozati összefüggések, önmagától is működésben tartják a test mozgását. A testünk mozgását akarattal is befolyásolhatjuk, ilyenkor mi csináljuk a mozgást. Fontos észlelnünk, hogy a test folyamatos mozgásban van, miközben ezt az akarattal végzett mozgást csináljuk. Érdekes felfedezni, hogy mikor csinálom, és mikor engedem, hogy megtörténjen, és mikor van történés az én akaratomon kívül.

Fontos szempont a test homogenizálása, ami azt jelenti, hogy nincsenek fontosabb és kevésbé fontos testrészek. A testre, mint egész, egyenrangú anyagra gondolunk. Nincsen fontossági sorrend a testrészek között. Ezzel a gondolattal a test összes egységét életre keltjük és tudatosítjuk a részlet gazdagságát, élő önállóságát.

A test létezése és élése is már esemény, ehhez képest indul a kreálás.

## Bizalom megteremtése

Elsődleges célom egy termékeny közeget létrehozni a tanuló számára. Szerintem az egyik legfontosabb dolog a bizalom megteremtése. A test nagyon érzékeny jószág, hamar reagál mindenre. A tudatalatti, berögződések a múltból a jelen történései egyszerre munkálódik benne. A mi jelenlétünk, nagyban meghatározza, hogy ő hogyan reagál, hogy van jelen, mit enged meg és mit nem magának. Ha bátran reagálunk, félelem nélkül, nyitottan vagyunk jelen köztük, akkor az a hiteles magatartás megteremti annak a lehetőségét, hogy ők is felszabaduljanak és engedjenek a gondolataiknak, érzéseiknek, ami a mozgásba fordul be. „Bár a hitelesség koncepciója rendkívül összetett, úgy gondolom, hogy mindenki képes felismerni intuícióval vagy »józan paraszti ésszel«, ha találkozik vele. Ilyenkor nem csak azt érezzük, hogy az illető pontosan azt gondolja, amit mond, de azt is, hogy a legmélyebb érzések szintjén is szinkronban van a szavaival. Az ilyen emberrel kapcsolatban, biztonságban érezzük magunkat.”<sup>3</sup>

Ha van bizalom, akkor van biztonság. Ha biztonság van, ott szabadon, szégyenérzet nélkül fedezhetik fel a mozgást, gondolatokat, magukat és egymást. Ez segíthet nekik a teljes odaadásban és erősíti a hitüket abban, amit csinálnak. A testnek egy kiegyensúlyozott állapotba kell kerülnie, onnan lehet mindenfelé eltolni. De alapvetően egy biztos nyugalomból kell indulni és oda bármikor tudni visszatérni.

Én bizalommal vagyok feléjük, ők bizalommal lehetnek felém, egymás felé, és maguk felé. A kialakult közösségben lévő bizalom, létrehozza az elfogadást, bárminek az érvényességét, a félelem nélküli felmutatást.

Mindig arra irányítom a közös munkát, hogy találkozzanak önmagukkal, a saját választásukkal, napi hangulatukkal, érzéseikkel. Ezeket ne elnyomják, vagy mutassanak mást, hanem forgassák be, és tegyék termővé a meglévőt, alakítsák át energiává, formává. Szerintem, ha ennek az erejét megérik, hogy nem elnyomja őket valami, hanem bármiből képesek építkezni, akkor megérik a teremtő erőt magukban. Nekem arra kell figyelnem, hogy az ehhez megfelelő közeget megtartsam. Az emberekben ott a lehetőség, önálló cselekvéseik megértésére és megváltoztatására, ezeket az erőforrásokat fel lehet

---

<sup>3</sup> Carl R. Rogers: Valamivé válni, 353. o.

szabadítani, csak létre kell hozni a megfelelő serkentő pszichológiai vonásokat tartalmazó közeget. A tanuló hite és odaadása nélkülözhetetlen a közös munkában. Sok mindenben átsegítheted, megmutathatod neki, de lényegi változás e nélkül nem történik. A biztonság segít neki a teljes odaadásban és erősíti a hitét abban, amit csinál. A lényegi tanulás benne történik meg. Viszont mi magunk is tudjuk, hogy mekkora változás és lépés, amikor önmagunkat vállaljuk. Amikor nem akarjuk másnak tettetni magunkat, mint amilyenek valójában vagyunk. Amikor merjük vállalni, hogy min szeretnénk változtatni. Amikor merjük vállalni, hogy nem vagyunk jók mindenben. E nélkül nem megy. „Az a szabadság, hogy az ember önmaga lehet, ijesztő, bénítóan felelősségteljes szabadság, és kezdetben igen bátortalanul nagyon óvatosan és nagyon kevés önbizalommal mozdulunk el ebbe az irányba.”<sup>4</sup> Arra bátorítom őket, hogy legyenek valódi kapcsolatban a problémáikkal, hogy növekedni akarjanak, hogy legyenek kérdéseik, ismerjék meg, hogy mi fontos és mi nem fontos számukra, teremtsenek, alkossanak új világokat.

## **Termékeny állapotba kerülés**

Izgalmas megtalálni, hogy hogyan segíthetjük a tanulókat „termékeny” állapotba kerülni. Mindenkinél más, ennek a felfedezése érdekes, hogy kit, mi mozdít meg, és merre indul meg. Ugyanaz a kérdés, instrukció, kire milyen hatással van. Termékeny alatt értem, hogy elég laza, de közben elég fókuszált is ahhoz, hogy bármit megtegyen a testével, hagyja, hogy a teste szabadon működjön. Bízson a testében, hogy az tudja, merre viszi, és megvédi a sérüléstől, tudatában legyen, hogy mi történik vele, értse és visszahozza a történeteket, tehát ismételhető legyen az, ami megtörténik vele. Képes legyen az önreflexióra. Egyénileg kell bánnunk velük. Szükséges a saját gátak, gátlások, korlátozó körülmények megismerése. A valamilyené válás folyamatos vágya, a rádöbbenés a még nem olyanná tűnésnek, nagyban gátolja a fejlődést! Az órán a gyakorlat teljes körű megvalósításához elengedhetetlen, hogy csak a feladatra figyelj. Ettől anélkül, hogy bármire vágnál meg fog történni. A folyamatos csinálás lesz az eredményesség. Folyamatosan erősítem ezt az irányt verbálisan a gyakorlat közben, miközben mozognak. Amikor látom, hogy másfelé megy a figyelem, azt levágom és

---

<sup>4</sup> Carl R. Rogers: Valakivé válni, 221.o.

visszaterelem. Szavakkal, mantrázva mondom, nyugtatom őket. Előítélet nélkül, szabadon. Bármilyen lehet. Miközben csinálod, vagy nézed, ne ítélezz felőle. Ne kategorizálj.

Néznek a többiek. Eleinte nagyon befolyásoló, kinek, milyen irányba. Van, aki retteg tőle és nem mer megmozdulni, van, aki szárnyra kap és beindul tőle. Van, akit zavar, hogy befolyásolja. Ez mind igaz és rendben van. Tudatosítjuk, hogy ki mit érez, amikor nézik a többiek az órán, amikor táncol. Próbálom mindig meghatározni, hogy a nézésnek mi a szerepe az adott órán. Tehát beiktatjuk a munkába, azoknak a nézését, akik éppen nem táncolnak. Amikor rövid ideig van kint a táncos, mert éppen pihen és felkészül a következő bemenetelre, akkor csak engedi, hogy szeme megpihenjen a térben a többieken, de nem veszi fel annak tartalmát, csak tudja, hogy jelen vannak a többiek és tudja, hogy egy közegben van. Van, hogy nézzük egymást, ilyenkor általában adok valami figyelmi pontot, hogy mit figyeljenek meg a mozgó emberen. Nem engedem, hogy minősítsék, hogy jó vagy rossz, vagy egyáltalán milyen volt, amit csinált. Mindegy hogy tetszett e nekik vagy sem. Azt figyeltetem velük, hogy a feladatból mi az, ami megtörténik, mi az, ami látható. Van, hogy a nézők azonnali jelzést adnak a táncosnak, hogy a meghatározott figyelmi pontot észlelik vagy sem. Ez jó mérce a táncos számára, hogy az ő elgondolását mi már észleljük.

Természetes, hogy a táncos mentálisan és fizikálisan napról-napra különböző állapotban van. Ezért, fontos megismernie, hogy mi az, ami segít neki megfelelő állapotba kerülnie. Kezdőbb táncosoknál előfordul, hogy elbizonytalanodnak, hogy nincsenek a topon (ami számára az ismert topp állapot). Óra kezdés előtt oda jön, hogy most nem táncolok, mert fáradt vagyok, vagy nem érzem magam jól, vagy sérülésem van. Ilyenkor fel kell mérni, hogy ténylegesen mi a gond. Nem könnyű helyzet. Mindig találhatunk az adott helyzethez megfelelő feladatot. Ezzel részese lesz a folyamatnak, csak másféleképpen járja végig az órán történeteket, ami egy másféle tapasztalatot ad. Sokszor történik, hogy kérem, hogy kezdje el, és ha a felvezetőben túl tud lépni a saját állapotán, akkor úgy tud menni a feladattal, ahogyan nem is gondolta volna. Ha ez nem történik meg, akkor is tud az adott állapotával dolgozni. Táncolni minden helyzetben lehet.

