

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

Hová vezet a tánctanulásom?

Táncművészetem értékeinek kirajzolódása

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Klausz Veronika

Témavezető: Hrotkó Heléna

Joensuu, 2022

Tartalom

Bevezető	4
1. A Tensegrity-modell kezdő táncművészetem modellje	8
1.1. Általánosan a Tensegrity-modellről.....	9
1.2. A Tensegrity-modell pillérei és húrjai a táncművészetemben	10
1.3. Tensegrity-modell és alkotás, értékteremtés.....	11
1.4. Az Iskola-pilléren beáramló információk kiemelésének oka	12
1.5. A Tensegrity-modell lehetséges bukása és bukásának elkerülése	12
2. Iskola-pillér tananyagainak átmentése	14
2.1. Feldenkrais-módszer	14
2.1.1. Általánosan a Feldenkrais-módszerről	14
2.1.2. Mozgásban érzékelem a testem	15
2.1.3. Ismétlődő mintáimról	15
2.1.4. Fejlődésem a mozdulatfejlődés érzékelésében.....	16
2.1.5. Mozgok, érzékelek, érzek, gondolkodok.....	17
2.1.6. Érzékelésemről	17
2.1.7. Szisztematikus tanulásom és Feldenkrais-módszer	17
2.1.8. Az ATM-től a tánctanulásig.....	18
2.1.9. A megfeszített testtől az alakváltásig	19
2.1.10. A mozdulatok közti rés felfedezése	20
2.1.11. Feldenkrais összegzés	20
2.1.12. A Feldenkrais-módszer hatása a Tensegrity-modellem Tréning-pillérére	21
2.1.13. A Feldenkrais-módszer hatása a Tensegrity-modellem Kreatív munka-pillérére	22
2.1.14. A Feldenkrais-módszer hatása Tensegrity-modellem Alapélet-pillérére.....	22
2.2. Kontakt improvizáció	22
2.2.1. A kontakt improvizációról röviden.....	22
2.2.2. A test tónusa és az alakváltás.....	23
2.2.3. Lendülettel mozgok	23
2.2.4. Funkcionális tánc.....	24
2.2.5. Kommunikáció a kontakt improvizációban	25
2.2.6. Nézek, és látok	25
2.2.7. Irányok tengere	26
2.2.8. Háromdimenziós test- és táncélmény tapasztalása kontakt improvizáció során	26
2.2.9. Kontakt improvizáció összegzés	27
2.2.10. A kontakt improvizáció hatása a Tensegrity-modellem Tréning-pillérére	27

2.2.11. A kontakt improvizáció hatása Tensegrity-modellem Kreatív-munka pillérére.....	28
2.2.12. A kontakt improvizáció hatása Tensegrity-modellem Alapélet-pillérére.....	28
2.3. Autentikus mozgás.....	29
2.3.1. Az autentikus mozgásról röviden.....	29
2.3.2. Belső tanút nevelek.....	29
2.3.3. Részletgazdagság és részlet-gazdaság.....	30
2.3.4. Bizalmon alapuló és ítéletmentes környezetben táncolni.....	30
2.3.5. Táncra kárhozott idő.....	31
2.3.6. Autentikus mozgás összegzés.....	32
2.3.7. Az autentikus mozgás hatása a Tensegrity-modell Tréning-pillérére.....	32
2.3.8. Az autentikus mozgás hatása a Tensegrity-modell Kreatív munka-pillérére.....	33
2.3.9. Az autentikus mozgás hatása a Tensegrity-modell Alapélet-pillérére.....	33
2.4. Szemlélődő táncgyakorlat.....	34
2.4.1. A szemlélődő táncgyakorlatról röviden.....	34
2.4.2. Kint és bent.....	34
2.4.3. A változás szerepe a táncban.....	35
2.4.4. Fenntartható tánc.....	35
2.4.5. Elrendezés, testrendezés, integráció.....	36
2.4.6. Szemlélődő táncgyakorlat összegzés.....	37
2.4.7. A szemlélődő táncgyakorlat hatása a Tensegrity-modell Tréning-pillérére.....	37
2.4.8. A szemlélődő táncgyakorlat hatása a Tensegrity-modell Kreatív munka-pillérére.....	37
2.4.9. A szemlélődő táncgyakorlat hatása a Tensegrity-modell Alapélet-pillérére.....	38
3. Kezdő táncművészetem.....	39
3.1. Tevékenységeim a közelmúltban és jelenben – táncművészként tevékenykedem, a Tensegrity-modellem mozog.....	39
3.2. Előrettekintés.....	40
Forrásjegyzék.....	41

Bevezető

Gyermekkoromban délutáni foglalkozásokon kezdtem el táncolni, amit nagyon élveztem, és folytattam ezt a gyakorlatot egészen addig, amíg volt rá lehetőségem. A gimnázium első évében abbahagytam a táncot, de a mozgást, testnevelést továbbra is szerettem. Majd egy táncegyületben kezdtem táncolni, a gimnáziumban pedig azokkal a tantárgyakkal foglalkoztam lelkesen, amelyek igazán érdekelték. Szabadnak, élőnek éreztem magam: a táncórák, kurzusok lehetővé tették számomra, hogy egy viszonylag szigorú iskolában egyszerre kint és bent is lehessenek.

A Budapest Kortárástánc Főiskolára való jelentkezésem előtti időszakban nagy lehetőséget láttam a táncban, az alkotótevékenységben. Motivációim egyik forrása a Magis-szal, egy közösségi kórossal való négyéves együttműködés volt. Énekeltünk, utaztunk, alkottunk, miközben fontos és kevésbé fontos barátságokat kötöttem. Amikor felvettek a Budapest Kortárástánc Főiskolára, Angelus Iván, az iskola igazgatója azt mondta nekem, hogy már csak táncolnom kell megtanulni. Nem hiszem, hogy akkor értettem, mit is akart mondani ezzel, mindenesetre attól fogva tanulok táncolni iskolarendszereken belül.

A Főiskolán eleinte sem a táncban, sem a saját táncomban nem láttam semmi jót. Azt hiszem, nagyon megijedtem. Újra- meg újra elkezdtem gyakorolni. Aztán beleuntam a próbálkozásokba, nem élveztem a mozgást, sok mindenben sikertelen voltam. Egyedül a bulikban találtam örömet a táncban, meg néhány szabadabb improvizációra épült órán. A Főiskola első évében lesérültem, ezért belülről egy kicsit kívültre kerültem. Ismét egyszerre voltam intézményen belül és kívül. Ekkor motivációm újra visszatért, alig vártam, hogy újra táncolhassak – úgy gondoltam–, a sérülés után kicsit másképpen.

Aztán viszonylag hosszan táncoltam élvezettel, és elindult egy fejlődési folyamat. De nap mint nap szembesültem azzal, hogy mire nem vagyok képes táncosként. Majd megint lesérültem. Ekkor egy kicsit összeomlottam mentálisan is – több okból, ezért elkezdtem heti rendszerességgel pszichoterápiára járni. A sérült lábam gyorsabban gyógyult, mint előző évben.

Ebben az időben közösségi élményekre épülő kreatív munkákkal foglalkoztam, több-kevesebb sikerrel, és tudatosan keresni kezdtem a saját ösvényeim a táncos világban.

Elkezdtem megtalálni a helyemet a táncórákon, voltak sikerélményeim, amelyeknek képes voltam örülni. Az első olyan előadói élményem is ekkortájt történt, amikor nem irtóztam attól, hogy színpadon vagyok, habár nem mertem vállalni az előadás alatt semmiféle kockázatot.

Ezek után az élmények után jobban érdekelt a tánc. Majd a világjárvány miatt elkezdődött a távoktatásunk, felfedeztem a magányos tánc örömét, és az önálló tánc- és mozdulatkutatást. Annyira hozzászórtam az egyéni táncoláshoz, hogy nehéz volt visszatérni a közösségbe, az iskolába, csak a tanév végére kezdtem el újra megszokni az intézményi kereteket.

2020-ban Erasmus ösztöndíjjal a finnországi ISLO¹-nak egy szomatikus szemléletű egyéves táncképzésére jelentkeztem, mert abban az időben elkezdett érdekelni a pszichológia, és az volt az elképzelésem, hogy egy szomatikus alapelvekre épülő tánciskola jól hidat képezne a táncművészet és a pszichológia között. Amikor bekerültem az iskolába, hihetetlenül boldog voltam, és büszke magamra. – Úton vagyok – gondoltam, és valóban azon voltam –, mint ahogy persze már jóval előtte is.

Megváltozott az életem és a táncom is. Egyik sem radikálisan, azonban magától értetődően. Úgy gondolom, hogy *táncolni* tanulok, nem *megtanulok* táncolni. Megváltozott a tervem is. Megértettem, hogy ez a képzés nem lesz híd a pszichológia irányába. Az elképzelt utam hirtelen szerteágazott, és sok kis földrészre vezetett, amelyekről túl jó kilátás nyílt a „táncművészet-szigetre”, így elindultam „visszafelé”.

„Gyakorlok táncolni”, és innentől kezdve valójában elkezdtem úgy érteni, hogy a tánc a táncban történik, illetve tapasztalom a táncot. Lefárasztom magam a saját tánccal, és a közös táncokkal. Tánc után pihenek, nyugalomban vagyok, majd újra visszatérek és táncolok. A táncban is találok békét. A táncolás közben és a táncok közti időben sok gondolatom és mozdulatom születik meg. Majd egy mozdulatot elfelejtek, azt a bizonyos táncot, ami akkor borzasztó fontosnak tűnt, de munkába sétálva eszembe jut egy elfeledett mozdulat, megengedem magamnak, hogy felidézzem és használjam, dolgozzak rajta. Majd ezután valami új jön, vagy egy régi-új vagy néha semmi sem.

¹ Islo Ita-suomen Liikunta opisto weboldal.

<https://www.islo.fi/en/education-in-dance-and-somatics/?msclkid=4801cd44cefd11ecbcfca0ee0d1c2c46>
Letöltve: 2022. 04. 24.

Kezdem tapasztalni és élvezni, hogy a tánctanulás és a táncalkotás ugyanannak a folyamatnak a részei, s ez a folyamat hozzám tartozik. Azzal, hogy folyamatként nevezem meg a dolgot, nem válik tisztábbá a helyem a „táncos” világban sem belülről, sem kívülről szemlélve. Nehézségbe ütközöm nap mint nap amiatt, hogy nem tudom, vagy csak nagyon nehezen sikerül megfogalmaznom a folyamatom lényegét. Miért is járok el autentikus mozgásra? Miért vágyom egyéni, zavartalan munkaidőre vagy csoportos munkákra? Miért rakok rendet a szobámban? Miért készítek előadásokat a városban itt és ott? És még sok más-más miért volt bennem. Először megpróbáltam a szakdolgozatomat egy-egy miéltre építeni, de hamar rájöttem, hogy nincs értelme (számomra) egy-egy „szigetről” írni, főleg akkor, ha a helyemet keresem.

Elkezdtem körüljárni az életemben ismétlődő témákat, eseményeket, aktivitásokat, módszereket. Nem jutottam a végére és nem sikerült rendszereznem a gondolataimat, de remekül belemélyedtem a munkába, reflektálásba, olvasásba. Aztán egyszer a „szokásos” szerda esti szauna után Feldenkrais óráim volt. Az óra témája a repülés. Ez azon órák egyike, amikor apró ujjmozgatástól a hason egyensúlyozásig, repülésig jutok el. Az óra végére az élet borzasztó könnyűvé vált. Talán ebből a könnyűségből született meg az az egyszerű gondolatmenet, ami viszonylag sok miétemre ad választ. Sikerült a táncos-, tanuló-, és alkotófolyamatomat négy pillér köré rendeznem.

