

Budapest Kortárstánc Főiskola

Táncművész BA szak

# SZAKDOLGOZAT

**A figyelem jelenléte és irányítása tánc közben**

Készítette: Lévai Viola

Témavezető: Varga Anna

Budapest Kortárstánc Főiskola, 2015

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezető .....</b>	<b>3</b>
<b>I. Jelenlétem és figyelmem különböző táncórákon .....</b>	<b>4</b>
<b>1.Improvizáció - szabad test és képzelet használat .....</b>	<b>5</b>
Az óra keretei.....	6
Figyelmem az órán.....	8
<b>2.Balett - fókuszált figyelem és tudatos testhasználat.....</b>	<b>11</b>
Gondolatok – szavak – testhasználat összefüggése .....	12
Figyelmem irányítása balett órán.....	13
Az óra szellemi és érzelmi síkja .....	15
<b>3.Néptánc - automatikus mozgás élménye .....</b>	<b>17</b>
A biztonság elengedése.....	18
Az automatikus mozgás élménye .....	19
<b>4.Kísérletek a figyelem jellegének változtatására .....</b>	<b>20</b>
<b>II. Táncom szellemi és érzelmi hátterére .....</b>	<b>22</b>
<b>1.Gondolatok rendezése.....</b>	<b>22</b>
<b>2.A kitartás fontossága .....</b>	<b>25</b>
<b>3.Az izgalom átformálása .....</b>	<b>26</b>
<b>4.Testhallgatás – belső figyelmet fejlesztő módszer .....</b>	<b>28</b>
A testhallgatás menete .....	28
Belülről kifele figyelni.....	29
<b>5.Kutatás – kísérletek szellemi és testi lehetőségeimmel .....</b>	<b>30</b>
A gyermeki elmélyülés jellemzői .....	30
Elmélyülés a testben .....	31
A kutatás folyamata .....	31

<b>III. A fejlődés keretei és kibontakozása .....</b>	<b>34</b>
<b>1.A tánc pillanatának és az élet folyamatának figyelme.....</b>	<b>34</b>
<b>2.Előadni .....</b>	<b>36</b>
<b>Bibliográfia .....</b>	<b>38</b>

## Bevezető

*„Minden ember felhasználja valamilyen módon korlátozott kapacitású figyelmét, vagy úgy, hogy szándékosan ráirányítja valamire, mint egy energianyalábot [...] vagy pedig úgy, hogy rendszertelenül, ötletszerűen szétszórja. Az élet formája és tartalma attól függ, hogyan használjuk a figyelmünket. „Teljesen különböző valóságok bukkannak elő attól függően, hogy mire koncentrálnak.”<sup>3</sup>*

Elkezdtem megfigyelni, milyen tudatállapot jellemez tánc közben. Előbb-utóbb rájöttem, ez attól függ, **mire és hogyan figyelek.**

Létrejövő mozgásomat, jelenlétemet és munkám minőségét meghatározza **figyelmem iránya és módja.** Figyelmem iránya kiterjed **testi, érzelmi és szellemi** síkjaimra is.

A három sík megfigyelése és az **ezekre irányuló figyelem fejlesztése** segíti táncos-előadói munkámat.

A dolgozat **első részében** a különböző táncórákon, **mozgás tanulása közben** használt figyelmemről és jelenlétemről írok. A tanulás során érzelmi és szellemi síkjaimat is figyelemmel követem.

**Kísérlet** címén próbálkozást teszek azzal, hogyan befolyásolja munkámat, ha **megváltoztatom** az egyes órákon használt **figyelmem jellegét.**

A **második részben** kifejezetten táncom **szellemi és érzelmi háttéréről** írok. Leírom, hogyan segítik munkámat és mozgásomat ezen síkok **megfigyelése, fejlesztése.**

A **harmadik részben** leírom, miben különbözik a „**tánc**” **figyelemvezetése** az „**élet**” **figyelemvezetésétől** és miért fontos ezek összehangolása. Végül írok az **előadáshelyzetről**, mint az **együtt gondolkodás** és **alkotás lehetőségéről**, a **figyelem** és **munka összegzésének** lehetséges kimeneteléről.

---

<sup>3</sup> Csíkszentmihályi Mihály *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája.* Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997, 28.o.