A munka nagy részét a táncos végzi. A tanár segíti, irányítja ebben. Ezért biztatni kell a saját mozgásának további megismerésére. Hiszen már az órán az első pillanattól kezdve ő kezd neki a munkának, ő formálja, terjeszti ki, ő ismeri meg és ő az, akiben a megvalósulás

bekövetkezik. Saját testből indul ki. A táncoló szabja meg a határt, hogy meddig juttatja el magát. Ha kiáll, az a folyamatának a része. Dolgozik tovább az okain. A döntése tiszteletben van tartva.

A táncos egyéni, személyes térben dolgozik, attól függően, hogy mikor mennyire konkrét az irány, de általában a kapott instrukciók elég sokféleképpen felhasználhatóak. A feladat elindulása után, a szerepünk, inkább érdeklődő, megfigyelő. Akkor szólok meg, amikor nagyon szükséges. Önálló gondolkodásra készítetek, folyamatos keresésre, kutatásra a lehetőségek állandó bővülésére. Mindenkinél sajátos működés alakul ki. Ennek megismerése, a tánc létrehozásának lehetőségeit mutatja meg.

Olyan helyzetet kell teremteni, amiben tud a testére támaszkodni, és a test formái szabadon létrejöhetnek. Ha pl. összetett, bonyolult feladatot adok, amihez nagyfokú koncentrálttság szükséges, akkor a feladat megoldásával való harc, precízesség, olyan formákba kényszeríti a testet, amit ő magától nem forszírozna ki. Van egy vezérfonal, amit követ és ez által új utakra jut el a testével. Elindul a mozgás lehetőségeinek megismerésén. Teret adok a saját gondolatainak, a testek saját logikáinak a megjelenésére. Ettől egy sokkal gazdagabb és sűrűbb világ jön létre, mint amit én feladatként tudni adnék valaha is. Egymástól inspirálódunk. Hozok egy indulási pontot, majd őket nézve megyek velük és éltetem őket miközben ők is éltetnek engem. Önállóságra tanítom őket. Mindenki megismételhetetlen. Fontos, hogy ők maguk fogják a pórázt. Hogy nehogy ez történjen, amiről Csíkszentmihályi Mihály ír: „Általában azonban még a legjobb oktatás is legföljebb csak magas színvonalú, komplex információkat nyújt, ám az érzelmek, a személyiség és az érzékenység fejlődését elősegítő tapasztalatokat alig-alig. S rendszerint az átadott tudás integrálására sem törekszik eléggé.”<sup>5</sup>

Bízatom őket, amit gondolnak és tesznek, érvényes, az van. A saját reakcióikkal találkozatom őket, hogy különböző helyzetben hogyan reagálnak. Ezzel önmagukra láthatnak rá. Felismerés. Ami nagyon bántó és zavaró, azon lehet változtatni, ami kedves, azt meg lehet tartani és szeretni, vagy elfogadni, ami van. Önreflexió. Felmutatom a bátorságot, elfogadást, megoldó képességet, a teremtés erejét és kiapadhatatlanságát. Újra tisztán hozzá érni, nyúlni az anyaghoz. Megpróbálom a feladatok által olyan helyzetbe hozni a

---

<sup>5</sup> Csíkszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai, 215.o.



táncosokat, ahol újra tisztán, egyszerűen indulhatnak el a mozgásba. Ezzel elkezdene a berögzültségek oldódni. Csökken és elmúlik az előítélet, amit magunkkal szemben és a történésekkel szemben léteznek.

A hajtóerő a kíváncsiság és az élvezet. Itt kapcsolódik Csíkszentmihályi Mihály írása, aki tehetséges gyerekeket vizsgált, hogy mik azok a körülmények, amik meghatározzák a tehetség kibontakozását. „A tehetségüket sikeresen fejlesztő egyéneket vizsgálva világosan látható, hogy leginkább az *készíti az embert a koncentrációra, ha örömet leli az adott tevékenységben.*”<sup>6</sup> Azt gondolom, hogy kíváncsiság és élvezet nélkül ez nem megy. Kell egy folyamatos hajtóerő, ami a feladaton túl mozgatja a táncost. A mozgás létrejöttének rengeteg hajtóereje lehet pl.: valaminek a megszerzése, a szeretet kinyilvánítása, valaminek az átrendezése, az erő fitogtatása, a tetszés, a csábítás, az örömszerzés... Ha nem kap tápanyagot a mozgó erőnk, akkor kifárad, nem akar többet mozdulni. „... *hogy ha élvezzük egy tevékenységet, és külső körülmények nem vonják el a figyelmünket, akkor hosszabban és kreatívabban tudunk vele foglalkozni, mint ha ugyanazt a tevékenységet a belső hajtóerő helyett külső motiváció hatására végezzük.*”<sup>7</sup>

A figyelem éber tartása fontos. Mindig résen kell lennünk, hogy ha csökken a figyelem, azt mivel tudjuk újra létrehozni. „Bármilyen újszerű, szokatlan vagy nehéz feladat teljesítése elképzelhetetlen a figyelem összpontosítása nélkül. Ezért tartjuk kulcsfontosságúnak a figyelem szerepét a tehetség kibontakozásában... Ez is része a lelki energiánknak. Egyszerre csak egy, nagyobb lelki energiát igénylő, feladattal tudunk foglalkozni.”<sup>8</sup> „...a tehetség kiművelése rendkívüli szellemi állapotot igényel. Ezt a szellemi állapotot komplex figyelmű állapotnak vagy komplex tudatnak, illetve az ilyen szellemű egyéniséget komplex egyénnek nevezzük.”<sup>9</sup> De mi a komplex figyelem? „Erre a kérdésre csak úgy tudunk válaszolni, ha kitérünk kutatásunk elméleti hátterére. Más fejlődés lélektani kutatókkal összhangban az emberi fejlődést leginkább dialektikus modellekkel és fogalmakkal tudjuk leírni. A dialektikus modellek két, látszólag ellentétes, egymással kapcsolatban levő és egymást kölcsönösen befolyásoló hatóerő és folyamat együttes működésével magyarázzák a magasabb szintre jutást, vagyis a fejlődést. A legismertebb példa erre a felfogásra Jean Piaget fejlődés-lélektani

---

<sup>6</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 25.o.

<sup>7</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 22.o.

<sup>8</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 25.o.

<sup>9</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 25.o.

elmélete. A kognitív fejlődést Piaget szerint két egymást kiegészítő folyamat mozgatja, az asszimiláció (hasonulás) és az akkomodáció (alkalmazkodás). Az értelmi fejlődés esetén az asszimiláció azt jelenti, hogy az új információt az elménk beépíti az ismeretek meglévő rendszerébe. Az akkomodáció pedig azt, hogy a már meglévő ismeretrendszert az új ismeretekhez igazítja.”<sup>10</sup>

Miközben a feladatokat végezzük, fejlődünk, bővül a tudásunk. Nekem, mindig újabb és újabb figyelmi pontot, kihívást kell megajánlanom, mert ha ezt nem teszem meg, akkor megszűnik a motiváció, kevés lesz az étel, ami elérhető. Egy csoporton belül meg kell tapasztalnom, hogy a résztvevő táncosok hol tartanak ezzel, kit, mi motivál. „Képességeinket úgy fejlesztjük, hogy folyamatos kihívás elé állítjuk a részünkre. Megfelelő képességek híján az ember nem ismeri fel a kihívásokat a kihívások felismerése nélkül pedig nem teljesednek ki a képességek.”<sup>11</sup>

Van egy tudás halmaz, ami épül, de közben folyamatosan nyitottnak kell lenni, az újabb információk megtalálására. A már megtapasztalt tudás adja meg a biztonságot, amire építhet, de a testnek folyamatosan készen kell állnia a változásra. Olyan elme van jelen, ami biztonságban van a tapasztalat által, de készen áll és vágyik az új megtapasztalásra. Kialakul a testbizalom a táncosban, a mindenre képessé érzet. A test, blokkok nélkül tud áramlani, nincsen benne félelem. A kialakult testbizalommal, a táncos bátran megy bele helyzetekbe. Bízik a testében és bízik a többiekében. Ebben az állapotban mindenki többre képes, mint amit maga elhinne a testéről. Ha létrejön ez az állapot, a táncos kezdi élvezni, ami történik, mert nem alul marad az elvárásainak, hanem olyan testfolyamatban van része, ami rajta felül emelkedett teljesítmény. Olyan érzet ez, hogy a tested elég stabil és elég mobil egyszerre. Az idegrendszer akadálymentes működésbe lép, nincsenek gátló tényezők, rálátsz mindenre, a test elkezd szabadon működni.

„...az a lényeg, hogy a folytonos fejlődés folyamatát az állandóságra és a változásra való törekvés viszi előre. „...az állandóságot, illetve a változást képviselő két fogalom az integráció és a differenciálódás.” „...az integráció a részek összehozása, szervezése vagy

---

<sup>10</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 26.o.

<sup>11</sup> Csíkszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai 123.o.