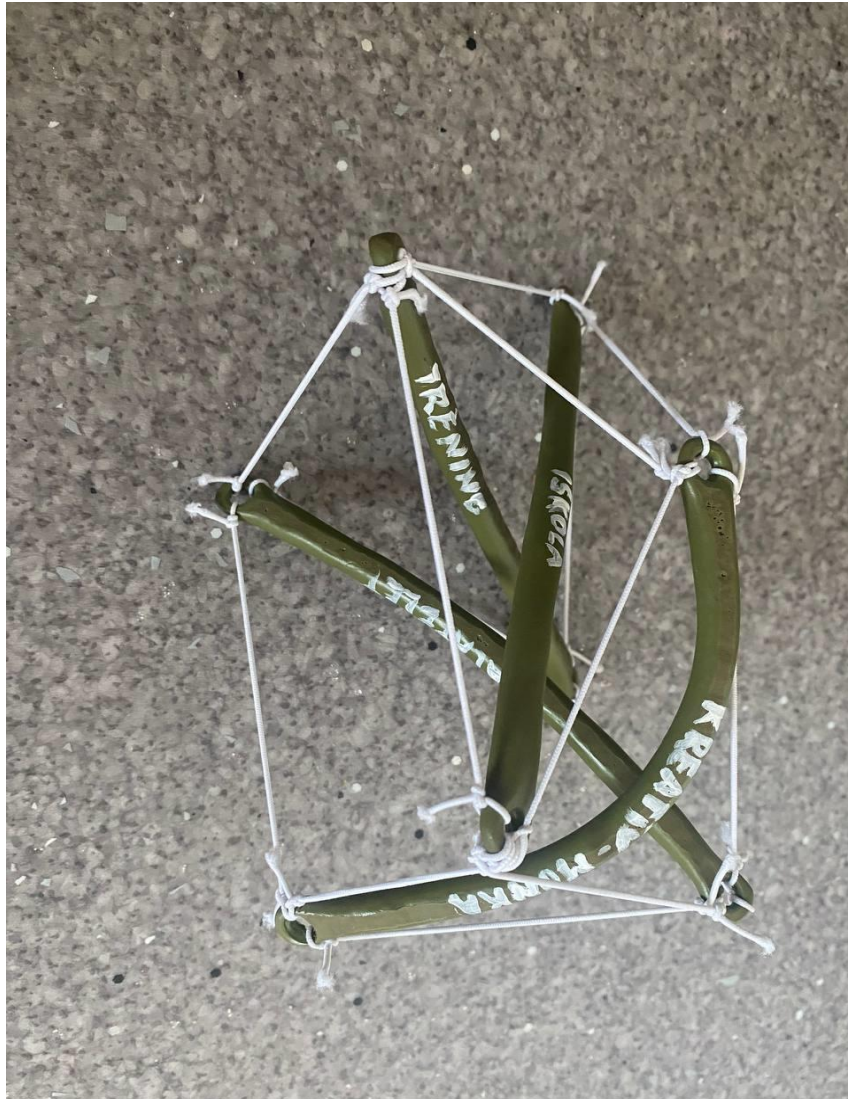
Táncművészeti pályám a következő négy lábon áll: Iskola, Tréning, Kreatív munka és Alapélet. A szakdolgozatomban arról írok, hogy az iskolából kikerülve, mint kezdő táncművész és alkotó, hogyan indulok el, milyen iskolában tanult tapasztalatokra építek.

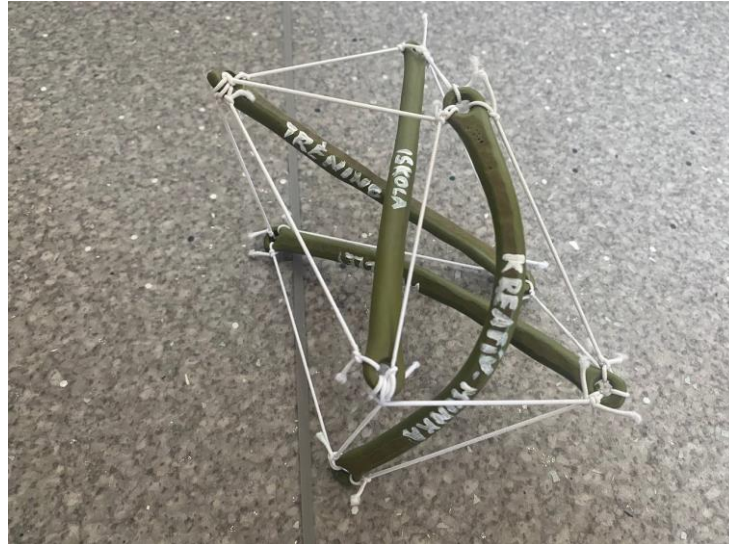
A négy pillért, amelyek a kezdő táncművészetem fontos elemei, sikerült egy Tensegrity-modellbe rendszereznem. A pilléreket logikusan összekapcsolva a kezdő táncművészetemet modellezem, hogy teret adjak annak az összegzésnek, hogy az Iskola-pilléren keresztül beáramló információk hogyan válnak a kezdő táncművészetem részévé és mozgatóerejévé.

A szakdolgozat írása egyben a táncművésszé válásom része, közvetlenül, és közvetetten kihat a jelen munkáimra és tanulófolyamatomra is. Miközben írok, az életem nem áll meg, formálódok, tanulok, táncolok, és az egyéni alkotófolyamatomban megjelennek olyan részletek és tartalmak, amelyek utat mutatnak a táncművészeti pályámon, hogy a táncművészeti tevékenységem a jelen kultúra részévé és formálójává váljon. Azt remélem,

hogy a szakdolgozatírás egy nagyobb látószögű és átláthatóbb képet ad jelen helyzetemről, mint folyamatban lévő táncművészről, és hogy a következő lépések, amelyeket megteszek, értéket és értelmet nyernek számomra és a szélesebb környezetben egyaránt.

1. A Tensegrity-modell kezdő táncművészetem modellje





1.1. Általánosan a Tensegrity-modellről

Dolgozatomban az intézményes táncoktatásomból származó információkat követem nyomon, azt, hogy hogyan váltak ezek táncművészetem részévé és formálójává. Ehhez egy olyan modellt kerestem, amelyben a kapcsolódások és a pillérek egyenlő fontosak. Ugyancsak szempont volt, hogy körülhatárolható, kompakt, de ugyanakkor rugalmas is legyen. Találtam egy ilyet: a Tensegrity-modellt. Az ötlet a biotensegrity dinamikus anatómia szemináriumokon való részvételemnek és egy NASA űrrobot videónak² köszönhető.

Ez a modell térben helyezkedik el, nem statikus, aszimmetrikus, viszonylag komplex, mégis teljesen logikus. A négy pálcika reprezentálja kezdő táncművészetem négy pillérét, amelybe négy különböző irányból információ árad be. A pilléreket összetartó húrok rugalmas, de biztos kapcsolatot létesítenek a pillérek között, és ez a tulajdonságuk teszik lehetővé a modell mozgását.

A Tensegrity-modellel kezdő táncművészetemet igyekszem rendszerbe foglalni. Célom, hogy az iskolarendszerből kikerülve, az iskolából hozott információkkal megalkossam saját munkastílusomat mint táncalkotó, táncművész. Ezzel egy tudatos és hosszan fenntartható művészi pályát szeretnék megalapozni. A modell alkalmas arra, hogy tapasztalataimat részleteiben, a maguk mélységében mutassam be. Kifelé tartok egy táncos intézményből,

² Nasa 360 Talks-Super Ball Bot, YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=0eC4A2PXM-U> Letöltve: 2022. 04. 27.

szakdolgozatom része ennek az útnak, hiszen készülök arra, hogy egyénileg megálljam a helyem a világban, olyan módon, ahogyan arra én képes vagyok.

Elsőként – dolgozatom jelentős részében – az Iskola-pillérből beáramló információkról és azok táncművészetemre gyakorolt hatásáról fogok írni.

1.2. A Tensegrity-modell pillérei és húrjai a táncművészetemben

Modellemben az Iskola-, Tréning-, Kreatív munka-, Alapélet-pilléren át kerül be információ. Az egyes pilléreken beáramló információ az összekötő húrokon továbbhaladva a többi pillére is hatással van. Ezek az adatbeáramlások folyamatosan alakítják, mozgatják a modellemben, a táncművészetemet. A mozgás, a változás csak akkor valósulhat meg, ha a pillérek közötti kapcsolat elég rugalmas. Minden adat, ami beáramlik a pilléreken át, a húrokat is fejleszti, tanítja.

Az **Iskola-pilléren** át az iskolarendszerekben megismert szisztémákon keresztül áramlik be információ a táncművészetembe. Ez magába foglal „tananyagokat”, amelyekkel a Budapest Kortárástánc Főiskolán és ISLO Pedagogy in Dance and Somatics képzésben találkoztam. Ezekből emelek ki négyet:

Feldenkrais-módszer,

kontakt improvizáció,

autentikus mozgás,

szemlélődő táncgyakorlat. (contemplative dance practise)

Azért választottam ezeket a technikákat, mert ezek gyakorlásával indult be táncművészetem gyakorlati fejlődése, így táncművészetem formálóiává váltak. Lelkesen foglalkozom ezek tanulmányozásával. Gyakorlásuk táncművészetem részévé és egyben értékévé is vált. A következőkben megfogalmazom majd, hogyan történt ez.

A **Tréning-pillér**: Egyénileg és csoportosan is tréningezek, végzem a táncgyakorlatokat. A tánciskoláimban szerzett tapasztalatom az, hogy csak úgy tudok elmélyedni a táncban, ha megteremttem rá a teret és időt. A csoportos gyakorlás gyakran ad új információkat, amelyek

a további gyakorlás során saját tapasztalatommá érnek, majd a táncomban letisztulva jelennek meg. A Tréning-pillér lehetőséget biztosít arra, hogy az információkat a saját tempómban emésszem meg. Egy táncélmény vagy egy testérzékelés élménye tapasztalattá válik az egyéni vagy csoportos gyakorlás során. Az információk érkehetnek a másik három pillér felől is, formálva ezzel a Tréning-pillért.

A **Kreatív munka-pillér** magába foglal kreatív folyamatokat, kísérleteket, ötleteket, próbafolyamatokat, kollaborációkat és elsősorban táncművészeti témájú egyéni kutatásokat. A művészeti alkotás és értékteremtés információs központ a Kreatív-munka pillérben, de csak mind a négy pillér együttes jelenléte teszi lehetővé, hogy alkotásaim megosztható, és esetleg művészi értéket vagy üzenetet képviselő formát öltsenek – a Kreatív-munka pillér önmagában nem állja meg a helyét. Az ezen a pilléren áthaladó, és az itt született információ hat a többi pillérre, és ugyancsak a többi felől áradó információ is formálja ezt a pillért.

Az **Alapélet-pillér** a magánéletemet jelzi, amelybe sok olyan tevékenység beletartozik, amelyeket nem iskolarendszerekben tanultam. A kifejezetten táncművészeti tevékenységek általában nem töltik ki az egész napomat. Ez a „civil” énem tevékenységeinek a helye, amelybe beletartozik az önfenntartás, szociális tevékenységek, öngondoskodás, hobbik, amelyeket nem feltétlen tudatosan és szisztematikusan végzek. Azért merem táncművészetem részének feltüntetni az Alapélet-pillért, mert a magánéleti történésekből fakadó információk kihatnak a többi pillérre, és az azokon beáradó információ is formálja azt, ahogyan én az Alapéletben tevékenykedem.

1.3. Tensegrity-modell és alkotás, értékteremtés

A húrok képviselik az egyensúlyt és a kapcsolatot a négy pillér között. A húrok és a pillérek együttes, dinamikus jelenléte teszi lehetővé modellem mozgását, vagyis a tevékenykedésemet táncművészként, aminek következtében nyomokat hagyok magam után itt-ott. Ezek a nyomok, amelyeket a modellem, avagy én hagyok, a művészeti alkotások, az érték-képviselő, szociális jelenlét és pedagógiai munka. Lehet mélyebb, rövidebb, hosszabb nyomokat hagyni, és akár szaggatottat is. Nyomokat hagyhatok hóban, ami elolvad, sárban, bárhol. Hagyhatok magam mögött karcolásokat egy kövön, illatot a levegőben stb. A művészeti alkotások, amelyek az organikus modellem együttes működésével jönnek létre,

lehetnek folyamatalkotások, kisebb-nagyobb volumenűek, lehetnek olyanok, amelyek hosszabban megmaradnak, és lehetnek olyanok, amelyek elfelejtődnek.