## I. Jelenlétem és figyelmem különböző táncórákon

A Budapest Tánciskolában különböző jellegű órákon veszek részt és ezek eltérő figyelemvezetést igényelnek. Balett órán a **figyelem összpontosítását** használom elsődlegesen a **test folyamatos kontrollálásához**. Hód Adrienn improvizáció óráján a minél **szabadabb testhasználat** a cél, ezért figyelmem is inkább **lebegő**. Néptánc órán találkozom az **automatikus mozgás** élményével és a tananyag **„szabadjára engedésével”**. Amikor elkezdtem megérteni, milyen órához milyen figyelemmel állok, rövid időre kipróbáltam, mi történik, ha felcserélem figyelemfajtáimat. Kísérlet címén ezekről a **figyelem változtatásokról** írok.

## 1.Improvizáció - szabad test és képzelet használat



Olyan improvizációról írok, ami nem adott mozgáskészletből építkezik (mint néptánc órán egy legényes sor), hanem ahol hozzáállásom a testemhez az, hogy minél **szabadabban, változatosabban** használjam, **kihívások** elé állítsam és az eddigi mozgáskészletemhez képest fedezzek fel **új és eddig ismeretlen** utakat. Legnagyobb kísérletezési terepet ehhez Hód Adrienn<sup>4</sup> órája nyújt nekem.

### **Az óra keretei**

Hód Adrienn így ír saját órájáról:

*„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 megismerésére...**”<sup>5</sup>*

Az általa írt kutatások, kísérletezések mindig valamilyen szabály mentén indulnak el. Ezek a szabályok testünkkel, egy másik ember testével, a térrel, a zenével, a hangunkkal, az idővel, vagy érzelmeinkkel kapcsolatosak. A **kísérletezést** segíti Hód Adrienn elfogadó attitűdje. Sohasem mondja egy megoldásra, hogy jó, vagy nem jó, mindenre nyitott, minden érdeklő, ami megtörténhet a feladat által. Öszintén és gátlások nélkül viszonyul hozzánk. Ez segíti, hogy belőlem is **gátlás és szégyenérzet nélkül** jöhessen elő mozgás, hang és érzelem az órái alatt.

---

<sup>4</sup> Improvizáció órát tart a Budapest Tánciskolában, ahol tanulmányaim folytak 2011-2015 között.

<sup>5</sup> Hód Adrienn *Tánctanítás improvizációval* – Budapest Kortárstánc főiskola, Kortárstánc pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2014, 7.o.

Az órai kiinduló szabályok közül néhány:

*„Érzékelés: Mozgásba indulunk és folyamatosan érzékelünk. Hagyjuk, hogy a létező érzékelés megváltoztassa a fizikalitásunkat, a formákat”<sup>6</sup>*

*„Tart-enged: Mozgásba kerülök és azzal dolgozom, hogy mikor tartom, feszítem meg a testem, akár mozdulatlanságig és mikor engedek a gravitáció működésének. A test több részét különböző tart-enged lehetőségekben használom”<sup>7</sup>*

***Annyit mozdulok, amennyivel a másikat megmozdítom:** A saját mozgásom a másik testének a megmozdítására törekszik...”<sup>8</sup>*

Tehát van olyan, amikor egy **addig is létező dologra ráfókuszálom a figyelmem** (légzés, szag, hang) és abból indulok ki, és van, amikor testre vagy más tényezőre adott **új instrukcióval, szabállyal** kezdek el mozogni.

Akár az **érezéssel**, akár a **szabálykövetéssel** dolgozunk, mindig **saját magamból indulok ki**. Érzékelem aznapi testi és szellemi állapotom, ez befolyásolja mozgásomat. Lehet céloom ennek az állapotnak pozitív irányú elmozdítása, például ha nagyon szomorú vagyok, igyekszem a munkát arra is használni, hogy kijöjjek ebből az állapotból, de ez is könnyebb, ha tudom, hogy milyen az állapot, amiből szeretnék kimozdulni: **milyen a testem** azon a napon, **hogyan közelítsem meg a feladatot**, hogy a mélyére tudjak majd menni. Ez megkíván egy **elfogadó, tisztán látó attitűdöt** saját magamra nézve, amiről később bővebben írok „A fejlődés szellemi útja”- részben

---

<sup>6</sup> u.a. 35.o.

<sup>7</sup> u.a. 32.o.

<sup>8</sup> u.a. 33.o.



## Figyelmem az órán

Amikor elkezdek mozogni, **irányított figyelemmel** dolgozom. **Fókuszálok a szabályra**, keresem, hogy milyen mozgásba megyek ennek alapján. Ahogyan egyre több időt töltök el a szabályt követve, úgy megszokom és kiterjeszthetem a figyelmem arra, mi is történik a szabály követése által testemmel.