összehangolása, a differenciálódás pedig a részek megkülönböztetése, az eltérések hangsúlyozása.”<sup>12</sup>

Folyamatosan fejleszteni kell a feladatokat. Például egyre több fókusz pontot adni, vagy még precízebb kérést, vagy sokkal több szinten megkülönböztetni benne valamit. „Nem lehet ugyanazt a dolgot hosszú ideig ugyanazon a szinten úgy csinálni, hogy élvezetes maradjon. A képességeink közben fejlődnek, és egy idő után unalmassá válik, ami kezdetben nagyon érdekes volt. Ilyenkor új lehetőségeket kell keresni az adott tevékenységben, csak úgy élhetünk át újra Flow-élményt. Vagyis ha tartósan akarja az ember élvezni, amit csinál, az komplexitásra készletti-differenciálódásra (új lehetőségek keresésére) és integrációra (a meglévő képességek fejlesztésére az új feladatokhoz).”<sup>13</sup>

Fontos megtapasztalniuk más testlogikájának az átvételét és a saját testlogikájuk, kialakult testrendszerek átadását. Ezzel tisztul bennük is a kép, mert ha valamit kifelé egyértelművé kell tenni, akkor ahhoz belül nagyon határozott elképzelésnek, iránynak, tisztaságnak kell lennie. Ez tudatosítás, ugyanúgy, mint az, hogy sokszor az óra kezdetekor, visszahozunk feladatot az előző órákról. Olyankor ők mondják el, hogy mi volt a feladat, mi volt a kiinduló pont, milyen lépésekkel fejlődött tovább és mi volt az észrevétel, megjegyzések mellé. Ezzel a verbális visszaemlékezéssel a sejtek, a mozgás, az élmény is visszaemlékeződik, újra megtörténik. Tisztul a kép, hogy mi van a fejben, és mennyi mindent tud és mennyi mindenre nem emlékszik. Ezzel a pontosság és koncentráció emelkedik, hiszen a fejben visszahozni egy több lépésből álló folyamatot nagy koncentrátságot igényel. Tehát fontos az ismétlés. Az ismétlés alatt érthetjük, egy konkrét feladat által, az előző órákon megtalált, kialakult mozgásforma visszahozását, de ismétlés lehet az is, ha a feladat elveinek a pontosítása után, ugyanabból a feladatból kiindulva, indulunk mozgásba, más mozgásformák felé.

„Elvenni az eszt” ezzel megszüntetni a beidegződéseket, szokásokat. Van, akinek több megfigyelési pontot kell adni ahhoz egy feladaton belül, hogy ne hozza a megszokott sémáit. Megfigyeltem, hogy egy dolognak a nagyon precíz végrehajtása, tehát egy szűk fókusz is ugyanúgy tud működni, mint egy több figyelmi ponttal egyszerre működő feladat. A cél, hogy tiszta felülettel bármilyen irányba terelhessük a testet. A tanárnak figyelme kell lennie arra,

---

<sup>12</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 27.o.

<sup>13</sup> Csíkszentmihályi Mihály: Tehetséges gyerekek, 32.o.

hogy amit mond, az milyen hatást hoz létre, majd onnan vinni tovább a feladatot. Ha van célunk a feladattal, akkor annak elérése vezeti a feladatot tovább, ha nincsen már megismert célunk vele, akkor figyeljük, hogy mik történnek, tudatosítjuk, és abból élőben építkezünk tovább. Mivel több ajánlatot is érkezik a táncosok felől, ebben az esetben döntened kell, hogy merre menjetek. Vagy engeded és jelzed, hogy mindenki menjen a maga útján tovább és a végén egy két példát megnézték, hogy ki merre járt, vagy pedig kiválasztasz egyet a reagálások közül és a többieket is arra tereled.

Egyre jobban megismerni, tudatosítani. De a lényeg, ott van, hogy van egy kis ismeretlen tényező, amire rábukkan az ember és ez az, ami újra izgalmat ad és tovább viszi a munkában. Meg akarja ismerni, magáévá akarja tenni.

### **Kimondás. Megosztás. Verbalitás.**

Mivel nem mutatom meg a mozdulatokat, így elsősorban a szavak által tartom a kapcsolatot velük. A megfogalmazás pontossága nagyon fontos. Az érthetőség és a megfelelő ingeradás a szavakon keresztül. Persze ott vagyok, látnak, használom a testemet is, mutatok a kezemmel, érzelmeim vannak, van bennem energia, tűz, hidegség, gazdag a rétegződés, de mégis a szavaknak nagyon fontos szerepük van abban, hogy kialakuljon egy érthető nyelv arról, amit csinálunk. Arányaiban kevesebb időt szánok a beszélgetésre, visszajelzésre, de mindig történik valamennyi. 90 percből, kb. 15-20 perc, van, amikor semmi, csak a testek dolgoznak, és mindenki magával visz mindent, de akad nagy ritkán, amikor hosszabban 30 percet is eltöltünk a verbális kapcsolódással. Mindig megadom ennek a jellegét. Van, hogy konkrétan az elmúlt órák feladatait ismétljük vissza, a megfelelő lépésekkel és megfigyelésekkel. Ilyenkor olyan mintha az egész újra megtörténne. Emlékszik a test, hogy hol járt. Van, hogy saját élményszerű a visszajelzés, személyes, hogy vele mi történt, mit tapasztalt. Van, hogy én kérdezek rá nagyon pontosan valamire. Van, hogy beszélgetünk és akár messzebb is megyünk a konkrét történéstől.

Sokszor használom azt, hogy a földön fekvő vagyunk, olyan testhelyzetben, ami pihentető és közben nem látjuk egymást. Azért, hogy csak a beszéd a szavak tartalma legyen az egyetlen információ. Ez az egyetlen egy eszköz, amire aki beszél, támaszkodhat, hogy muszáj, legyen verbálisan megfogalmazni azt, ami történt. Ilyenkor nem beszélgetünk, csak

kinyilatkoztatunk. Jó megosztani kivel mi történik mozgás közben. Ezzel talán közelebb juthatunk mértékhez és annak megváltoztatásaihoz, izgalmas tudni, hogy ki milyen, kivel mi történik. Ezzel a saját érzékelésünk, átélésünkön túl, mások élményeivel is találkozunk, amik újabb lehetőséget nyitnak arra, hogy kipróbáljuk azokat.

Párbeszéd. Közös nyelv kialakítása. Az egymás megértése iránti vágy, önmaga létrehoz és kifejleszti a különböző kommunikációs formákat. Én például verbalitás mellett rajzolok, és sokszor használom a mutogatást a kézfejemmel vagy hangokkal kísérem a mutogatást. Fontos, hogy törekedjünk a pontos megfogalmazásra. Ha valamit még mi sem tudunk, akkor bátran vállaljuk a nem tudást, az ismeretlenséget.

A munkanapló vezetése, fontos része a kommunikációnak. Egyrészt tartalmazza az órai történések száraz leírását, a feladatokat, annak fejlődési lépéseit. Emellett, saját jegyzetekre is szolgál. Van, olyan is hogy mozgás közben használják a táncosok, emlékeztető feljegyzésre.

## **Külső körülmények**

Nagyon befolyásoló tud lenni, hogy milyenek a külső körülmények. Egy hideg, koszos térben kicsi a valószínűsége, hogy a test kényelmesen el tud heverni, az izmok el tudnak lazulni. Ezért fontos, hogy tiszta legyen a terem, legyen bent friss levegő. Nem jó a hideg. Jó, ha van elegendő tér a mozgásra. Megfelelő padlózat, lehetőleg rugalmas, puha befogadó felület. Nem kell a tükör, itt nem fontos, hogy külső visszatükrözésben lássa magát a táncos. Nem szükséges a szemed által látni magad. Nem pártolom az egyenruha használatát, inkább legyen abban, amiben ő szeretne lenni, amiben nem érzi a testét akadályoztatva, illetve ne viseljen magán semmi olyan dolgot (hajcsat, ékszer, óra...) amivel megsértheti önmagát és a másikat.

## Mozgáskeltések

Így hívom azokat a feladatokat, amik kiindulópontjai egy létrejövő mozgásnak. Minden feladat egy lehetséges kiindulópont, de a táncóra során a táncosok megoldásai az én figyelmem és választásaim, irányításom, tovább viheti szabadon bármerre azokat. Így újabb figyelmi pontok, feladatok születnek. Nem lezárt egység, hanem egymásból újra táplálkozó végtelen lehetőség. A leírt feladatok, játékok, lehetőség egy kiindulásra, ami aztán bármilyen irányba tovább lehet vinni. Ezzel újabb játékot felfedezni, újabb tudást lecsapolni. Nagyon fontosnak érzem ezt leírni, mert ezek már megtörtént, megtalált, tudatosított irányok. A kifogyhatatlanság érzete, végtelensége az, ami ezeket a feladatokat leírhatták, és ezek vezethetnek tovább minden nap a táncoláshoz. Ez képzi a testet, a vágy a megismerésre. Ez által kerítjük olyan helyzetekbe, amiktől erősödik, koordinálódik, megismerkedik erőkkkel, formavilágokkal, irányokkal, érzetekkel, testekkel, jelenlétekkkel, időtlenségekkel, terekkel. A gyakorlás során általában ezek együttlétét tapasztaljuk meg. Tehát a feladatokban nem külön erősítjük a testet vagy keresünk új formát, hanem ezek együtt, egy egységben vannak jelen, és ezek mozgatják egymást. A feladatok a tánc összetevőit boncolgatják, keresik, tudatosítják, miközben a test tapasztal, fejlődik.

Fontos feladat a ráhangolódás a test készsé tételére a mozgásra. A figyelem megteremtése, megfelelő helyre való irányítása, fenntartása és természete. (lásd Bevezető feladatok)

Az egyik támpont, amiből nagyon sok feladat indul ki az a Tér, Idő, Dinamika hármassággal való munka. E három megléte megteremti a mozgást, meghatározza annak, formai, időbeli és erő viszonyát.