1.4. Az Iskola-pilléren beáramló információk kiemelésének oka

A szakdolgozatírás során az Iskola-pilléren elsődlegesen áthaladó adatokkal foglalkozom, és azzal, hogyan áradnak szét ezek a Tensegrity-modellben, és hogyan mozgatják a pilléreket, hogyan vannak hatással a Tréning-, a Kreatív munka- és az Alapélet-pillérré.

Mindegyik pilléren van adatáramlás, amely ugyanúgy végigfut az egész Tensegrity-modellen, mint az Iskola-pilléren keresztül érkezett adat. Bármely pilléren érkezett tapasztalat, élmény támogatja és rombolhatja is a táncművészetem kompaktságát és rugalmasságát.

Hamarosan kikerülök az intézményekből, amelyekben táncolni tanultam, és ahol találkoztam az Iskola-pillér alá sorolt technikákkal. Egyértelmű, hogy ezeket és az ezek által született tapasztalatokat továbbviszem magammal. Intuitív tánctanulásom ezen szomatikus rendszerek, gyakorlatok és tánctechikák segítségével kezdett szisztematikus tanulássá válni. Mélységek, lehetőségek, értékek és kihívások kezdtek beszivárogni a táncomba, miközben a rendszerekkel foglalkoztam.

1.5. A Tensegrity-modell lehetséges bukása és bukásának elkerülése

Probléma lehet, ha a kapcsolódások túl kemények vagy túl puhák. Ez azt eredményezné, hogy a modell összerogy, vagy szilárdsága miatt törékennyé válik, ha nagy behatás éri. Probléma, ha rugalmasságát elvesztve nem mozog semmilyen irányban, így megtagadva azt is, hogy bármi nyomot hagyjon, ami művészeti érték lehet. Nem fejlődik. Ez számomra azt jelentené, hogy feladom a tanulást, feladom a táncművészetemet.

Ennek elkerülése végett a pilléreket és az azok közötti rugalmas kapcsolatot biztosító faktorokat folyamatosan kutatom, tanulom, megtapasztalom, újrat tanulom. Az Iskola-pilléren keresztül beáramló információkat vizsgálva – szándékom szerint minél kevesebb önámítás és hazugság nélkül – írok egy összefoglalót azokról a dolgokról, amelyek a négy pillért rugalmasan összetartják és mozgatják. A **Feldenkrais-módszer, kontakt improvizáció, autentikus mozgás, szemlélődő táncgyakorlat** gyakorlásával információ árad be a Tensegrity-modellbe, a táncművészetem modelljébe, és ez az információ mozgásba hozza, fejleszti és tanítja a kapcsolódásokat a modellek között.

A négy pillér jelenléte egyenlő mértékben fontos, hogy egy önmagát fenntartó, kompakt, de rugalmas, és a változó világgal és önmagammal kapcsolatot fenntartó táncművészeti tevékenységet folytassak a jövőben.

2. Iskola-pillér tananyagainak átmentése

A Feldenkrais-módszer, a kontakt improvizáció, az autentikus mozgás és a szemlélődő táncgyakorlat gyakorlása során az Iskola-pillér irányából árad be információ a táncművészetembe, és ez hatással van az egész Tensegrity-modellként bemutatott táncművészetemre. Ezekről a technikákról fogok a következőkben írni.

2.1. Feldenkrais-módszer

2.1.1. Általánosan a Feldenkrais-módszerről

A Feldenkrais-módszer egy szomatikus tanító rendszer, amelyet Moshe Feldenkrais dolgozott ki, hogy a mozdulatok minőségét, tartományát és kényelmét fejlessze.³

A módszernek két formája van. Én az Awareness Through Movement, ATM (Mozdulat tudatosság által) módszert ismertem meg és gyakorlom, minden személyes megfigyelésem ATM-en szerzett tapasztalásokon alapszik. A másik formája a személyes Functional Integration, FI (Funkcionális integráció), amellyel még nem foglalkoztam.

Az ATM órákon a testünk minden egyes kis rezdülésére figyelünk. Miközben az adott óra mozdulatait gyakoroljuk, mozgás közben az érzékelésünket fejlesztjük. A gyakorlás során a test rugalmasabbá és erősebbé válik anélkül, hogy erőfeszítést tennénk. A gyakorlás lassan, gyengéden és folyamatosan zajlik. A módszer lényege, hogy minél tudatosabbá válnak mozdulataink, annál hatékonyabbak is lesznek. Ennek a folyamatnak akár egy múltban megszokott tendencia elengedése is lehet a következménye.

Minél kisebb és könnyedebb a mozgás, annál többet érzékelünk: Ha egy légy rászáll a pihére, amit a kezemben tartok, érzem a változást. Ha egy téglát tartok a kezemben és egy légy rászáll, nem érzem.⁴

³ Malcolm Manning: *Awareness Perception Presence: Inquiring into forming a body of work*. TEAK MA Dance Pedagogy, 2009, 10. oldal.

⁴ Ezt a példát Malcolm Manning tanáromtól halottam egy tanóra keretében, az állítást a Weber-Fechner törvénnyel támasztotta alá. Malcolm Manning blogbejegyzése: *Why so small and slow? Weber-Fechner laws*. <https://morethanmovement.at/why-so-small-and-slow/> Letöltve: 2022. 04. 27.

Feldenkrais az egész rendszer dinamikájának javítására törekszik. Azt a szemléletes példát hozza könyvében, hogy a zongorát felhangolják, hogy könnyen lehessen rajta játszani.⁵ Meg lehet próbálkozni azzal is, hogy megtanulnak az elhangolt zongorán játszani. Egyértelmű azonban, hogy melyikkel érdemes foglalkozni.

2.1.2. Mozgásban érzékelem a testem

Az órák után gyakran érzem tisztábbnak a fejemet, az életet könnyűnek és élvezetesnek, a testemet felkészültnek, kötöttnek és rugalmasnak. Biztosan állok a lábaimon. Van, amikor arra vágyom, hogy sétáljak, vagy csak egyedül legyek letisztult gondolataimmal. Eleinte naplót írtam arról, hogy mit észleltem a testemben gyakorlás közben és után. Volt olyan érzésem, hogy a testem megnőtt, hogy előre- vagy hátrafelé dőlök, miközben állok. Máskor mintha megcsavarodott volna a testem. Előfordult, hogy nagyon egyenesnek éreztem magamat.

Az ATM-et gyakorolva egyre több információt szereztem, és szerzek arról, hogy hogyan mozgok. Néha teljesen új felfedezések jönnek velem szembe, de gyakran felfigyelek egyes testérzetek ismétlődésére.

2.1.3. Ismétlődő mintáimról

A gyakorlás által felismertem ismétlődő mozgásmintákat. Például, ha van választási lehetőségem, hogy milyen irányba fordítsam a fejemet, biztosan jobbra fordítom. Ha sétálás közben megállok, egész biztosan a bal lábamra helyezem a súlyomat. Annak ellenére, hogy azt hiszem, hogy amikor állok, a két lábfejem pontosan egymás mellett helyezkedik el a talajon, ez nem igaz; a jobb lábam mindig elmarad pár centivel a bal mögött. Rájöttem, hogy a bal a domináns szemem. Sok más apró részletet is megfigyeltem mozgó testem működéséről és összefüggéseiről.

Ismétlődő mozgásmintáim a gyakorlások során néha bizonytalanná válnak. A mozdulat közben hezitálni kezdek, hogy merre is fordítsam a fejemet, vagy melyik lábbal is kezdjek el

⁵ Moshe Feldenkrais: *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. Penguin Books, 1987, 24. oldal

sétálni. Máskor magabiztosan a nem megszokott mintát választom. Ezek győzedelmes pillanatok.

Az önmagunkról kialakított kép szerint cselekszünk, ez kormányozza a cselekedeteinket, írja Moshe Feldenkrais. Az énképünk Feldenkrais szerint három tényező váltakozásával születik: öröklés, oktatás és önképzés.⁶ Ezek alapján merem állítani, hogy az önmagam által kialakított kép szerint táncolok. És az önmagamról kialakított kép változásával a táncom is változik.

2.1.4. Fejlődésem a mozdulatfejlődés érzékelésében

– Nem vagyok képes észlelni a fejlődést a testemben, nem tudom, hogy mi történik. –Ez úgy mutatkozott meg a táncomban, hogy a teljesítményem nagyon változó volt. A táncom szinte csak a környezettől függött. A táncos stratégiám alapja: megszokott, „önazonos” reakciókra épített tánc. Kaptam egyértelmű visszajelzéseket a tanároktól, társaktól, amelyeket nem értettem meg. Csak abban voltam biztos, hogy nem tudom, mi történik a tánc közben, és a legjobb volna kikerülni abból a szituációból minél hamarabb, mielőtt bármi történne.

– Képes vagyok észlelni fejlődést a táncomban, a testemben, és tudatosan követem, hogy hogyan jutok el a táncomba. – Ez lenne az ideális, ami most még nem mindig sikerül, azonban erre törekszem. A Feldenkrais-módszer a lassú, összpontosított mozgással sokat tanított és tanít nekem a tudatosságról.

Egyre gyakrabban megtapasztalom, hogy hogyan jutok el a táncig. Máskor megtörténik, hogy egyszer csak benne vagyok a táncomban, de nem tudom pontosan, hogy a mozdulatok hogyan jöttek és vittek el addig. Nem mindig tudom megmagyarázni azt sem, amikor el sem jutok a táncig.

A Feldenkrais gyakorlása közben és az önálló gyakorlás során egyre több részletet ismertem meg a mozgásról, annak lehetőségeiről és a mozdulatok útjairól. Több ezer ATM óra létezik⁷, rengeteg variációt lehet megvalósítani belőlük. A gyakorlás végtelen, és velünk együtt változik a fókusz. Amikor elkezdtem tavaly az ATM órákat, a fókuszom sokkal inkább egy

⁶ Moshe Feldenkrais: *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. Penguin Books, 1987, 3. oldal

⁷ Malcolm Manning: *Awareness Perception Presence: Inquiring into forming a body of work*. TEAK MA Dance Pedagogy, 2009, 12. oldal

belső feltérképezésen volt, terápiás megközelítéssel: Hogyan lehet mozgásban tartani a testet relaxált állapotban? Most a relaxáció élménye és a „terápia” a gyakorlás természetes következménye. Sokkal nagyobb teret kapott a kézzelfogható test érzékelése és a mozdulatok precizitása, a kísérletezés, a tudatosítás a gyakorlatok közben. Ezek a fókuszpontváltások is lehetővé teszik, hogy fejlődjek a táncművészetemben.

2.1.5. Mozgok, érzékelek, érzek, gondolkodok

Feldenkrais írja: *„A rendszer egészének fejlesztése hasznosabb, mint egy-egy részlet, cselekedet javítása.”*⁸ Ha szeretném, hogy a képességeim láthatóvá, használhatóvá, megbízhatóvá váljanak, az egész rendszerben kell, hogy valamiféle változás történjen, mint amikor felhangolnak egy zongorát. A rendszer ez esetben a test, az én testem, ami egy élő dolog.

Miközben táncolok, a mozdulat, az érzés, az érzékelés és a gondolat együtt jelennek meg. Ha ezek jelen vannak egyszerre, akkor a mozdulataimban megjelennek a részletek, amelyeket észreveszek, követem azt, hogy hogyan fejlődnek, és végül tánccá válnak. Úgy gondolom, hogy a mozgásnak ez a tudatossága nálam még hiányos, fejlesztésre szorul. Vannak, akiknek ez teljesen természetes, nekem ezt tanulni kell. A Feldenkrais-módszer az ATM órákkal egy olyan lehetőség, aminek segítségével ezen négy faktor egységét megismerem, gyakorlom.

2.1.6. Érzékelésemről

Életem során az érzelmek legtöbbször láthatatlanul, mozdulatlanságban születtek meg. Ehhez voltam hozzászokva. A táncban pedig mozogni kell, és ez probléma volt számomra, mert mozgás közben nem voltak érzelmeim, nem éreztem. A Feldenkrais-módszer keretei elég biztonságosnak tűntek, hogy mozogjak és érezzek, érzékeljek és gondolkozzak is egy időben. Ebben a környezetben képes voltam tanulni.