**Lebegő figyelem** jellemez ilyenkor. **Fantáziámat szabadjára engedem**. Hagyom, hogy **figyelmemet elkapja** valami a feladat során és **lekösse**. Amint találtam valamit, ami érdekel, benne maradok, **ráfókuszálok** a figyelmem és **kísérletezem** vele. Aztán lehet, hogy ennek kapcsán figyelmem ráterelődik valami másra, ami még érdekesebb és azzal kezdek el kísérletezni. Ezek közben a kisebb fókuszálások közben is igyekszem nyitva tartani a figyelmem és bármire készen a testem, hogy váratlan helyzeteknek is, a véletlenből kialakult szituációknak is át tudjam engedni magam. Belekerülhessek szokatlan, váratlan testhelyzetekbe, új irányokat, érzeteket tapasztalhattam meg.

Néha olyan helyzetekbe kerülök, amelyektől hirtelen megijedek: elesés van kilátásban vagy zavarba jövök valamitől. Ilyenkor előfordul, hogy teljesen **szétesik a figyelmem**. Ennek elkerülésére általában sikeres az a módszer, hogy gyorsan **figyelmem központjába állítom a kiinduló szabályt**, csak arra fókuszálok, hogy **a labilis helyzetből hogyan jöhetek ki a szabály által**. Ennek hatására elmúlik az ijedtség, mert **valamire irányítom a figyelmem a „pánik” helyett**, ezáltal higgadtan tudom megoldani a krízises helyzetet. Az így keletkező mozgásokat **újdonságnak** élem meg, **mert nem a megszokott, ösztönös test-megóvó** mozdulataimmal mentem ki magam, hanem a szabályt követve újakat találok.

Előfordul, ha teljesen **szabadjára engedem a figyelmem és átadom magam a történések sokaságának**, hogy **figyelmen kívül hagyom** a követendő szabályt. Ilyenkor, ha nagyon érdekel, amibe belevitt a mozgás, megpróbálom úgy formálni, hogy követhessem vele a szabályt, vagy a szabályt értelmezem újra és megnézem, hogy a mozgás, amit csinálok megfeleltethető-e neki. A szabályra figyelmem egy részt azért jó, mert így többi társammal azonos rendszerben mozgom, más részt ad egy **alapkonzentrációt**, állandó figyelmet biztosít. Harmad részt könnyen vezet el új

helyzetekbe, ha **olyan ideát, szabályrendszert** követek, amely valaki **más elképzelésein** alapul, mintha mindig a saját rendszeremből indulnék ki.

Hód Adrienn így ír erről:

*„Az órán a gyakorlat teljes körű megvalósításához elengedhetetlen, hogy csak a feladatra figyelj. Ettől a nélkül, hogy bármire vágynál, meg fog történni. A folyamatos csinálás lesz az eredményesség”<sup>9</sup>*

Az órát úgy fejezzük be, hogy megbeszéljük az átélteteket, a tapasztalatokat vagy kér minket Hód Adrienn, hogy írjuk le azokat. Ekkor történik meg bennem olyan dolgok **tudatosítása** is, ahol nagyon szétszóródott a figyelmem, vagy nagyon felhevültem, érzelmeimet gátlástalanul elengedve táncoltam. Az, hogy szavakká alakítok olyan élményeket, amik addig megfoghatatlan, érzélem dús események voltak, segít a tudatosításban. Amit tudatosítottam, azt könnyebben elő tudom venni egy következő alkalommal, könnyebben **beépül szellemi és fizikai rendszerembe**.

---

<sup>9</sup> Hód Adrienn *Táncantítás improvizációval* – Budapest Kortárástánc főiskola, Kortárástánc pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2014, 12.o.

## **Osztálytársaim figyelemhez kapcsolódó élményei az óráról:**

### **Ábrányi Krisztina:**

*„Termékeny alatt értem, hogy elég laza, de közben elég fókuszált is ahhoz, hogy bármit megtegyen a testével, hagyja, hogy a teste szabadon működjön  
Történik, de már közben észre kell vennem, hogy már az is történik, és már arra is reagálok...”<sup>10</sup>*