Dolgozunk az állapottal, érzelmi töltéssel, azzal, hogy ez hogyan szőheti át, befolyásolhatja a mozgást, és azzal, hogy a mozgásban létezés milyen állapotokat hoz létre a táncosban. Ennek létezése teremti meg az ezzel való játékot, lehetőséget.

A feladatoknál döntő különbség lesz az egyedül való táncolás, az egyedül táncolásra való felkészítés partner használattal, vagy konkrétan a valaki, valakikkel való táncolás.

Van, hogy a kompozíció is része lesz a feladatnak. Amikor nem a saját test képzésén van a hangsúly, hanem az együtt szerkesztésből, a közösségből veszünk bejövő információt, tapasztalást és az mozgatja a feladatot.

A megoldatlanság, a törekvés valami felé látszik a testen. Nem lehet minden esetben tökéletesen megoldani a feladatot. Fontos, hogy cél marad a feladat megoldása, de sok esetben csak egy irányzék, egy vezető vonal, egy törekvés.

Az órán nem cél, hogy a mozgás tartalmi, hatás elemeit vizsgáljuk, vagy egyáltalán figyelembe vegyük. Ez nem egy színházi esemény. Gyakorlatozás. Jelenség áradat. Nem előadás, nem szól senkinek, nem lényeges a tartalom megképződése.

Nyitott, változó és fejleszhető a feladat. A fókusz megtartása a fontos, de a fókusz bármikor változtatható. Van olyan fókusz is, amikor engedjük, hogy a gyakorlatból kiindulva messzebbre, egyedül menjen a táncos. Ezekben az esetekben is tudjuk, hogy hova tartunk, vagy tudjuk, hogy nem tudjuk, hogy hova tartunk.

Tanítás közben bármikor adhat új irányt a táncos teste. Bátran fogadd a hatásokat. Használd, élj vele! Amit tudsz, azt már tudod, bármikor visszahozhatod az órára, ha van lehetőség menj az újjal!

Lehet a feladatokat egymásra helyezni és így mixelni őket, élesen váltani, vagy átfolyatni egyiket a másikba.

Tovább lépés lehetősége a feladatokban, hogy elkezdenek együtt táncolni, szituációt teremteni, úgy, hogy a mozgás érzete ugyanaz a tapasztalt érzet marad, mint a kialakított szólóban.

Figyelem és észlelem, ami történik, és azt tudatosítom, vagy tudom, eldöntöm és megvalósítom. Mind a két irányt használjuk mozgás közben.

Meddig? Fontos meghatározni, hogy mennyi ideig tart egy feladat. Érdeemes kipróbálni különböző intervallumokat. Későbbiekben, ha már van valamiről tapasztalat, tudás, akkor sokkal gyorsabban, akár rögtön előhívható a mozgás és a megtapasztalt tudás. Fontos, hogy adjunk időt a feladatoknak. Mert a testnek kell tapasztalnia, mi kívülről láthatunk megoldásokat, gyorsított eseményeket, amik mennyire jók lennének, de az a mi fantáziánk.

Ezekből az inspirációkból építhetjük, a mi saját eszköztárunkat, pl. újabb feladatokat, lehetséges irányokat, amiket majd az elkövetkezőkben kipróbálhatunk. De nem szólhatunk bele abba a testbe, ami megkapta a feladatot és jár rajta. Ahhoz idő kell, hogy elkezdje, hogy bele menjen, hogy ott legyen, és hogy kijöjjön. A testnek kell a gyakorlatozás, ami óraszám. Sokat kell benne lenni az általa vezetett és egyben átélt mozgásban. A teste önmaga folyamatos válasza, választása, megnyilvánulása. Egyszerre nyilvánul meg, egyszerre irányít, tapasztal és tudatosít. Én általában szeretek több időt hagyni a dolgokra és hagyni őket küzdeni, feladni, újra belekezdeni. Van, hogy a jól esőnél több időt hagyok, mert van egy holtpont ilyenkor, ami sok új élményt hozhat. Nem félek, amikor nem komfortos szituáció, helyzet kezd kialakulni, vagy már kialakult, mert onnan jöhet a kilépés, változás. Soha nem állítom meg a feladatot, hogy hát ezt tovább nem, abszolút nem erről van szó. Hagyom, hogy kalandozzanak valamerre, és ha nagyon másfelé mennek, akkor emlékeztetem őket arra, hogy mi is van, merre keresünk tovább.

Amikor benne vannak egy feladatba, ahol együtt kell működni egy másik, vagy még több emberrel, ott felmerülnek ellenállások, értetlenkedések. Mindent a testek elmozdulása által oldjanak meg, erre a megoldás felé vezessük őket. A testeknek kell érteniük egymást. Nem kell verbális döntéseket, irányításokat kiadni egymásnak.

Hol a hangsúly? Különböző szintek hangsúlyozódnak a feladat megoldása közben. Van, hogy csak a formán van a hangsúly, van, hogy fontossá válik a táncos fókusz (szem, látás), van, hogy figyelmet fektetünk a táncos érzelmi töltetére, állapotára, fontossá válhat a képzelgés szerepe a mozgáskeltés közben.

Kell zene? A hang fontos befolyásoló tényező. A gyakorlatnak megfelelően használj, vagy ne használj hangot. Ha használj, válogasd meg, hogy mire van szükséged. (stílus, élő zene, a táncosok zenélnek, énekelnek, dj, rádió, tv, beszivárgó hang az utcáról, mese, színész, ők beszélnek... Feleslegesen ne menjen.

Amit észlelsz, az van, abban van az információ. Amit látsz, az az, amit te látsz. Hiába akarjuk fent tartani a változatlanág érzetét, lehetetlen. Mindig, minden változik. Végtelen a lehetőségek létezése. Bármit elképzélhetünk, és az alapján játszhatunk. Bármilyen lehetséges. Játsszunk. Minden egyéni táncos megoldás, létező megoldás. Különböző szinteket ajánlsz fel a táncosoknak, nem biztos, hogy tud mindenki élni mindennel. Saját korlátok átlépésére.



Miközben ez soha nincs kimondva. De a feladat erre sarkal. Változékonyság és gazdagság. Differenciáltság. Felhívni a figyelmet a részletekre. A kis változás is nagy változás. A fókusz a testen van. Analizáció, variáció, keverés. Elvesz, hozzátesz, árnyalás. Itt és most. Teljesen. Bárhogyan.

Az utolsó rész a feladatgyűjtemény, amely ötleteket, irányokat adhat a test, mozgásba kerítésére.

Én tovább folytatom a mozgás felfedezését, a tanítást és az alkotást a mozgáson keresztül.

## **Feladatgyűjtemény**

### **Bevezető feladatok**

A figyelem megteremtése. A test, helyzetbe hozása.

Általában tele vagyunk gondolatokkal, egyfolytában beszélünk, vágyunk valamire, akarunk, vagyunk, pörgünk. Hangulataink vannak, amik folyamatosan változnak a körülményektől, érzelmektől. Kezünkkel fogdosunk dolgokat, a lábunkkal vitetjük a testünket egyik helyről a másikra, hogy ott megtegyünk valamit, amit szeretünk, vagy amit meg kell tennünk, egzisztenciálisan eltartjuk magunkat, van családjunk, barátaink, múltunk, jelenünk, magán életünk és még mennyi minden. Amikor bemegyünk a stúdióba ez a halom mind megérkezik velünk együtt. Meg kell tanulnunk a figyelmünket a test mozgása felé vinnünk, hogy minden, amit tudunk, érzünk, minden, a mozgásba sűrűsödjék. Azt gondolom, hogy nem meg kell szüntetni azt, akik vagyunk, ami bennük van, tombol, mozog, hanem át kell formálni egy másféle formavilággá mindazt, amit tudunk, a természetünket és ezzel bártan szélsőségesen játszani, dolgozni. Egyszerre van ott minden, irányítva van a testre. Ott csapódik ki minden. Érzékenyekké kell válnunk magunk felé. Én példákat tudok adni, de a táncosnak önmagának kell kiéleznit az érzékenységét.

Kimozgatás: Ebben az esetben hárman együtt. Egy ember fekszik a földön hason, kényelmesen. Aki a földön van, csak a légzésére figyel, engedi a testét ellazulni. A másik két ember, jobb és bal oldalán helyezkedik el, és a csípőjétől indulva, egyszerű, oldal irányú

mozgatásba teszi a testet. A kilengés mérete növekedhet, csökkenhet és a tempó is nőhet vagy csökkenhet, ezen túl a mozgás intenzitása is változhat. Ezt a mozgás a másik két ember a kezével végzi. A mozgás elkezdi a lábak felé leutazni, majd újra felfelé halad és eljut a kezekig. Egy idő múlva a testet elkezdi a másik két mozgató a térben utaztatni, azáltal, hogy irányban és erőben már nem kiegyensúlyozott a két oldal. Folyamatosan változtatják a test mozgását, anélkül, hogy megállítanák és elválnák annak egyszerű, akció-reakció-anatómiai kapcsolódásából adódó mozgását. Egyszerűen transzformálódik egyik forma a másikba. Egy idő után, akit mozgatnak, kezdi átvenni a mozgást, amit a többiek létre hoznak rajta. Lassan adagolja bele az erőt, izommunkát és végül képes a mozgás egyedüli végre hajtására is. Folyamatosan dolgozik az engedéssel közben, ami az eleje óta jelen van. Egy idő után egyedül marad a táncos és a tapasztalatait használva mozog tovább, ugyanabban a minőségben egyedül, úgy, hogy a formáit már ő határozza meg.