2.1.7. Szisztematikus tanulásom és Feldenkrais-módszer

A Feldenkrais-módszer az ISLO szomatikus táncképzés része, egy olyan módszer, amelynek gyakorlása során a mozgás minősége fejlődik, és az erőfeszítés nélkül megtett mozdulatok

⁸ Moshe Feldenkrais: *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. Penguin Books, 1987, 24. oldal

tára gyarapodik. Mivel életünk végéig folyamatosan mozgásban vagyunk, Feldenkrais szerint a mozgás fejlesztésével fejlesztünk minden mást is, amit teszünk.⁹ Tudatosan ismétlem magam, mert szeretném ezt hangsúlyozni.

A szakdolgozat elején írtam a Tensegrity-modell hibafaktorairól, esetleges elakadásokról. Úgy gondolom, hogy a táncművészet terén a szisztematikus tanulás ezen lehetséges hibafaktorok lehetőségét csökkenti. Feldenkrais arról ír, hogy egy szisztematikus, harmadik fokozatú tanulófázisban a külső információk olyan irányokba terelnek, amelyekbe önállóan nem indultunk volna el. Továbbá olyan dolgokat fedezünk fel, amelyekre körülményeink nem vezettek volna el, és nem fejlődünk volna ezeken a területeken. *„A szisztematikus tanulás és tudatosság teszi képessé az embert átlátni cselekedeteinek teljes spektrumát, és végül megtalálni azt a cselekedetet, ahol szabadnak érezheti a választott cselekedetét és lélegzetvételét.”*¹⁰

A Feldenkrais gyakorlások által értettem meg, hogy nem egyféle szisztematikus rendszer van, amelyben tanulni lehet, nem egy rendszer alatt/által válok táncossá.

2.1.8. Az ATM-től a tánctanulásig

A Feldenkrais órák meglehetősen könnyen elvégezhető, lassú mozgásokból állnak, bár vannak intenzívebb órák is. Feldenkrais szerint a fejlődés egy ember életében úgy a leghatásosabb, ha nem a kis részek kijavításával, kicserélésével foglalatostkodunk, hanem a kapcsolatokat keressük az egész rendszerben, s így könnyítjük meg annak működését.

A Budapest Kortárstánc Főiskolán rengeteg próbálkozásom volt az egyéni munkaidőben, amikor egy testrészem mozgásával, egy részfeladattal foglalkoztam. Pl. azzal, hogy hogyan vonjam be a fejem a táncomba; vagy hogy hogyan dolgozzak egyensúlyérzékemen. foglalkoztam. Ezek az erőltetett „projekt munkák” nem működtek, ritkán vezettek eredményre.

⁹ Moshe Feldenkrais: *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. Penguin Books, 1987, 36. oldal

¹⁰ Moshe Feldenkrais: *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth*. Penguin Books, 1987, 29. oldal (Saját fordítás. A szerző)

Az ATM órákat csinálom, teljesen rábízom magam, és lehetséges, hogy közben az egyensúlyérzésem fejlődik, és a fej bevonódik a táncomba a lassú és könnyű, erőfeszítés nélküli mozgások közben.

A Tréning-pilléren belüli gyakorlás során megnevezek fix fókuszpontokat a táncomban, olyanokat, amelyeket érzékelttem ATM óra alatt. Például veszem a fej logikus bevonódását a mozdulatokba. Tudatosan figyelem, hogyan megy ez végbe. Azt figyelem, hogy nagyobb mozdulatokban sikerült-e olyan könnyedén követni a mozdulat útját, ahogyan az ATM órán ment. Összedolgozik-e a testem, egy időben történik-e az érzékelés, érzés, gondolat, mozdulat?

Ha beillesztem az ATM gyakorlásával szerzett tapasztalatokat a tánctréningembe, akkor aktívan tanulok. Táncolni tanulok.

A rugalmas és biztonságos kapcsolódásokon keresztül végigfut a tapasztalat az egész modellel, miközben kitartóan gyakorlok. Aktívan tanulok, és aktívan figyelem az esetleges változásokat.

2.1.9. A megfeszített testtől az alakváltásig¹¹

Az ATM alatt a lassú mozgolódás közben van esélyem a légzés megakadásának pontos helyét megtalálni. Érdekes, hogy a légzésem mennyire árulkodó a táncomban is. Akkor is, ha együttműködik a mozdulataimmal, akkor is, ha nem. Emlékszem, hányszor és hányszor figyelmeztettek táncórán, hogy lélegezzek. Akkor nem is gondoltam, hogy mennyire fontos eleme a táncnak a lélegzés. Tényleg nem! Ha nem lélegzem, feszültség van bennem, visszatartás, túlzott fókusz, ami nem engedi, hogy érzékeljek. Megszűnik a kapcsolatom a környezetemmel. Információ se ki se be. Így nehéz tanulni.

2020 augusztusában Joensuu-ban kezdtem el intenzívebben biciklizni. Hamar rájöttem, hogy miközben tekerek, irtózatosságnak energiát használok el csak azzal, hogy az állkapcsomat görcsösen összeszorítom, és annál jobban szorítom, minél meredekebben megyek felfele. A táncórákon is megfigyeltem ezt a szorítást, amikor rendesen lélegezni se tudtam. Akkoriban autogén tréningeztem is, és ott is felfigyeltem erre a hajlamomra. Alvás

¹¹ A Malcolm Manning tanárom által használt *shapeshifting* szót én fordítottam *alakváltásra*.

közben is többször erre a szorításra keltem fel. Amikor a Feldenkrais-módszert elkezdtem gyakorolni, bár ez nem volt bennem közvetlenül megoldandó problémaként, 2021 tavaszán mégis feltűnt, hogy nincs bennem ez a feszítés, és a táncom is könnyebb, a fejem be-bevonódik, és az egyensúlyérzésem sokkal kevésbé mechanikus, inkább tudatos. Úgy gondolom, akkor kezdtem el érzékelni és átélni a testben a mozgást mint alakváltást, ahogyan ezt Malcolm Manning tanárom óráim keretében magyarázta. Ha a testem egy része mozog, az egész test mozog, átrendeződik, hogy a mozdulat megvalósulhasson.¹²

2.1.10. A mozdulatok közti rés felfedezése

Az ATM gyakorlása közben elkezdtem érzékelni egyfajta rést, szünetet a mozdulatok között. Ez a rés nem vakpont, sokkal inkább egy sűrített lehetőségeket felkínáló tér a folytonos mozgásban. Ezt a rést a testem pillanatnyi egyensúlyállapotában fedeztem fel, mielőtt a testem elmozdult volna bármelyik irányba. Ugyancsak ezt a rést tapasztalom, ha egy mozdulat eléri a komfort határpontját. A résben dől el, hogy merre folytatom: tovább vagy vissza. Tánc közben is elkezdett egyre élesebben kirajzolódni számomra az a bizonyos pillanat, amikor eldől, hogy a tánc merre folytatódik. Egészen addig, míg nem gyakoroltam a Feldenkrais-módszert, nem tudtam, hogy ez létezik, mert nem tapasztaltam tánc közben.

A Budapest Kortárstánc Főiskolán és az ISLO-ban is találkoztam olyan improvizációs és kötött mozgásanyaggal foglalkozó gyakorlatokkal, amelyek direkt módon vezettek ezekbe a résekbe, de én még a tanulási folyamatban nem tartottam ott, hogy ezt értem, pláne, hogy tapasztaljam a táncomban. Hihetetlenül örülök, hogy eljutottam ennek tudatosításáig!

A mostani táncomban azt veszem észre, hogy vannak napok, amikor gyorsabban megszületnek a döntések a tánc közötti résekben, de gyakran előfordul az is, hogy ez hosszabb ideig tart. Bízom abban, hogyha gyakorlok, táncolok, figyelem ezeket a réseket, akkor a táncom tudatossága növekedni fog.

2.1.11. Feldenkrais összegzés

ATM órák közben a mozgás lassú, és ez lehetővé tette nekem, hogy érzékeljem a mozgásomban meglévő hajlamaimat. Hogy felfedezzem azt a bizonyos mozdulatok közötti

¹² Malcolm Manning: *Xtra Taking Shape*. ISLO August 2021. pdf. 2021.

rést. Azt, hogy a fejem része a mozdulataimnak, és hogy a karok és a lábak aktív résztvevők a mozgásban, nem beszélve arról a felfedezésről, hogy a központból indított mozdulat intenzitása többféle, és rengetegféle tónusban lehet mozogni. A mozdulatok könnyedsége megkönnyítette a légzésemet, miközben a légzésem megkönnyítette a mozdulataimat.

Megkérdőjelezhető, hogy vajon ezeket ténylegesen az ATM gyakorlásával értem-e el. Én azt gondolom, hogy ez a rendszer kellett nekem, hogy lássam, hogy ezek a készségek bennem vannak és csendesen megismerkedjek velük. Elkezdem tudatosan használni a készségeimet biztonságos kereteken belül, bentről kifelé haladva.

Szeretnék eljutni arra a szintre, amelyen stabilan meg tudom tartani mozdulataim tudatosságának készségét. Úgy vélem, hogy rendszeres gyakorlással és figyelemmel képes leszek erre.

2.1.12. A Feldenkrais-módszer hatása a Tensegrity-modellem Tréning-pillérére

Ahogy azt fentebb említettem, a Feldenkrais-módszer a táncművészetem részévé vált azzal, hogy hatást gyakorolt a további három pillérre, a modellemben belül.

Az ATM gyakorlása közben a figyelem és fókuszáltság képességét tapasztaltam. Ez a figyelem minőségi változást hozott abban is, ahogyan a Tréning alatt az egyéni vagy csoportos táncgyakorlást végzem.

A Feldenkrais-órák alatt tapasztalt, számomra érdekes vagy jól működő mozdulati összefüggésekre építve a testérezeti élményt táncformába öntöm, tánc-improvizációt építék fel. A Tréning pillér alatt pedig elmélyítem ezeket a mozdulatokat, táncba vezetem őket.

A fejem bevonásának tudatos gyakorlására, és testem mozgásának organikus együttműködésére azt a mozdulat-összefüggést hozom példaként, amikor a hátamon fekve az egyik lábam behajlítva a talajon áll, az ugyanazon az oldalon lévő karom a fejem mellett behajlítva, a tenyerem a talajon támaszkodik a fejem mellett, a testemet úgy rendezem, hogy a fejemet át dugom a behajlított karom közötti résen. A Táncréning alatt ezt gyakorolva a mozdulatot felnagyítom. Azzal játszom, hogy különböző testrészek aktiválásával a mozdulat hogyan változik, milyen más mozdulatokba tudom elvezetni a testemet. Megfigyelem, hogy ezzel a specifikus mozdulat-összefüggéssel, a súlyomat hogyan osztom el a talajon, és

hogyan váltakoznak a tónusok a testemben. A könnyedséget megőrizve a testemben utazik a táncom. Megpróbálom a mozdulatok egységét, a fejem és a testem mozgásának összhangját és könnyedségét a táncélményben is megtapasztalni.

2.1.13. A Feldenkrais-módszer hatása a Tensegrity-modellem Kreatív munka-pillérére

Az egyéni Kreatív munka-pillér alatt az alkotásaim testérzetekre kezdtek épülni. Ez egy nagy változás és fejlődés. Úgy gondolom, hogy ezt a Feldenkrais-órák során érzékelt testérzetek megfigyelésének és rendszeres gyakorlásának köszönhetem.

A Feldenkrais-módszer gyakorlása egyértelműen megkönnyíti számomra a csoportban való kreatív munkát. A mozdulat-lehetőségeim kitértek, több utat ismer a testem akár egyféle mozdulat megvalósításában is. Az, hogy több testérzeti tapasztalatom van, megkönnyíti és felgyorsítja a velem való munkát.

2.1.14. A Feldenkrais-módszer hatása Tensegrity-modellem Alapélet-pillérére

A választás lehetősége megjelent az Alapélet-pillérben is. Többféle reakcióm lett, több választási lehetőségem van, hogy egy helyzetre reagáljak. A velem történtek és az arra adott reakcióim között is felfedeztem azt a rést, amelyről az imént írtam. Azáltal, hogy felismertem, hogy mennyi lehetőségem van, kevésbé tudok azonosulni a számomra eddig jónak, vagy rossznak tartott viselkedésformákkal vagy reakciókkal. A gyakorlatban ez például így történik: A barátnőm meséli, hogy a vizsgái előtt elutazik Milánóba egy hétre. Erre én, aki elviekben utálja az efféle gyors kiruccanásokat, még aznap este veszek egy repülőjegyet, minden klímaturatosságot és racionális elvet félredobva. A szokott reakcióm ez lett volna: elítélő gondolatok és mondatok a barátnőm irányában, rossz érzés utána. Egészen biztos, hogy nem vettem volna repülőjegyet, mert a megszokott reakcióim szerint nekem még a legközelebbi városig is stresszes eljutni.

2.2. Kontakt improvizáció

2.2.1. A kontakt improvizációról röviden

A kontakt improvizáció egy mozgásforma, számomra egy improvizációs táncforma, amelyben két vagy több táncos érintésen alapuló tánca valósul meg. A fő alakító erők a táncban a

gravitáció, az egyensúlyba kerülés, az egyensúlyból kikerülés, a különböző minőségű érintések, a lendület és az ezekre irányuló nyitott figyelem.

2.2.2. A test tónusa és az alakváltás

A test tónusának milyensége a kontakt improvizáció meghatározó összetevője. A kontakt improvizáció fedte fel számomra, hogy milyen nagy a szerepe a testtónusnak a táncban. Hajlamom volt arra, hogy a táncom stílusát egyféle monoton tónus jellemezze. Ez gyakran egy megfeszített tónus volt. Rá kellett jönnöm, hogy kontakt táncolni így nagyon nehéz. Nekem is, és annak is, aki velem táncol. Hiszen nagyon nehéz érzékelni egy megfeszített testet, és nem lehet biztonságosan együtt táncolni vele.

Megértettem, hogy a kontakt improvizáció csak akkor működhet, ha a tónusom képes információt fogadni és közölni. A kontakttáncban a tónus instant és logikus váltakozása teszi lehetővé, hogy az információközlés és információ befogadás egyidejűleg történjen a két vagy több táncos improvizációja közben. Többen is foglalkoztak testtónusok rendszerezésével, kutatásával, és konkrét megnevezésével. Kurt Koegel egy írásában¹³ például támasztó és tartott szerepkörökben a tartott test lehetséges tónusairól ír. Miközben táncolok, rengetegféle különböző testtónust veszek fel a szituációhoz mérten. A fizikai kontaktból való információszerzés érzékelés, érzés és gondolat által mozdulattá válik. Gyakorlás során a testem folyamatos „alakváltáson” megy keresztül kapcsolatban egy vagy több másik táncossal.

Az alakváltás készsége a kontakttánc része, de túlmutat ezen a formán: a saját mozgásanyagomban is megjelentek különböző telítettségű testtónusok és azok kreatív váltakozása által a lendület is.

2.2.3. Lendülettel mozgók

A tónusváltkozás impulzusa a testeket mozgásba hozza: megjelenik a lendület. A lendület érzékelése a tánc közben gyors reakciókészséget követel, gyors testet, gyors alakváltást. A lendület megjelenése megváltoztatta kapcsolatomat a kontakttáncossal, táncom játékossá vált, a gyakorlás könnyebbé. Feltűnt, hogy gyakorlás közben kevesebb izommunkára van

¹³ Kurt Koegel: *Accelerating the Learning Curve: Exploring Systems for Teaching Contact and Partnering*. In: *Contact Improvisation Source Book II*, Contact Editions, 2008, 296. oldal

szükségem, és egyre többször érzékelem tánc közben, hogy a mozdulatok egymást követve logikusan, lendületre épülnek fel. Azt tapasztalom, hogy a lendület érzékelése a két alakváltó test időzítésén és a talajjal való kapcsolat rugalmasságán múlik. Ez a kapcsolat tette lehetővé számomra, hogy táncosként elkezdtem érdeklődni a szintek (föld, közép, fent) közötti közlekedés megannyi lehetősége iránt.

2.2.4. Funkcionális tánc

A kontaktban nem kell cicomázni, és ez jó. A tánc a két test interakciója során a testek egyensúlyból való kikerülése és egyensúlyba való visszakerülése, és ezek folytonos váltakozásának a valóságos terében születik meg. Ha a kontakttáncot gyakorlom, akkor a kontakttánc valóságos fizikai interakciót eredményez. Egy olyan tér, amelyben nem tudok táncot tettetni. Ez az a környezet, ahol a fizika törvényei és a softskillek folytonosan – akaratlagosan és akaratlanul – megjelennek, és a közös mozgást alakítják.

A tánccról alkotott képemet a kontakt improvizáció nagymértékben befolyásolta és befolyásolja. A környezetem hatására korábban a tánc egyik legnagyobb értékének a virtuozitás képességét gondoltam. Annak a realitása, hogy virtuóz táncos vagyok, vagy leszek, igencsak kevés. Másik elképzelésem a tánccról, hogy terápia, ami megtörténik, a minősége nem számít. De érdeklődésem nem erre vezet. A kontakt táncolás közben átélhetek virtuóz pillanatokot vagy transzformatív, terápiás hatásokat, mégsem ezen van hangsúly. A kontakttánc természetesen jön létre, figyelemre, testérzékelésre, jelenlétre, és állandó döntéshozásokra épülve. A tánc sokkal inkább funkcionális és testérzeteken alapszik, mint esztétikát megcélzó döntéseken és víziókon. A kontakt improvizáció pozitív mellékhatása lehet a virtuozitás vagy a terápiás hatás.

A kontakt improvizáció megmutatta nekem, hogy van helyem a táncos pályán. Van helyem az absztrakcióval párosuló esztétikus virtuozitás – amely egy elit művészeti közeg –, és a mély pszichológiai munka között, amely a mozgásterápia alkalmazott táncként bedobozolt szelete. Az absztrakt színházban az alkotásokban a tánc és technika a hogyan kérdésére épül, a mozgásterápia az egyén pszichéjét teszi a központba.¹⁴

¹⁴ *A Discussion with Keriak and Mark Pritchard: Politics and Contact. In: Contact Improvisation Source Book, Contact Editions, 1997, 84. oldal*

2.2.5. Kommunikáció a kontakt improvizációban

A kontakt improvizáció őszinte tér, amit eleinte érdekesnek találtam. Majd rájöttem, hogy akkor én sem hazudhatok. Sokan tartják a kontakt improvizációt egyfajta kommunikációs formának. Például Joerg Hassmann a kontakt improvizációról úgy ír, mint nonverbális kommunikációs tér, amelyben tánc születik.¹⁵ Én inkább táncnak gondolom, melynek során kénytelenek vagyunk kommunikálni, együtt érzékelni egy vagy több másik testtel. Nekem viszonylag jól ment a civil kommunikáció. Úgyesen megtanultam formákat, hogy minél inkább zökkenőmentesek legyenek a társas kapcsolódások. A probléma, hogy ezek inkább csak formák voltak, pedig a kommunikáció lényege nem csak az, hogy minél zökkenőmentesebben éljünk. A kontakt improvizációban egyszerűen nem tudom a jól bevált formákat használni. Közösen kell formákat létrehozni folyamatosan. És a formák szüntelenül változnak. Nincs is időm arra, hogy egy formánál elköteleződjek, nem is lehetséges ez. Nem várhatom el a társamtól sem, hogy igazodjon az én elvárt formámhoz. A tánc közben kialakítunk egy közös nyelvet. A gyakorlások során megfigyeltem, hogy ez a nyelv a kooperálás közepette magunk, egymás és a tér figyelmére épülve születik meg változó időtartamok alatt. A közös tánc egyfajta folyton fejlődő duett, csoportos tánc.

A kontakttánc paraméterei segítettek nekem, hogy elhelyezkedjek egy olyan közegben, ahol a tánc konstans változásra (tónus, irány, szint...) épül. A kommunikáció köztem és a táncoló társam vagy társaim között egy átmenet. Ez az átmenet maga a tánc. Ebben az átmenetben (kontaktban) megmarad a saját terem, megmaradok én, de megmarad a társam tere, és a terünk találkozik, ahol interakció jön létre. Ebben az átmenetben vannak jó, és rossz döntések, érdekes és unalmas megoldások, hasonlóan, ahogyan az általánosan vett életben is. A kontakttánc számomra lerombolta a tökéletes produktum, a perfekcionista táncelőadás vízióját, és a tökéletes táncos, táncos-ember képét is.

2.2.6. Nézek, és látok

Egy vízió vagy elképzelés elengedése mindig teret ad valami másnak, hiszen egy bizonyos irányba mutató túlfeszített figyelem felenged. Itt kerül be a képbe a periférikus látásmód, amely számomra a kontakt improvizáció során vált elméletből gyakorlattá. A periférikus látás

¹⁵ Joerg Hassmann: *Leading & Following: Focusing on the communication in and under the skin*. In: Contact Improvisation Source Book III, Contact Editions, 2020, 226. oldal

során a látómező kitágul, és így nagyobb lesz a térlátásom. Egyszerre érzékelem, hogy én és a partnerem hol helyezkedünk el a stúdióban, vagy a térben, ahol táncolunk, és érzékelem a közös mozgást is.

A kontakt improvizáció közben tudatosan figyelmeztetem magam, hogy a látásomat puhítsam. A periférikus látás nálam nem automatikus készség. De egy készség, amit nap mint nap gyakorlok. Ez a térérzékelési készség a tánc biztonságát fokozza azzal, hogy az egyszerre több irányú fókusszal esetleges veszélyhelyzeteket kiszűrök. Fontosnak tartom megemlíteni ezt a biztonsági kérdést, de számomra a térérzékelés pozitívan is működik. A tánc közben a nagyobb látószög következtében nagyobb palettából van lehetőségem választani, hogy a mozgás hogyan és milyen irányban történjen.

2.2.7. Irányok tengere

A kontakt improvizáció során a nyitott térérzékelés lehetővé teszi, hogy a testek sokféle irányban tudjanak elmozdulni. Az improvizáció elkezd utazni a térben, mert a különböző irányok ezt lehetővé teszik. Irány a függőleges, diagonális, vízszintes bármely variációja lehet. A tánc elmozdul a térben, miközben a táncosok folyamatosan kapcsolatban maradnak a térrel.

Az improvizáció iránya a térben a táncosok kommunikációjából, a testtónus váltakozásából és annak érzékeléséből indul ki. Az irányoknak köszönhetően a tánc képes a talajszinttől kezdve az ég felé tendálni. A két vagy több test interakciójából olyan irányú mozgás jöhet létre a térben, amelyre egyedül nem lettem volna képes. Számomra az eddig félelemből, vagy más okokból nem használt irányok elérhetővé váltak a kontakt improvizáció során. A diagonális irányú földről való elrugaszkodás képességét a kontakt improvizáció által tapasztaltam meg.

A kontakt improvizáció gyakorlása egyfajta iránymutató tanár. A gyakorlat, a közös tánc, az élmények, amelyek minimum egy másik ember társaságában történnek – teszik lehetővé a komplex irányhasználatú táncélmény megélését, ismétlését, tanulását.

2.2.8. Háromdimenziós test- és táncélmény tapasztalása kontakt improvizáció során

Sokféle módon lehet a 3D-és testhasználatról tanulni. Nekem a kontakt gyakorlása bizonyult hatékonynak. A testem egésze vesz részt a táncban, és a folytonos interakció egy másik

táncossal új és újabb lehetőségeket kínál. A fizikai kapcsolat, amelyen keresztül (jórészt) kommunikálok a társammal, a test bármelyik pontján megtörténhet. Vannak részek a testemben, amelyeket folytonosan meg akarok védeni, vagy ignorálok, nem érzékelek. A fizikai érintés során ezek a részek felébrednek, és tudatos részévé válnak a táncnak. Tehát ezek az ismeretlen részek a tánc során aktiválódnak. A testem három dimenzióban, teljes egészében vesz részt a táncban. A végtagjaim: a kezek, lábak, fej egy háromdimenziós kontakt táncélményben aktív résztvevői a mozgásnak. A testem hátoldala is - amelyet kevésbé ismerek - feléled, és a mozdulat részévé válik.