Légzés: Figyelmünket a légzésre visszük, miközben elkezünk mozgásba indulni. Nincs célja a mozgásunknak, csak annyi, hogy történjen. Gyorsítjuk és lassítjuk a légzésünket és ehhez kapcsolódva lassítjuk és gyorsítjuk a mozgásunkat, van hogy ellene dolgozunk.

Stimulációk: A testfelület simítása, miközben mozgásba indul a táncos. Plusz érzetet adni a testének azzal, hogy megfogjuk, hogy körbe érintjük, hogy simítjuk, hogy nyújtjuk. Elmehet erősebb és határozott irányba, de lehet egészen finom a simítás. Más érzet, amikor mint irányt, súlyt, teret ad az érintés, vagy finoman érzékelhető válik a bőr, szőr, és a belső testrészek (amik nem a felületi nagy izmok, hanem a hajlatok).

A mozgás könnyű felvétele: Ezzel a könnyedséggel belemenni a mozgásba. Mintha a forma már készen lenne, csak fel kell vennie a testnek.

Hétköznapi test: A test, lógó, hétköznapi, nem túlformált, nem túlhasznált ízületi munka állapotában mozog, különböző formákat vesz fel. Majd idővel a test, különböző részein, túlformált, túlnyújtott, túlhajlított test munka tűnik fel. Ez halad formai extrémítások felé.

Mozgatás: Egyik mozgatja a másik, a másik az egyiket, majd együtt egymást összemósódásokkal.

Mozog és hang: Hagyom a testet mozogni úgy, ahogy akar. Mint anyag gondolok rá és engedem, hogy minden kifejezési kényszer, forma kényszer nélkül mozgásba induljon.

Megfigyelem, hogy mi az, ami egyszerűen mozgásban tartja. (pl. a gravitációt hagyom működni, zuhanások, engedés és tartás, ízületek mozdulása, energia áramlása). A szem nyitva van, de eleinte nem törekszem a tekintet hasznosítására, látok, de semleges viszonyban vagyok a látvánnyal, majd 1-1 pillanatra élesen használom a fókuszomat. Ezután a fókuszt összehozzuk a kialakult fizikalitással, a kialakuló formavilággal. A test mozog, mint az anyag, majd a hangot is mozgásba hozom, mint anyag. A hangadásra való képességem vezeti a hangadást. Később erőt teszek bele és veszek el belőle.

Figyelem, hagyom, vezetem: Mozogsz, észreveszed, hogy milyen figyelmi pont/rendszer ismerhető fel benne és tartod egy ideig ezt a fókuszpontot, ez szervezi a mozgást. Majd hagyod, hogy a test másfelé induljon el, ilyenkor újabb testszervezési lehetőséget ismersz fel, amivel tovább dolgozol és így tovább.

## **Tér általi mozgáskeltések**

Ezek olyan feladatok ahol a test és a tér kapcsolódási lehetőségei határozzák meg alapvetően a létrejövő formát.

Mozog az anyag, „elvesződés”, 0: A test, mint egy anyag halom indul mozgásba. Annyi történik, hogy létezik és képes a mozgásra. Nincsen külső referencia pontja, hogy hol mit és milyen gyorsan csinál. Nem akar kifejezni semmit, nem érez, csak mozog, van. Általában jó érzés ezt a feladatot csukott szemmel csinálni. Ilyenkor feltétlenül figyelniük kell arra, hogy a térben táncolók, biztonságban mozoghassanak.

Test önmagához képest létezik: Csak a test létezik, elképzelem, hogy nincsen külvilág. A test önmagához képest mozog. Testrészek közelítenek és távolítanak egymástól. Mindegy, hogy hol vagyok a térben, megpróbálom a tudatomat csak a test magához képest való elhelyezkedésére tenni.

A test elhelyezése a térben, kitesz a test a térbe: A test teret foglal el a térben. Irányokat mutat, pontokat köt össze, irányokba halad. Figyelmem van az egész testre és annak a térbeli elhelyezését hozom létre. Részlet gazdag, cizellált formáktól a nagy öntvényekig, ahol a test, mint folt, mint nyersebb terület mozog és változik.

A tér mozgatja a testet: Elképzelem, hogy a tér, mint külső erő hat a testemre és mozgatja. Különböző irányok, különböző erők által.

A test mozgatja a teret: A test teljes felülete bemozgatja a teret. Különböző irányokba, különböző erőkkel.

Rajzolás a testtel: Nyersebb, nagyobb felületek megrajzolása, vagy cizellált egészen finom rajzok (akár konkrét forma az életből). Egész test, részt vesz benne, vagy egy kisebb testrész vesz benne részt.

1 pont szabadon: A test bármely pontján kijelölt területet (pontot) visszük mozgásba, utaztatjuk a térben bármerre. A kijelölt felület mérete, változás lehet a feladat megoldásában.

2 pont szabadon: A testen két kijelölt területet egyszerre viszünk mozgásba a térre. Mind a két területre ugyanolyan figyelmünk legyen. Semmi másra nem figyelünk, mint hogy ez a két terület szabadon utazzon, haladjon, teret váltson.

2 pont párhuzamos pálya: A kiválasztott 2 terület egymással párhuzamosan halad (mint a sín). A két párhuzamos vonal távolsága csökkenhet és nőhet. A lényeg, hogy a kiválasztott test területek azonos irányba mozogjanak egymással. A megoldatlanság, a törekvés valami fele látszik a testen.

3 pont szabadon: Három figyelmi pontunk van a testen, ezt a három pontot egyszerre visszük különböző irányokba, a térbe. Variációs lehetőség a megállásra: pl. a 3 pont egyszerre áll meg, vagy egymás után, különböző időközönként.

1 pont, 1 hossz, különböző irány: A kiválasztott terület első megmozdulása kijelöl egy hosszt (tér változás méretet). Ezek után ugyanezzel a területtel, ugyanakkora tér változás méretet hozunk létre. A kijelölt méret változás, bármilyen irányba mozdulhat.

1 pont, 1 irány, különböző hossz: A kiválasztott terület elindul egy irányba és felvesz egy haladási mértéket, ezt vesszük egy egységnek. Folyamatosan megtartjuk a terület irányultságát, de a haladás mértékét, hosszát folyamatosan változtatjuk. Amikor a test megoldatlanságba ütközik, akkor a megoldhatatlanság lesz a megoldás, az hoz létre

formákat, igényeket, érzeteket, kívánalmat. Nem a feladat megoldása a lényeg, hanem a feladat fókuszának követése.

1 pont, 1 hossz, 1 irány: A kiválasztott terület elindul egy irányba, felvesszük az egységet (a haladás mértékét) és ugyanezt a mértéket visszük tovább, állandóan ugyanabba az irányba. Az irányválasztás és mérték választás bármilyen és bármekkora lehet.

A feladatok párhuzamosítása vagy váltása:

Saját maguk, szólóban variálják a mozgást kiváltó tér feladatokat.

- Éles váltással: Itt egymás után egyik mozgás keltő feladatot követi a másik. A táncos válogat és ő dönti el, hogy mikor melyikkel dolgozik és azt is, hogy milyen sűrűn vált. Lehetséges a váltásokat gyorsítani.

- Párhuzamosítással: Két mozgáskeltő feladatot visz egy időben. A két feladat egyszerre teljesül be.

Tér törlés, foszlány: Ez egy eljárás, ami bármilyen térhez kapcsolódó, mozgáskeltő gyakorlatban alkalmazható. Megy a mozgás, majd megáll a test és az képzeletben tovább megy a térben. Majd a test ennek bizonyos fázisait, mutatja meg. Átugrik azon, legegyszerűbb módon hatol arra a pontra, ahonnan szeretné megmutatni, beteljesíteni a mozgást. Így a mozgásfázisok, pillanatai, érkezések, csak egy indulás, csak egy lendület vétel eleje, részletének megmutatására való törekvés látszik.

Blokkolás: Párosan indulunk. Az egyik táncos mozog a másik különböző méretű területeket jelöl ki a testén, amit a táncos blokkol, megállít, nem mozdít, miközben a test többi része mozgásban van. Növelhető és csökkenthető a blokkolt testfelülete. Kiválthatja és elveheti a másik táncos jelzéssel, de a táncos önmaga is irányíthatja azt.

Szimmetria bomlása és szimmetria visszarendeződése: Teljesen szimmetrikusan kezd el a test mozogni. Majd elkezd finoman megbomlani a szimmetria, majd újra rendeződik. Teljesen szétbomlik, majd újra rendeződik.

Folyamatos irányváltás: mozgásba indulok, és figyelmi pontokat helyezek le, hogy a testem (testrészeim) milyen irányba mozdulnak meg. Amikor tudatosul az irány, akkor azt azonnal megváltoztatom. Lehet nyitottan bármilyen irányváltásokban dolgozni, de lehet a szöveget meghatározni, hogy mekkora arányú legyen a váltás.

Pl. Kis tér váltás: A test, mozgás közben kis tér váltásokat tesz meg. Egyszerre értve a formai váltásra és értve a tér haladásra is.