A háromdimenziós táncélményből a kontakttól azt tanultam, hogy nincs rangsor a testrészek között. A szerepek, úgymint vezető, követő, támasz, és támasztott, folyton váltakoznak. A kontakt improvizációban a fejem mozgása természetes részévé válik a mozdulatoknak.

2.2.9. Kontakt improvizáció összegzés

Nem véletlen, hogy írok alapvető táncos fogalmakról: a lendületről, testtónusról, funkcionális táncról, kommunikációról, látásmódról, irányokról, és komplex mozgásélményről a kontakt improvizációról szóló fejezetben. A kontakt improvizáció keretei letisztázták számomra, hogy itt kísérletezésre, hibázásra, tanulásra, táncra van lehetőség. Csak úgy van lehetőségem átélni a hibázást, kísérletezést, tanulást és táncot, ha én magam is táncolok. A kontakt improvizációtól azt tanultam, hogy a táncról tanulni táncolva érdemes és kell is.

2.2.10. A kontakt improvizáció hatása a Tensegrity-modellem Tréning-pillérére

A kontakt improvizáció órákon információkat gyűjtök, amelyek elmélyítésére, vizsgálatára a Tréning-pillér keretében van lehetőségem. Erre van egy példám: Egy osztálytársammal ismételten nagyon könnyedén tudtunk kapcsolódni kontakt improvizációs szituációk során, érdekes, meglepő és sokszínű táncot tudtunk létrehozni. Erre mind a ketten felfigyeltünk, és úgy döntöttünk, hogy megvizsgáljuk a táncunkat csoportos gyakorlás keretében. Táncoltunk, majd reflektáltunk, majd ezt megismételtük többször, és arra a következtetésre jutottunk, hogy mindkettőnk mozdulatainak tiszták az irányai, ami biztonságérzetet ad. Ez a biztos alap a kísérletezés lehetőségét adja a táncunknak.

A Tréning-pillér alatt egyéni gyakorlásba átviszek információkat a kontakt improvizációból. A kontakttánc során az esés biztonságát tapasztaltam meg. Ha egy másik emberrel táncolok, a

földet közelinek és elérhetőnek, biztonságosnak ítélem meg. Az itt tapasztalt esés testérzetét alapul véve kezdtem el egyéni gyakorlás keretében különböző testtónusokkal kísérletezve az esést gyakorolni. A spirális utakat és irányokat gyakoroltam, amelyeken keresztül földre tudok érkezni az esés következtében.

2.2.11. A kontakt improvizáció hatása Tensegrity-modellem Kreatív-munka pillérére

A kontakt improvizációban egymás figyelmére építkezve jelen van az egyenrangúság, és az instant közös döntéshozatal. Ez nagymértékben a kommunikációban jelenik meg egy kreatív folyamatban, próbák, kutatások alatt. Egyenrangú társként tekintek a velem együtt dolgozókra, vagy arra a személyre, aki éppen a vezető szerepben van. A véleményeink súlya megegyezik, hivatástól, diplomától, élethelyzettől függetlenül. Ez a munkafolyamatokat lelassíthatja, de a többféle szemszög, tapasztalat egy fejlődő anyaggal foglalkozik, és nem kész, egy egyén fejében vagy testében megszületett ötletre ad megoldást vagy megoldásokat. A fejlődő anyaghoz való személyes kapcsolódás egy egyenrangú felállásban, tapasztalataim szerint több elhivatottságot eredményez a munkában.

Ugyancsak fontos itt megemlíteni, hogy a kontakt improvizációt elkezdtem beemelni kreatív projektekbe, nem díszítőelemként, hanem mint értékes mozgásanyagot.

2.2.12. A kontakt improvizáció hatása Tensegrity-modellem Alapélet-pillérére

A kontakt improvizáció során figyelek a társamra, de csak magamért vállalok felelősséget. Miközben a társam figyel rám, ő szintén csak magáért vállal felelősséget. A kontakttánc során folytonos kommunikáció történik a testtónus figyelme, gesztusok, mozdulatok, és még akár szavak szintjén is, ha a helyzet azt kívánja. A kontakttánc során tanultam a határmeghúzásról és mások határainak tiszteletben tartásáról is. Egy egyértelmű gesztussal, egyértelmű mondattal tudom közölni a társammal, hogy pl. ne fogja le a csuklómat, vagy röviden figyelmeztethetem egyenrangúságunkra. Ha valaki az intimitást összekeverve a szexualitással közeledik hozzám kontakttánc során, egyértelműen a kezemmel eltolva távolságot tartok. Sokat tanított a kontakt arról is, hogy nem kell mindent befogadni, vagy elfogadni, és hogy nem érdemes a körülmények áldozatává válni. Az alapéletben elkezdtem az emberekkel kommunikálni a szükségleteimről, a saját határimról. Mások határait is jobban felismerem.

2.3. Autentikus mozgás

2.3.1. Az autentikus mozgásról röviden

Az autentikus mozgás technikájának eredete Mary Starks Whitehouse nevéhez fűződik. A technika struktúrája a következő: A foglalkozás résztvevői párokba rendeződnek és közösen döntenek arról, hogy melyikük lesz a mozgó és melyikük a tanú. A mozgó először csukott szemmel belső impulzusokat figyelve és követve mozog, miközben a tanú megfigyeli őt. A mozgó előre eldöntött ideig mozog, miközben a tanú figyelmével követi őt, és a mozgást követően rövid reflexióra és megosztásra kerül a sor. A verbális, ítéletmentes megosztást mindig a mozgó kezdi és őt követi a tanú. Majd a szerepek felcserélődnek, és a páros megismétli a gyakorlatot az új tanú-mozgó felállásban. Autentikus mozgást lehet csoportban gyakorolni, vagy párosával. Ha csoportfoglalkozásként gyakoroljuk, lehet egy ítéletektől és megjegyzésektől mentes megosztókört tartani a foglalkozás végén, amelyet a foglalkozás vezetője irányít. Amit leírtam, egyféle stílus, ahogyan autentikus mozgást lehet gyakorolni, de mivel a technika nincs levédve, hasonlóan a kontakt improvizációhoz és a szemlélődő táncgyakorlathoz, többféle variáció, felállítás létezik. Én az imént említett struktúrában gyakoroltam az autentikus mozgást, a továbbiakban ezt veszem alapul.

2.3.2. Belső tanút¹⁶ nevelek

Miközben mozgok, a belső énem mozgásban testesül meg, miközben a tanú együtt érezve, figyelmesen jelen van. Mint tanú, ismétlődően tapasztalom azt az érzést, hogy a mozgó személy mozdulatai ebben a figyelemben az én testemben is megjelennek. A „mozdulatlan”, figyelmes tanú testemben érzékelek apró súlyáthelyezéseket, tónusváltozásokat. Megosztok a társammal egy belső élményt.

Mozgóként a saját mozdulataim és a belső impulzusok megfigyelése trenírozza a belső tanúmat. Tanúként a másik mozdulatainak megfigyelése, majd a hatása testemben és ennek a hatásnak a tudatosítása egyfajta belső, ítéletmentes tanút nevel. Kezdetben, amikor elkezdtem az autentikus foglalkozásokra járni, nem értettem, mire jó ez, nem éreztem

¹⁶ A belső tanú kifejezést eredetileg Andrea J. Olsen használta *inner witness*-ként. Ahogyan ő ír a belső tanú megéléséről *Being Seen, Being Moved* című írásában, összecseng a saját autentikus mozgásos élményeimmal.

Andrea J. Olsen: *Being Seen, Being Moved: Authentic Movement and Performance*. Contact Quarterly Vol. 18 No. 1-Winter/Spring 1993. 53. oldal

impulzusokat, üresnek éreztem magam. A belső tanú észrevétele hosszabb (másfél éves) rendszeres gyakorlás után történt meg. A belső tanú jelenléte táncosként, táncoló emberként a jelenlegi kompetenciák, valamint mások kompetenciáinak elfogadásában és megértésében segít.

2.3.3. Részletgazdagság és részlet-gazdaság

Autentikus mozgás alkalmak során a mozdulatok a belső impulzusok megnyilvánulásai. Folyamatosan felfedezem, hogy vannak bizonyos mozdulatok, amelyek ismétlődnek az alkalmak során, ismerősnek tetszenek, letisztultak, mondhatni készek. Így fedeztem fel, hogy a spirális szintváltoztatások a táncomban stabilak. A súlyáthelyezéseket ugyancsak biztosan végzem. A tónusokat képes vagyok változtatni a testemben egy olyan skálán, amely a közepesen megfeszítettől a teljesen rongybaba minőségig terjed. Ezekben az ismétlődő minőségekben új és új részleteket találok. Találkozom olyan mozdulatokkal, vagy mozdulatirányokkal is, amelyek az feszültséget szülnék, ismeretlen, idegen érzést okoznak. Megfigyeltem, hogy medencém gyakran van ellene a mozdulatoknak, és ez meglehetősen lelassít tánc közben. Ugyancsak vannak rémisztő élmények, például a fej ejtése hátsó irányba. Ezek számomra még nem túl tiszta, ismeretlenebb területek a táncomban.

A belső, ítéletmentes figyelem reális képet ad számomra arról, hogy mire vagyok képes a jelenlegi pillanatban és mire nem, mire érdemes építkeznem mint táncos, és mivel kell még időt eltöltenem, hogy azt építkezés alapjául vehessem. A saját táncom részleteit tapasztalom, és tanulom. Ugyanakkor tanúként a mozgót megfigyelve a másik ember felé irányított érdeklődést, a másik ember mozdulataira való kíváncsiságot is gyakorlom.

2.3.4. Bizalmon alapuló és ítéletmentes környezetben táncolni

Az, hogy a tanú a mozgót ítéletmentes figyelemmel kíséri, kialakít egy biztonságos elfogadó kapcsolatot, amelyben tánc születik meg. Ez egy nagyon kivételesen bizalmas kapcsolódás.

A keret, amelyet az autentikus mozgás állít fel, megadta a lehetőséget nekem, hogy a táncomra elfogadással tekintsek. Minden egyes mozgásos alkalom során a mozgásomat megtartó figyelemmel követi a tanú. Nem kell megmutatnom semmit a mozdulataimmal, csak figyelni, ami jön, és követni. Nem erőltetem a mozdulatokat, csak bízok benne, hogy ott van,

és valami jön, aminek jönnie kell. A tapasztalatom eddig azt mutatja, hogy valami mindig jön egy idő után.

Whitehouse írásaiban megjelenik a bizalom témája: „*A pillanat, amikor az „én” feladja a kontrollálási vágyat, nem választ többé, nem teljesít különböző vágyakat, az egyén megengedi, hogy a teste úgy mozogjon, ahogyan az mozog.*”¹⁷

Egy ilyen ítéletmentes környezetben van lehetőség fejlődésre. Mozdulataim kibontakoznak, felfedezek részleteket, miközben az egész fejlődési folyamat a felszínen van és látható. Megmutatkoznak a nehézségek, bizonytalanságok, örömök, kis győzelmek, ahogyan a táncom fejlődik az egyes alkalmak során. A folyamat egésze mutatkozik meg, és a folyamatot a Tanú kíséri. Az autentikus mozgás során a nem tökéletes tánc, a nem tökéletes ember értéként jelenik meg. A tökéletlenségem megmutatása részévé válik a táncművészetemnek.

2.3.5. Táncra kárhozott idő

Az autentikus mozgás foglalkozás meglehetősen hosszú és ismétlődő gyakorlás, és az alkalmak struktúrája ritkán hoz izgalmas újításokat. Az autentikus mozgással az ISLO-ban találkoztam. Nem értettem, miért szánnak ennyi időt erre a tevékenységre, egyszerűen időpocsékolásnak éreztem. Nem tudtam hova tenni azt sem, hogy miért jó, ha az északi emberek egy északi iskolában csukott szemmel táncolnak, magukba fordulva, miközben alapvetően zárkózottabbak az emberek a Földnek ezen a tájékán.

Az autentikus mozgás keretében megadni az időt a táncom fejlődésére lehetőséget ad nekem arra, hogy a mélységeket újra és újra megtaláljam a testemben, és ezek kibontakozzanak a mozdulatokban. Az alkalmak során megtapasztalom a belső világ beláthatatlan távlatait és hajtóerejét, ami arra ösztönöz, hogy megmozduljak, mozduljak. Nagy kincs művészként belső mozgatóerőt keresni és találni. Még akkor is, ha ez időigényes tevékenység.

¹⁷ Patrizia Pallaro (ed.): *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved. A Collection of Essays, Volume 2*, Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia, 2007, 296. oldal

2.3.6. Autentikus mozgás összegzés

Az autentikus mozgással való munka elindított egy folyamatot bennem, amely a táncomról alkotott képemet átformálta és ma is formálja. A táncomat elfogadom és értéként tekintek rá, valamint értéként tekintek mások táncára is. Régebben mindig a táncom hiányosságaiból indultam ki, vagy a hiányosságokra figyeltem. Nem is tudtam, hogy a táncomnak vannak jól működő, biztos összetevői. Az, hogy időt töltöttem a mozdulataimmal, megerősítette a tánccal való kapcsolatot. A megismert belső tanúmat magammal viszem táncórára, sétálni, színpadra, beszélgetésekbe is.

2.3.7. Az autentikus mozgás hatása a Tensegrity-modell Tréning-pillérére

Az autentikus tánc foglalkozások alatt megismert, még nem kibontakozott mozgásanyag, bizonytalan mozdulatok anyagának feltárására van lehetőségem a Tréning-pillér alatt. A gyakran ismételt biztos mozdulatokat megszerezni tudom a gyakorlatok által.

Összekapcsolok táncanyagokat, és improvizációs anyagokat hozok létre. A Tréning-pillérben a táncgyakorlást az autentikus mozgás nagymértékben táplálja.

Az autentikus mozgás során megfigyelek biztos és bizonytalan mozgásanyagokat. A táncgyakorlást a Tréning-pillér alatt úgy kezdtem el felépíteni, hogy a biztos, már jól ismert mozgásanyagok közé beillesztem az ismeretlent. Együtt dolgozok azzal, ami jól megy, és ami nem. Ismételten megfigyeltem például három történést a mozdulataimban. Magabiztos lépéskombinációim vannak a talajon, miközben a testem függőleges pozícióban van. A második ismétlődés, hogy spirál-mozdulat használata nélkül fel-le nehézkesen közlekedem, a fejemet hátsó irányba engedve a föld felé elvesztem térorientációm. A harmadik, hogy a talajt könnyedén használva a föld szintjén táncolok, és ez jó érzéssel tölt el. Ezekkel az anyagokkal egyéni gyakorlás során foglalkoztam úgy, hogy felfedeztem, hogy egyszerű sétából át tudom vezetni a táncot különböző lépéskombinációkba. A lépéskombinációk közben a térdhajlítások puhításával és a lépések méretének növelésével könnyedén elérem a földet, és ereszkedek le rá spirál nélkül is, ahol a földön lévő mozgásanyag közben a függőleges testhelyzetben alkalmazott léptekeket egy vízszintes testtartásban gyakorlom, azzal a céllal, hogy visszatérjek a lépéskombináció részhez, majd onnan szintet váltva a normális sétába vezetem át a mozdulatokat. Majd ezt ugrásokkal és különböző gyorsaságban, minőségben gyakorlom.

2.3.8. Az autentikus mozgás hatása a Tensegrity-modell Kreatív munka-pillérére

Az autentikus mozgás egy kreatív munkafolyamat során eszköz az ítéletmentességnek, egymás elfogadásának, és az egymás iránti érdeklődésnek a gyakorlására. Az autentikus mozgás gyakorlása, párhuzamosan a kreatív projektjeimmel, a belső motivációm fenntartásában segít. Ahogyan írtam már arról, hogy az autentikus mozgás során egy mozdulatanyag teljes spektruma és kibontakozása a felszínre kerül, kezdő és érdeklődő, kísérletező alkotóként felmerül bennem a gondolat, hogy mit is nevezek ténylegesen végeredménynek egy kreatív munkafolyamatban, amit végül megosztok. Az autentikus mozgás nagyban befolyásolta a kapcsolatomat a tánccal és mások táncával egy kreatív munkafolyamaton belül. Elkezdett érdekelni a tökéletlen tánc megosztása, és a tökéletlen táncsal való dolgozás. Az én táncom és kreatív munkáim például tökéletlenek, de a munkámnak így is van értéke. A tökéletlen táncanyag is táncanyag, amellyel dolgozhatok, ha egy kreatív munkafolyamatra mint egészre tekintek. A felépülő anyag minden fázisa értéket képvisel.

Ahogyan azt már említettem, az autentikus mozgás gyakorlása során ismételten találkozom mozgásanyaggal, ami, úgy mond „készen van”. Ezek a mozgásanyagok rendkívül könnyen hasznosíthatók kreatív munkafolyamatokban. Például egyértelmű, hogy az én mozdulataim természetesen mozognak a térben, a testem sokat utazik a tánc közben mindenfajta túlzott erőlködés nélkül. Egy jelenlegi szólómunkám kiinduló mozgásanyaga ilyen „utazós táncon” alapul.

2.3.9. Az autentikus mozgás hatása a Tensegrity-modell Alapélet-pillérére

A belső tanú nevelése nagy hatással van az Alapéletben történő „civil” kommunikációmra. A belső tanú jelenlétében a figyelmem belülről és kívülről egyaránt irányul. Legalábbis igyekszik. Az a fajta ember vagyok, aki képes mindenféle ötletét fennhangon hirdetni, mindenre van egy nagyon jó megoldásom, hogy hogyan kellene azt a bizonyos valamit csinálni –, és aztán nem csinállok semmit. Én voltam az a lánytestvér, aki mosolyogva mondta, hogy leszedi az asztalt, majd nem szedte le, a testvérem mellett, aki dühöngve mondta, hogy ő ugyan nem fogja leszedni az asztalt, de végül megcsinálta. Egy meglehetősen kedvező képet fenntartva önmagamról lavíroztam, lavírozok az életben, sok hazugsággal. Az autentikus mozgás során megismert belső, elfogadó tanú az önmagam autonóm döntéseinek, cselekedeteinek

megismerésében, átélésében és beismerésében segít. Az általam korábban tisztelt ideológiai normákat reprezentáló maszkokat engedem el, újra meg újra.

2.4. Szemlélődő táncgyakorlat

2.4.1. A szemlélődő táncgyakorlatról röviden

Barbara Dilley alkotta meg ezt a módszert, amelyet Dancer's Meditation Hall vagy Meditator's Dance Hall néven is emleget.¹⁸ Az öt részre tagolt csoportos gyakorlat eredetileg háromórás folyamat. Egy nyitó körrel kezdődik, amelyben mindenki röviden bemutatkozik, a gyakorlat vezetője egy rövid tájékoztatást nyújt a résztvevőknek. A második részben egy hosszabb meditációs szakasz következik. Vannak, akik ezt a részt nem meditációnak hívják, hanem ülő-résznek, vagy a belső tér idejének. A meditáció után a tudatos egyéni gyakorlásra van lehetőség, amely rövid közös meditációval zárul. Ezt a részt egyéni bemelegítésnek is hívják, vagy az öngondoskodó tánc/mozgás terének. Ezt követi a nyitott-tér rész, ahol lehetőség van az interakcióra, ki- és belépésbe a táncból, a táncba. Az utolsó rész egy megosztó kör lehetőségét kínálja.

2.4.2. Kint és bent

A szemlélődő táncgyakorlatnak, akár szabadban, akár beltérben folyik, van egy kijelölt helye, területe, ahol a gyakorlat folyik. Ide érkeznek a résztvevők a saját életükből. Kívülről megérkezem bentre, egy biztonságosan kijelölt területre. Ezt a teret a gyakorlat alatt megosztom a többi résztvevővel.

A meditáció szakaszban a terület perifériáin elhelyezkedve megteremttem a megfelelő komfortot, hogy figyelmemet befelé irányítva töltsék időt másokkal, akik szintén befelé irányítják figyelmüket. A meditáció szakasz elején gyakran még erősen élnek bennem a kijelölt gyakorló-területen kívül történt események, hatások, a külvilág történései. Az idő, amelyet meditációval töltök, a belső világomra irányuló csendes, elfogadó és szemlélő figyelem egyre inkább segít megérkezni.

¹⁸ Barbara Dilley: *This Very Moment: teaching thinking dancing*. Contact Editions, Northampton, 2020, 137. oldal

Az egyéni tudatos gyakorlás közben a figyelmem még mindig leginkább befelé irányul, de mivel a közös térben megjelenik több mozgás és zaj, a többi résztvevő jelenléte akarva-akaratlanul bekerül a tudatomba. Itt azt gyakorlom, hogy hűséges maradjak egyéni tudatos gyakorlásomhoz, és figyeljem, kövessem, amire személyesen nekem szükségem van. Ezt a részt zárja egy rövid meditációs szakasz, amikor megint csak befelé irányul a figyelmem.

A következő szakaszban, a nyitott térben ez a belső, magammal kiépített kapcsolat megmarad, jelen vagyok a saját testemben, miközben nyitok a társak felé, és a táncunk találkozik. A nyitott részből ki-be léphetek, lehetek megfigyelője a táncnak, lehetek aktív résztvevője is. Ezt a szakaszt is egy rövid meditáció, befelé irányuló figyelem zárja. Majd esetleges megosztás után elhagyva a gyakorlat helyét, visszakerülök a kívülre.

A kint-bent fókuszom folytonosan váltakozik, de mindkettő folyton jelen van.

2.4.3. A változás szerepe a táncban

A különböző szakaszokban más-más alap testtónusokat tapasztalok, amelyek a szemlélődő táncgyakorlat dinamikájával váltakoznak. Van egy nyugodt, könnyű tónus a meditáció alatt, van egy ébredező, felkészülő tónus az egyéni tudatos gyakorlás alatt, és van egy aktív, rugalmas tónus a nyitott-tér szakaszban. Gyakran úgy gondolok erre a gyakorlatra, mint egy átmenet-modellre, átmenetek gyakorlására egy közös, sűrített, de biztonságos térben. A gyakorlat struktúrája adja a keretet a folytonos változáshoz, amelyben igazodom a felkínált szerepekhez, aktívan gyakorlom a változást úgy, ahogy arra képes vagyok.

A gyakorlat maga is változik: táncosok, pedagógusok, érdeklődők alakítják ezt, ahogyan az az adott környezetbe beilleszthető. Részt vettem hat percestől három óráig tartó gyakorláson is.

2.4.4. Fenntartható tánc

A szemlélődő táncgyakorlatnak egyik alapgondolata, hogy nem kell feltalálni semmit sem, nem kell mozgásanyagot létrehozni, jól működő duetteket, semmit. Csak rábízom magam a gyakorlatra, a tudásomra, a változásra, a tónus és lendületváltozásokra a belső mozdulatok megfigyelésétől kezdve a közös táncig, miközben beillesztett pihenők, újratöltődések vannak, de ugyanúgy a meditációs részeket táplálják az egyéni tudatos gyakorlásban vagy a nyitott-

térben szerzett tapasztalatok is.¹⁹ A gyakorlat során gyakran átélek egy természetesen kinyíló táncot, amelyet a visszatérő meditáció támogat, segít. A gyakorlat során a mozdulat aktiválását gyakorlom, a nyugalom megteremtésének a képességét és váltakozását.

A hosszabb gyakorlás után ritkán érzem fáradtnak, lehasználnak magam, pedig ezt gyakran tapasztalom más improvizatív, kreatív foglalkozáson, munkafolyamatokon. A szemlélődő táncgyakorlatot átéltem egy rövidített és egyszerűsített változatban is: meditáció, egyéni tudatos gyakorlás, közös-tér sorozat megismételve háromszor. Itt egyértelműen tapasztaltam, hogy a gyakorlat struktúrája önmagát élteti.

Úgy gondolom, hogy a szemlélődő táncgyakorlat egy fenntartható táncforma, és formál engem mint fenntartható táncost.

2.4.5. Elrendezés, testrendezés, integráció

A gyakorlat rendezett struktúrája időre és néhány instrukcióra felépülő szerkezet. Önmagában működő, különálló gyakorlatként és ugyancsak más órákba, kreatív folyamatba beillesztve lehet alkalmazni.