„Shiva”: Viszek egy mozgást és egy adott ponton megállítom a folyamatot (nem feltétlenül tartok szünetet) és bemutatom, annak az egy póznak (pillanatban „megállított” formának) vagy rövid mozgás egységnek a lehetséges variációt. Mi lenne, ha minden egy kicsit arrébb lenne, vagy mi lenne, ha másfelé indulna.

Konkrét formák: Az anyag engedettségéből (mindegy mi merre mozdul) két irányba visszük a figyelmünket, az egyik a test tudatos megformálása a másik pedig az engedésből létrejövő formáira való ráismerés, tudatosítás.

A konkrét utánpótlás felé haladunk, ebbe olvasztjuk bele a testünket, mint anyagot. Ismert formák, minták az életből, abból, amit már láttunk, utánpótlás, valamivé válás (tárgyak, állatok, konkrét ismert akár civil mozgások).

Körbejárás: Van egy pontba való eljutási célom (elképzelésem) de sokkal bonyolultabb térirányokon keresztül juttatom el a testemet oda.

A szimmetria megbomlása: A szimmetria nem a testrészek azonosságára értendő, hanem a szimmetria tengely elfordul a testen. Úgy értelmezzük, hogy a jobb kéz és a bal láb is lehet szimmetriában. Majd elkezdjük szétbontani ezt a szimmetriát, úgy, hogy az egyik követi a másikat, tehát ugyanaz a mozdulat irány és méret történik mind a két oldalon csak időben később (az idő rés változtatható). Pl. kéz-kéz, kéz-gerinc, jobb kéz-bal láb, különböző testrészek szimmetrikus mozgásának a megbomlása.

Csoport munka (3 vagy nagyobb létszám): Van egy kijelölt origó, az, aki elkezd mozogni, majd még egy valaki mozdul, aki az origó irányaihoz képest mozog, majd bekapcsolódik még egy valaki, aki már az előző két embert figyeli, és hozzájuk képest mozog és így tovább. Forma nem számít, mindenki saját formát ölt. A lényeg, hogy a másik/többiek térelmozdulása határozza meg az én testemnek is a tér elmozdulását.

Nyitottan folytatható ez a játék, ahol már nem tartjuk meg a sorrendiséget, hanem bárkire lehet reagálni. Több ember térmozgására reagálok vagy akár csak 1 emberére. Lehet érintés is.

Közös építkezés: A térben, közösen összehozni valamilyen tér rendezést. Ha valami kialakul, lehet újat kezdeni.

## **Testrészek sorrendje**

Itt a testrészek egymás utáni sorrendiségének lehetőségére nyíló feladatok vannak.

1+1: Mozgásba indítok egy testterületet (bármekkora lehet). Ezt a területet folyamatosan mozgásban tartom, ismétlem. Majd mellészervezek egy másik testterületet. Így két részt tartok folyamatos mozgásba. Az egyiket elhagyom, és egy újat szervezek hozzá.

1+1+1: Mozgásba indítok egy testterületet (bármekkora lehet). Ezt a területet folyamatosan mozgásban tartom, ismétlem. Majd mellészervezek egy másik testterületet. Így két részt tartok folyamatos mozgásba. Ehhez behozok egy harmadik testrész mozgását és egy ideig 3 egységet tartok, majd egyet eldobok közülük. Így már az alapmozgás a két testterület mozgása és mindig egy harmadikat szervezek hozzá.

Test anatómiai terjeszkedés, legegyszerűbb akció-reakció: A test egy pontján, területén egyszerű, ismétlődő mozgásba indítom a testet és figyelem, hogy az anatómiai összefüggések alapján, hogyan terjed a mozgás tovább a testen. Egy adott terület, ismétlődő mozgása, hogyan vonja be a többi területet. Ekkor hagyom, hogy utazzon, ez a mozgásterjedés, bevonódás a testen. A megindított mozgás lehet nagyon precízen ugyanaz, de lehet, hogy kiszámíthatatlanabban mozog a térben és úgy vonja maga után a test többi részét.

Ízületek mentél mozdulunk: Megtalálni a mozdulható irányait az ízületeknek valamint a legkisebb és legnagyobb kimozdulási lehetőségét. A megfigyelt ízület, mozgási irányultságát csak egyféle irányba mozgatni, aztán ha van lehetőség, akkor másik irányba is. Külön venni az irányokat (hajlít-nyújt vagy forogat). Majd egyszerre a két irányt használni. Fókuszba hozni több ízületi pontot.

Mozgó alkatrészek: Fekvésből indulunk, alulról haladunk felfelé a testen. Megkeressük a talphoz legközelebb eső testrészt, amit meg tudunk mozdítani és megmozdítjuk. Majd a következőt, és így haladunk alulról felfelé, mindig 1 figyelmi pontunk van (a lábakat külön

értelmezzük) így szkennelve haladunk a testen bármilyen irányba és mozdulunk meg. Sorba-sorba. Eleinte egyszerű sorrendeket választunk, pl. bal lábtól kezdve végig ki a kézíg majd vissza. Majd különböző vonalvezetéseket kezdünk. A mozgás terjedelemmel dolgozunk, hogy az adott ízület mekkora mozgás terjedelemre képes. Valamikor kihasználjuk a méret adta lehetőséget, de van, hogy nem használjuk a maximumot.

Majd tömbösítünk, nagyobb egységekben gondolkodunk (pl. a kezujjak a csukló és a váll egy egység és úgy folyik tovább a mozgás a következő egységre)

Eleinte 1 irányból indítjuk a mozgást, majd lépünk a lehetséges mozdítható pontra, aztán 2 irányból indítjuk meg a mozgást.

Ugyanez a lehetséges mozdítható egység jön működésbe, mint az előbb, de a vonalvezetés nem végtelen, hanem elvágható a test egy pontján és máshol újra kezdhető.

Nagy felülettel érintkezve haladás a térben: Fekvésben, mozgásba, haladásba indulunk, úgy, hogy a célunk, hogy minél nagyobb testfelület érintkezzünk a földdel.

Emelkedés: Fekvésből indulunk. Eleinte kisebb testrészt, területet emelek el a föltől, majd helyez vissza. Aztán nagyobbakat, mind addig, amíg eljutunk állásig és ugrásig, hogy elhagyjuk a testünkkel a földet. Játshatunk a tempóval, pl. felfelé gyorsan megyünk, lefelé lassan, vagy fordítva. A test, mint egy matrica válik le a földről és kerül a térbe. Jellemezheti a puha beolvadás támasz, erős mozgékonyág. Ha az erőkkkel kezdünk el dolgozni, akkor a puha érintkezés felől haladhatunk a kemény, klopfoló felé.

Tolás: Fekvésben kezdünk, minél nagyobb felületen érintkezünk a földdel. Eleinte kis felületeken keresztül toljuk erősen a földet, majd ahol tolunk, azt a felületet elmozdítjuk a földön. Majd a tolásban lévő felülethez képest mozdítjuk el a test többi részét. A kettő cirkulál. A referencia pont mindig a föld és a test között van. Sok erő van a tolásban.

Az emelkedő (vinyetta) és tolás, ez a két eljárás élesen váltva egymás után.



## **Idő általi mozgáskeltések**

Itt a test és az idő, kapcsolódási lehetőségeire vannak példa feladatok.

Homogén felületen való időjáték: A test minden pontja mozdul egy tempóban tartva. Majd elkezd lassulni és gyorsulni. A lassulás és a gyorsulás tempóját is változtatom és a gyakoriságát is.

Van, hogy egy szinten, egy tempót tartva megmaradok, és onnan gyorsulok vagy lassulok és újabb tempót tartok meg.

Lehetséges, hogy folyamatos a gyorsulás és a lassulás, tehát nem állapodok meg egy tempóban. Ilyenkor a gyorsulás és a lassulás sebességét változtatom.

Ugorhatok egyik tempószintről éles váltással egy másik tempó szintre. Lehet a választásom egymáshoz közelebb eső tempók, de lehet távolabbi is.

Idegen tempó behozása: 1 tempóban mozog az egész test, a test minden pontja. Ehhez a homogén tempóhoz képest kell behozni egy másik tempót, ez lesz az idegen tempó. Az idegen tempó nem kötődik testrészhez, hanem utazik a testen, miközben az eredeti tempó megtartja a test többi részén. Az idegen tempó, különböző méretű test felületen lehet jelen. A kiválasztott idegen tempó az alap tempóhoz képest lehet egy közeli vagy egy sokkal távolabbi tempó. (pl ha egy 10-es skálára helyezük a lehetséges tempót, akkor az alap tempó 1 lassú és az idegen 10 gyors egy szélsőséges választás, de lehet az alap tempó 3 és az idegen 4 és így tovább, mindennek a variációja. Eleinte szólóban, majd csoportban, megbeszélve az alap és az idegen tempót. A feladat használata duettben, kontaktusban. Két táncos találkozik és előre önállóan eldöntött alap és idegen tempót tartva táncolnak testkontaktusban.

Több tempó egyszerre: Az egész test, mozgásba indul, és minél többféle tempó jelenik meg a testen egyszerre, amiket folyamatosan változtattok.

Repetitív forma tartás és tempóváltás: Egy testterületet viszünk repetitív mozgásba és ehhez hozzáhozunk egy másik területet is. A két területnek a monoton tempóját kezdjük el megváltoztatni, a forma marad, de a tempó random módon változtat. Ez a változtatás

elvezeti a testet egy új forma világba, amit újabb ismétlődő formának veszünk, és ezen kezdünk el dolgozni.

Közös tempó: A csoport, mozgásba indul, egy közös tempó felvételére törekednek, amit folyamatosan változtatnak együtt.

Ritmus komponálása: A csoport, mozgásba indul, és egy közös ritmus kialakítására törekszenek. A test formája mindenkinél önállóan változik. Tehát a forma nem lesz azonos.

## **Dinamika mozgáskeltések**

Tart-enged: Mozdulásba kerülök, és azzal dolgozom, hogy mikor tartom, feszítem meg a testem, akár mozdulatlanúsáig és mikor engedek a gravitáció működésének. A test több részét különböző tart-enged lehetőségekben használom.

Erő: Mozdulásba megyünk. A kialakuló formát megfigyeljük és elkezdjük csak az erőt növelni és csökkenteni, a forma lényegileg megmarad.

## **Testkapcsolatos feladatok**

Van, hogy a partner azért van jelen, hogy segítse a fókuszban álló test munkáját, érzetet, kimozdítást, új mintát adjon. De van, hogy együtt táncolásra, kontakt mozgásra épít a feladat.

Jó érzés: Párban. Az egyik mozog a másik irányokat, jó érzéseket, lazításokat, könnyítéseket ad neki. Fontos a nyugodtság, kellemes érzet. A mozgó hanggal segíti, engedi az engedést (finom döngicsélés) puhán, finoman jön a hang. Egy idő után egyedül marad a táncos, és hozza a kialakult érzetet. Párcsere. Majd mind a két táncos ezzel az érzettel táncol és kerül kontaktusba.

Segítés: Az egyik táncos elkezd mozogni a másik simítással követi a mozgását majd idővel kis erővel navigálja a táncost. Segíti a táncos, erőt és lendületet ad a test zuhanása felé, segíti a test ugrását, repülését. Majd egyedül hagyja a mozgó testet.

Tolás: Fekszik mind a két táncos, érintés útján az érintkező felületet (ennek a mérete változó) tolásba helyezik, vagy a toló felületet kezdik el a másik testén utaztatni, vagy a toló felülethez képest kezdik el a saját testüket mozgatni.

Támaszos: 3 táncos ebből 2 táncost támasznak használunk. Mozgásba indul a harmadik, úgy hogy másik két táncost használ folyamatos támasznak. A kialakult mozgás érzetet később egyedül folytatja. A már meglévő mozgáshoz bármikor csatlakozhatunk plusz feladatot, például hogy kezdjen el a tempóval dolgozni. Találja meg a leglassabb és a leggyorsabb tempót. Csak ezeket váltakoztassa vagy növelje, vagy csökkentse a mozgás méretét.

Annyit mozdulok, amennyivel a másikat megmozdítom: A saját mozgásom a másik testének a megmozdítására törekszik. Egész testben gondolkodom, a kezem is használom, de nem többször, mint bármelyik más testrészt. Akit mozgatok, olyan test állapotban van, ami befogadó, tartja magát, mozgékony. Akit mozgatok, idővel változtathatja a saját test minőségét. A két véglet, hogy ellenáll és enged vagy túlreagál.

Lefogós: Egy táncos elkezd mozogni a többiek (ez lehet 1 vagy több ember is) különböző méretű területeket blokkol a testén. A táncos ezeket megtartja és így folytatja a mozgást. Lehetséges, hogy a táncos hagyja el a blokkokat, de lehet, hogy a külső ember mozdítja újra be azokat. A blokkok mérete, mennyisége tovább variálja a feladatot.

Ellenállás: Egy mozog, másik kettő 1-5 fokozatig épülve ellenállási felületet ad a táncosnak. Megfigyeli a kialakult forma világot és érzetet és azt egyedül viszi tovább egyedül építi.

Tolás: Trióban. 1 mozog, két ember folyamatosan körülveszi a mozgó táncost. Folyamatosan tolják a testét, különböző irányokból, különböző erővel. Aki középen mozog, folyamatosan ellenáll a tolásnak. Így extra erőt alkalmaz, olyan mértékűt, amit magától nem használna. Egy idő után a 2 segítő ember, aki a tolást adta ott hagyja a táncost és ő egyedül a megtapasztalt testérzettel mozog tovább. Majd visszamennek a táncoshoz és a táncosnak van lehetősége arra, hogy ne csak ellenálljon, hanem használja az engedést és az ellenállásból zuhanásba kerüljön.

A mozgó embert egy idő után egyedül hagyjuk. Egy kialakult tempóhoz képest tempóemelések. A kialakult formavilágot ejtett könnyedséggel táncolni.

Testfelület: Minél nagyobb test felülettel érintkezik és mozog a térben és a másikon is. 1 aktív a másik passzív. Mind a két táncos aktív, mozgó.

Leszedés: 2 táncos együtt. A cél, hogy eleinte minél nagyobb Minél nagyobb test felülettel érintkezzenek és így maradjanak mozgásban. Majd elkezdik a testrészeit a másik felületéről elemelni, kisebb és nagyobb felületeket. Lehet, hogy az egyik táncos csak felületet ad és a másik emeli le róla a testrészeit, majd cserélnek. De lehetséges, hogy mind a két táncos aktív, egyszerre adja a felületet és egyszerre emeli is le azt a másiktól.

Engedés: 3 ember együtt. Ketten dolgoznak egy táncoson. Akin dolgoznak, eleinte a földön fekszik. Felülről lefelé haladva átringatják a testét. Akin dolgoznak, engedi a lélegzését, hogy jelen legyen hangban. Az engedés felé törekszik, amit folyamatosan segít hangadással. Folyamatosan elkezdik a testet kimozdítani a térbe. A mozgás jellege, amivel a test elkezd utazni a térben, ringatás, csúsztatás, húzás, forgatás. Alapvetően energetikus a mozgás. Egy idő után a teljes engedéshez hozzá tesz a táncos saját erőt is, de nem veszi át a vezetést, és közben megtartja az engedett állapotot a testével. Egy idő után egyedül folytatja a mozgást a földön. Majd elengedi a formavilágot, de a mozgás érzetet és az engedést megtartva, új, más formákat hoz létre. A földön kialakított mozgás felmegy állásba is. Beleviszi a testérintet, szeparáltan, a test különböző részeibe. Csak a karjaiba, csak a gerincébe... Aztán csoport munka ezzel az anyaggal.

Mozgás átvétel: Földön kezdünk. Akit mozgatni fognak szimmetrikusan fekszik a földön. A mozgató kicsi, repetitív mozgást visz a másik testébe, a fekvő ember csak hagyja magát. Majd vált és más területet visz mozgásba, majd idővel több erőt használ a mozgatáshoz. Akit mozgatnak, már nem csak hagyja magát, hanem erőt visz bele a mozgásba és egy idő múlva, már egyedül mozog. A mozgatott egy idő után saját maga egyedül vált mozgást, ő maga irányít.

Lemezok találkozása: Földön indulva mozgásba visszük az anyagot. Találkozunk a többiekkel a térben, ilyenkor vagy engedjük, hogy minket toljanak, gyűrjenek, vagy mi használjuk a felületünket tolásra. Változtatjuk, hogy kevés vagy sok erővel dolgozunk.

Simítás: 2 ember együtt, simítások, mind a kettő aktív, és néha váltásban egyik passzív másik aktív marad, a simítások tempójára figyelsz.

## Érzékelés és állapot hatásai a mozgásra

Bármilyen mozgás közben használható az ÁTLÁTSZÓSÁG. Engeded, hogy ami jön, ami történik (légzés, hang, reakciók) az azonnal meglátszódjon, mozgás, forma, érzet is. Ha valami adódik, akkor arra lehet reagálni, látszódjon, ami bent történik. Hagyom, hogy történjen, amerre megy, arra megy. Belső engedés, folyamatosan rálátsz a térre, reagálsz a történetekre és irányok is vannak, befolyásol a tér, az emberek, akik körülöttem vannak.

Légzés, állapot, forma: Elindul a légzés, ami magával hoz egy formát, ami magával hoz egy állapotot. Ennek a három rétegnek az egymása fonódása, egymásból kiváltódása. Mindig megváltoztatok egy egységet és hagyom, hogy az természetesen alakítsa a másik kettőt.

Érzékelés: Mozgásba indulunk és folyamatosan érzékelünk. Hagyjuk, hogy a létező érzékelés befolyásolja, megváltoztassa a fizikalitásunkat, a formákat.

Érzékszervek felerősítése mozgás közben: Mozgás közben fókuszba hozzuk az érzékszerveinket. Figyeljük, hogy hogyan hat ránk és hogyan változtatja meg a mozgásunkat.

Mozgok és gondolkodom: Mozgásba viszem a testemet és ezzel egy időben, párhuzamosan, ugyan olyan figyelemmel tartom, hogy folyamatosan gondolkodjam Bármiről. (a feladat szűkíthető azzal, hogy például konkrét témákat határozunk meg)

Tapasztalás arra, hogy milyen, amikor mint anyag vagyok jelen, ami térben, időben és erőben meghatározott mértékeket ölt, és milyen, amikor a gondolkodás és elindul párhuzamosan. Hogyan nyúl bele a mozgó formába ez a változtatás.

Mozgok, gondolkodom és kimondom: Ezt a belső monológot ki is hangosítjuk. Még mindig szólóban végezzük a feladatot. Majd kapcsolódást alakítunk ki a többiekkel. Beszélgetésbe keveredünk egymással, testi kontaktusba. Fontos, hogy a két réteg (mozgás és beszéd) folyamatosan ugyan olyan hangsúllyal legyen jelen.