A kortárstánc technika óra, improvizációs technika óra elejére beillesztett rövid szemlélődő táncgyakorlat elrendezi a csoportot, egyfajta közös teret teremt meg a további munkához. Egy technikai óra végére beillesztve pedig lehetőséget adott tudatos, vagy kevésbé tudatos integrációra és nyugodtabb zárásra.

Az előző pontban írtam, hogy a gyakorlat önmagát élteti, de azt is hiszem, hogy egy önmagát „megoldó” forma is. Ha a magánéletemben nehézségekkel küszködtem, amelyeket nehezen tudtam vagy nem akartam letenni, a meditációban megfigyeltem, hogy van a testemben az érzés, majd amikor ezzel az érzéssel az egyéni tudatos gyakorlásban mozogtam, azt tapasztaltam, hogy a fejem tisztább és tisztább, egyre több kapcsolódás van a testemhez és a mozdulataimhoz. Az egyéni gyakorlás utáni rövid meditáció jó lehetőség felfedezni esetleges tónuskülönbségeket a testben az első meditációhoz képest. Majd az eddig szerzett

¹⁹ Barbara Dilley: *On Contemplative Dance @ SILO*. YouTube, dancetechtv, <https://www.youtube.com/watch?v=NE3aVIXh4DQ&t=19s> Letöltve: 2022. 04. 28.

tapasztalatokkal beléptem a nyitott-részbe, és ameddig jutottam a saját terheim lerakásával - félkészén, készen -, megpróbáltam egy nyitott, közös térben táncolni, mozogni, jelen lenni.

2.4.6. Szemlélődő táncgyakorlat összegzés

A szemlélődő táncgyakorlat által bekerült az aktivitás és a nyugalom pólusa a táncomba. Megismerkedtem az önszabályozásból eredő fenntartható tánc lehetőségével. Nem azért táncolok, hogy kifáraszsam magam, és nem azért táncolok, mert pihenni szeretnék. A tánc most aktív résztvevője az életemnek, nem egy menekülési lehetőség a való élet előtt. A tánc fenntartó szereplője az életemnek, és az életem más területei is fenntartják a táncomat.

2.4.7. A szemlélődő táncgyakorlat hatása a Tensegrity-modell Tréning-pillérére

A szemlélődő táncgyakorlat egyszerű és logikus struktúrája nagy hatással van arra, ahogyan most felépítem az egyéni gyakorlásaimat, vagy a csoportos gyakorlásokat. A Tréning alatti egyéni és csoportos gyakorlásaimba tudatosan behozok meditációt mint szünetet, újratöltődést. Ez legtöbbször ülő, vagy álló meditáció. Koncentrációm hosszabb fenntartásához szükségem van erre.

Tavaly több hétig együtt gyakoroltam egy táncos gyakorló csoportban, amelyben a munkát teljes egészében a szemlélődő táncgyakorlat alap vázára építettük fel. Azzal a céllal, hogy nem teljesen lefárasztani akarjuk magunkat a tánctanulással, táncgyakorlással, inkább figyelmes, koncentrált közös tanulódó megvalósítása volt a cél.

A Tréning-pillér fontos, mert itt mélyíték el táncokat, a testembe itt kerül be ténylegesen az információ, de nem ez az egyetlen összetevője a táncművészetemnek. A szemlélődő táncgyakorlat jó iránymutató a fenntartható egyéni és csoportos gyakorlás kivitelezéséhez, hiszen marad energiám mással is foglalkozni.

2.4.8. A szemlélődő táncgyakorlat hatása a Tensegrity-modell Kreatív munka-pillérére

A Kreatív munka-pillért a struktúrájában változtatta, formálta a szemlélődő táncgyakorlat során szerzett tapasztalatom. Ha én vezetek egy projektet, akkor a résztvevőkkel közösen készítünk egy olyan tervet, amelyen közösen tudunk dolgozni annak függvényében, hogy még milyen köteleességeink, kihívásaink vannak aznap, vagy a munkafolyamat ideje alatt. Egy

ésszerű és érzelmileg is elfogadható kompromisszum sokkal jobb, mint törölni egy próbát, ha fáradtak, vagy emocionálisan túlterheltek vagyunk.

Egy táncimprovizációs projektmunkában a másik résztvevő lánnyal egyenrangú alkotóként dolgoztunk, azonban ő képtelen volt koncentrálni a táncrea, a munkára, és a viselkedése azt mutatta, hogy nem szeretne próbálni, mert túl labilis és érzékeny aznap. Határozottan kijelentettem, hogy folytatni szeretném a próbát. Újra megterveztük a munkát aznapra: neki időre, térre volt szüksége, így egy rövidebb egyéni gyakorlás és egyéni szükségletkielégítés után összegyűltünk, majd közös meditációból elindulva képesek voltunk együtt dolgozni a projekten.

2.4.9. A szemlélődő táncgyakorlat hatása a Tensegrity-modell Alapélet-pillérére

A szemlélődő táncgyakorlat tiszta struktúrája, amelyben az aktivitás és a nyugalom váltakozik, kihat az Alapélet-pillérré. Megjelent az önszabályozás a magánéletemben, ami nem jelenti az intuitív hozzáállás végét. Az Alapélet alá sorolok tevékenységeket, amelyek gazdagítják hétköznapijaimat: mentális önfenntartás, festés, úszás, szaunázás, rúdtánc, olvasás, zene, barátkozás, YouTube, kapcsolatápolás, kapcsolatfenntartás, internetezés, nyelvtanulás, erdőjárás, álmodozás, beszélgetés... Valószínűleg írhatnék még pár tevékenységet, hiszen a természetemből adódóan nagyon sok minden érdekel. Nem szoktam unatkozni, ha éppen nem a tánccal foglalkozom. Azt hiszem, nem is nagyon tudok unatkozni. Viszont fiatal korom, és az előbb említett természetem következménye az, hogy mindent is akarok csinálni, és mindent is csinállok, egészen addig, míg annyira kifárasztom magam, hogy egyszer csak szétcsúszok. Mivel minden tevékenységemet képtelenség volt párhuzamosan egymás mellett végezni, időszakosan fő fókuszpontokat választok. Ahogy a dolgok prioritása változik, én is változom.

A szemlélődő táncgyakorlat fenntarthatósága a maga befelé irányuló fókuszával, öngondoskodásával, közös tánccal és az átmenetekkel, amelyek átsegítenek a szakaszokon, hogy a magam túlterhelését elkerüljem, megjelenik az Alapéletben. Tavaly ősszel kezdtem tudatosan elvonulni a szobámba, napokra, fél napokra, órákra.

3. Kezdő táncművészetem

3.1. Tevékenységeim a közelmúltban és jelenben – táncművészként tevékenykedem, a Tensegrity-modellem mozog

A táncművészeti tevékenységeimbe beletartoznak szereplések, pedagógiai munka, közösségszervezés, művészeti programszervezés és párbeszéd.

2021 júniusában Lauri Liimattával videóközpontú táncdokumentációs projektben mint táncos és operatőr vettem részt.

2021 augusztusától mostanáig asszisztens tanári pozícióban működtem az ISLO szomatikus táncképzésén. Tánc- és mozdulatkutatásaimat improvizatív táncórákban és műhelymunkákban osztottam meg a diákokkal. Óráim központjában a saját funkcionális mozdulatok használata áll. Fontos téma az egyéni, autentikus mozgásanyag keresése és a saját tanuló szintünkön való munka és együttműködés. A párbeszédnek helye van az óráimon.

2020 augusztusától tánctechnikai órákat tartok amatőröknek. Az egyik órátípust „Movement and Dance”, a másik „Floorwork and Choreography” néven hirdettem.

2020 decemberében kontakt improvizációra és kortárstáncra épülő háromnapos workshopot szerveztem Joensuuban Alexandre Mendes-szel közösen „Shared Flow” címmel.

2021 őszén „I am out” című szólómon dolgoztam, és mutattam be Joensuu város közterén. Az előadásomat látta Minna Saksa, akiben felmerült egy közös művészeti projekt ötlete. A projekt decemberben „Through the eyes of the dragon” címmel publikum elé került. Minna Saksa egyéves festőművészeti tevékenységének alkotásaiból összeállított kiállítás nyílt, és a megnyitóra készült táncelőadásban mint táncos szerepeltem.

2022 januárjában testérzetekre épülő improvizációs darabon kezdtem el dolgozni Saara Miltonnal, s ez a munka még folyamatban van.

2022 márciusában performatív szemináriumot tartottam a diákoknak a táncművészetről az ISLO keretein belül. A performatív szemináriumot megelőzően beszélgetést vezettem a táncművészetről.

3.2. Előretékiítés

Azt hiszem, hogy a táncművészetemnek van jövője. Azzal, hogy megírtam a szakdolgozatomat, látom, mennyi értéke van. Van értelme, hogy energiát fektetek mindennap ennek tanulmányozásába és művelésébe. Egyszerűen jól érzem magamat abban, amit csinállok: táncolok.

A Tensegrity-modellel ábrázolt táncművészetemről a szakdolgozatom írása során kiderült, hogy egy változó, rugalmas, kompakt és fenntartható rendszer, amely kapcsolatban van a környezettel és önmagával is. Információk áramlanak benne, amelyek formálják, tanítják, és a modell is képes információközlésre.

A szakdolgozatírás irányt mutatott nekem a jövővel kapcsolatban. Szeretném használni kompetenciáimat, hogy folytassam a folyamatművészeti alkotómunkát egyedül és csoportban egyaránt.

Az eddigi tapasztalataim ajtókat nyitottak lehetséges táncos munkastílusokra, látom, hogy sokkal több út van, mint amennyit elképzeltem akár a szakdolgozatom megírása előtt, vagy négy évvel ezelőtt. Megértem arra, hogy beleereszkedjek a táncos alkotófolyamat komplexitásába.

Egy hosszabb távú konkrét tervem, hogy létrehozok egy olyan művészeti szervezetet, amelyben a művészeti tevékenység a szórakoztatás, tanulás, élmények által éri el, érinti meg a közönségét. A szervezet felépítésén nem érdemes még túlságosan sokat gondolkodni, annak még nincs itt az ideje. Most az a feladatom, hogy a kompetenciáimhoz mért, reális projektekre vágjak bele, és az egyelőre egyszemélyes táncművészeti intézményem, önmagát fenntartva, jelen legyen a világban iskolarendszerek megerősítő védvára nélkül is.

Forrásjegyzék

A Discussion with Keriac and Mark Pritchard. Politics and Contact. In: Contact Improvisation Source Book. Contact Editions, 1997.

Dilley, Barbara: *On Contemplative Dance @ SILO.* YouTube, dancetechnv, <https://www.youtube.com/watch?v=NE3aVIXh4DQ&t=19s> letöltve: 2022. 04. 28.

Dilley, Barbara: *This Very Moment: teaching thinking dancing.* Contact Editions, Northampton, 2020.

Feldenkrais, Moshe: *Awareness Through Movement: Health Exercises for Personal Growth.* Penguin Books, 1987.

Hassmann, Joerg: *Leading & Following: Focusing on the communication in and under the skin.* In: Contact Improvisation Source Book III, Contact Editions, 2020.

Koegel, Kurt: *Accelerating the Learning Curve: Exploring Systems for Teaching Contact and Partnering.* In: Contact Improvisation Source Book II, Contact Editions, 2008.

Manning, Malcolm: *Awareness Perception Presence: Inquiring into forming a body of work.* TEAK MA Dance Pedagogy, 2009.

Manning, Malcolm: *Why so small and slow? Weber-Fechner laws* <https://morethanmovement.at/why-so-small-and-slow/> Letöltve: 2022. 04. 27.

Manning, Malcolm: *Xtra Taking shape.* ISLO August 2021. pdf. 2021.

Nasa 360 Talks-Super Ball Bot, YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=0eC4A2PXM-U>. Letöltve: 2022. 04. 27.

Olsen, Andrea J.: *Being Seen, Being Moved: Authentic Movement and Performance.* Contact Quarterly Vol. 18 No. 1-Winter/Spring, 1993.

Pallaro, Patrizia (ed.): *Authentic Movement: Moving the Body, Moving the Self, Being Moved.* A Collection of Essays, Volume 2, Jessica Kingsley Publishers, Philadelphia, 2007.