Tovább bővítjük a feladatot. Azzal, hogy nem mozgok, csak gondolkodom, és nem mozgok, csak beszélek. Később lehetséges, hogy a táncos önmaga variálja a lehetőségeket (mozog és gondol, mozog és beszél, nem mozog, csak gondol, nem mozog, csak beszél)

## **Bibliográfia**

Csíkszentmihályi Mihály, Kevin Rathunde-Samuel Whalen, Maria Wong közreműködésével:  
Tehetséges gyerekek, Flow az iskolában, Nyitott Könyvműhely, Budapest, 2010

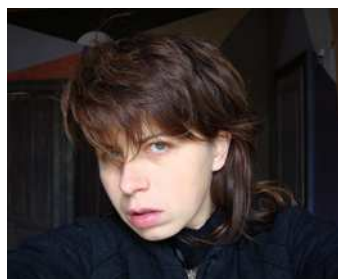
Csíkszentmihályi Mihály: A fejlődés útjai / A harmadik évezred filozófiája, Nyitott  
Könyvműhely, Budapest 2009

Carl R. Rogers: Valakivé válni / A személyiség születése, Edge 2000, Budapest, 2010

## Melléklet

### Curriculum vitae

#### Hód Adrienn



1975-ben született Debrecenben. 1993-ban az Angelus Iván által alapított hazai kortárs Tánciskolában végzi táncos tanulmányait. Számos és jelentős hazai és külföldi mestertől tanul. 2010-ig aktív táncos. Fő profilja a kísérleti mozgás, kortárstánc. Alkalmazott koreográfus színházi előadásokban, reklám munkánkban és divatbemutatókon. Alkotómunkája mellett a Budapest Kortárstánc Főiskola tanára, ahol improvizációt tanít. 1997-ben végzett a Budapest Tánciskolában, még az iskola alatt 1995-ben megalapítja az OFF Társulatot, amelyet 2007-ben követ a HODWORKS. Ugyanebben az évben ösztöndíjat nyer a Műhely Alapítvány „Az ismeretlen kutatása” című programjára, majd 2008-ban – szintén a Műhely Alapítvány meghívására – a Meeting Points magyar-amerikai művészeti program résztvevője. 2010-ben a TRUST ösztöndíjasa NYC-ben. 2011-ben a Tempus Alapítvány ösztöndíjasa Berlinben a Tanzfabrik-nál. 2011-ben a Basse danse-al bekerül az Aerowaves kiemelt társulatai közé és elnyeri darabjával a Lábán díjat. 2012-ben a Jardin d’Europe nyertes pályázója. 2013-ban a Trafóval koprodukcióban készíti legújabb munkáját. 2013 októberétől a Headlands-San Francisco ösztöndíjasa. 2014-ben a Pirkaddal újra bekerül az Aerowaves kiemelt társulatai közé és elnyeri darabjával a Lábán díjat. Munkáit eddig 7 alkalommal jelölték Lábán díjra. 2014-ben a Halandóság feltételeit mutatja be és 3 hetes rezidencián vesz részt Philadelphiában a DanceUP, a Műhely Alapítvány és a Philadelphia Dance Project szervezésében.

Munkáiban általában üres térben dolgozik. Minden információt a testek formája, dinamikája, időzítetttsége, tere és egymáshoz való viszonya, a táncosok előbukkanó a mozgással együtt létező állapota tartalmazza. A forma absztrakt megjelenése és a konkrét jelentés közti finom csúszkálása jellemzi, egyszerre értés és egyszerre távolság. Improvizáció a munkamódszerben, erősen strukturált improvizáció a színpadon. A teremben érzékeny helyzeteket teremt, megadja a teret és bizalmat a táncosoknak arra, hogy önmagukból mutassanak fel, hozzanak elő történéseket. Meri terelni azt, amit meglát, megdolgozza az ismeretlent. A kultúrán kívüli testet keresi, a test önmaga hatását önmagára. A test

részleteinek változásából építkezik, a hőmérséklete, az ereje, feszültsége, lazítása, formai váltásai, kapcsolódásai egymáshoz és a nézők felé való viszony lehetőségei.

Tanulmányok:

1984- Klasszikus ballett, Nagyné Sárközy Viola és Nagy Judit mesternők keze alatt

1993-1997 Budapest Tánciskola

2006- Budapest Kortárástánc Főiskola, pedagógus szak, BA

Koreográfusi munkák és rezidenciák:

1994

- Alaba
- „Bach”

1995

- Megalakul az OFF Társulat
- Icka, a Műhely Alapítvány által szervezett Inspiráció est keretében
- Lada

1996

- Rakéta
- Bányabőrben

1997

- Felmerülve
- Inferno
- Tánc a tánctól – Táncnépszerűsítő program országszerte.

1998

- T.Sz. - A darab az Inspiráció esten a legjobb darab díját nyerte.
- Jelzés
- Tegnap aranyban fényleni
- Tánckönyv
- Rezgő nyúl revü
- Tánc- Zene, Zene-Tánc – Táncnépszerűsítő program országszerte.

1999

- 100 Fejű Közönség



- Városi Levegő
- Királyország
- Csók Ibi

2000

- Mozart Requiem

2001

- LUX
- Képregény

2002

- Arborétum
- Dunai Levegő

2003

- DOMI - A legjobb táncos és legjobb koreográfus díj, a Stuttgarter Szóló Táncszínházi versenyen.
- Titi Táji Táncok - A Fringe Fesztivál legjobb darab díját nyerte.

2004

- Szemérem

2005

- Váró
- ULLA és DOMI
- 60\*1

2006

- Fészek - A darab a Szegedi Alternatív Színházi Szemlén a zsűri férfi tagjainak külön díját nyerte. A darabot Lábán díjra jelölték.
- Betonlótusz - Koprodukció az Őszi Fesztivállal.

2007

- Megalakul a HODWORKS
- Hol vannak a pásztorok?
- Szomjas vagyok - Koprodukció a Trafó Kortárs Művészetek Házával.
- Szabad egy tánkra?
- Következő lépés

- Kapcsolódjunk és bővítsük – Az Ismeretlen kutatása című program keretében a Műhely Alapítvány meghívására. A darabot Lábán díjra jelölték.

2008

- Mit csinálsz?
- Jobb a békeesség
- Mit kezdünk a testünkkel?
- Meeting points: USA-NYC / HU- Budapest

Részvevők: Juliette Mapp, Miguel Guterrez, Isabel Lewis, Ladjánszki Márta, Gold Bea, Hód Adrienn

2009

- Supra Hits - A darabot Lábán díjra jelölték.
- Éljen a szerelem!
- Egyet jobbra egyet balra, a Body Moving-al együttműködve

2010

- A Nimfák élete
- Mindennapi rutin sorozat
- Park Action
- Röptetés – PLACCC és a Szövetség 39' Menekülési útvonal programjában
- Focus Festival: Switzerland (Poznan, Poland) Kutatási program Gilles Jobin és Maria la Ribot koreográfusokkal.

2011

- 5 hónapos rezidencia a berlini Tanz Fabriknál, a Tempus Alapítvány támogatásával
- Basse danse – A Grand Theater Groningennel koprodukcióban. A darab elnyeri a Lábán díjat. Beválogatják az Aerowaves legjobb 20 előadása közé
- Terrárium, a Body Moving-al együttműködve
- Rezidencia a Dance Theatre Workshop-nál (USA-NYC)

2012

- Ahogy azt az apám elképzelte – Koprodukciós partnerek: Jardin d'Europe European network-el, Centre de Développement Chorégraphique / Biennale de danse du Val-de-Marne (FR), Hebbel am Ufer (D), and Grand Theatre Groningen (NL)

A darabot Lábán díjra jelölik.

2013

- Pirkad – Koprodukcióban a Trafó Kortárs Művészetek Házával. A darab elnyerte a

Lábán díjat és az Aerowaves 20 legjobb előadás közé választották.

- Rezidencia a Headlands Center for the Arts-nál (USA, San Francisco)

2014

- Tünet Együttes: Közhely, alkalmazott koreográfusi munka
- Panodrámá: TTT, alkalmazott koreográfusi munka
- A halandóság feltételei
- Rezidencia Philadelphiában a Műhely Alapítvány, DanceUp-Philadelphia és a PHILADELPHIADANCEPROJECTS szervezésében

Tanítás:

1995-1999

- Kreatív Mozgás Stúdió, kreatív gyermek tánc és kortárstánc

1999-

- Goli Tánchely, Budapest Táncművészeti Szakközépiskola és Budapest Kortárstánc Főiskola, improvizáció

2000

- Workshop / Modern Táncjáték Stúdió, Debrecen

2001

- Workshop / Őriszentpéter, kreatív gyermek tánc
- Workshop / Gandhi Gimnázium és Pécsi Művészeti Szakközépiskola, kortárstánc
- Workshop / Békéscsaba, Liszt Ferenc Művészeti Iskola, kortárstánc

2003

- Workshop / Pécsi Művészeti Szakközépiskola
- Workshop / Ankara Universitesi Devlet Conservatuvari Müdürlüğü
- Workshop / Háromszék Néptánc Együttes, Sepsiszentgyörgy,

2007

- Workshop / Tünet Együttes

2014

- Workshop / DanceUP, Philadelphia
- Workshop / SIDance Festival, Szöul

[www.hodworks.hu](http://www.hodworks.hu)