### **Dömötör Luca:**

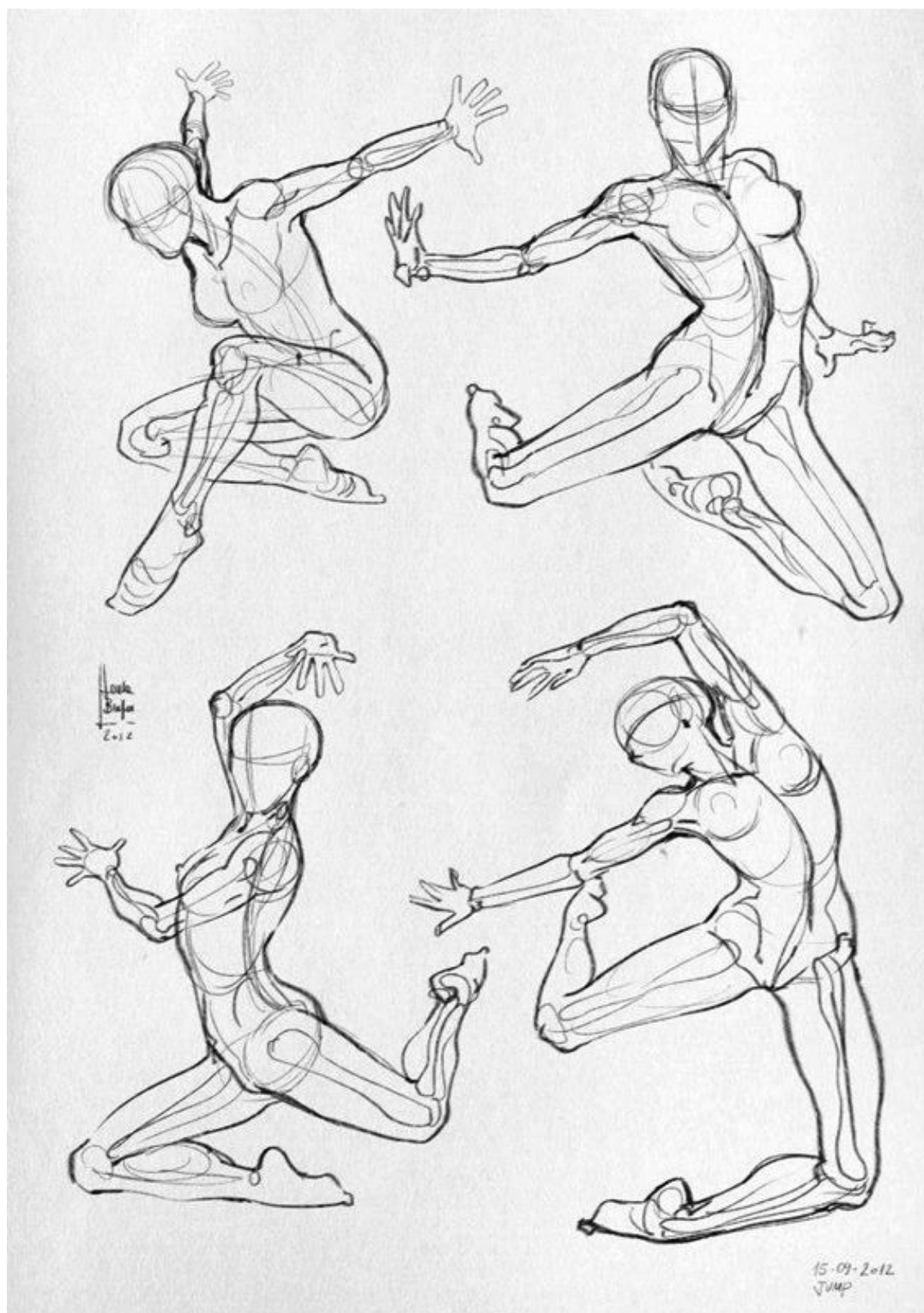
*„Sokszor a figyelem lekorlátozza testemet, ilyenkor már nagyon nem tartom intelligensnek a testemet. Itt nem mindig, de bizalom alakul ki a testem iránt. Sokszor éles helyzetekbe kerülök, úgy, hogy még fel sem fogjuk és ezt mindig megoldja valahogy...Összegződnek tapasztalatok és a sokkal gyorsabb testválaszokat megérezem, mielőtt még az agyam azt tudatosítaná és korlátozná egyben”<sup>11</sup>*

---

<sup>10</sup> Dömötör Luca Hód Adrienn szakdolgozatában, Hód Adrienn *Tánctanítás improvizációval* – Budapest Kortárs tánc főiskola, Kortárs tánc pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2014, 2.o.

<sup>11</sup> Ábrányi Krisztina, u.a. , 3.o.

## 2. Balett - fókuszált figyelem és tudatos testhasználat



## Gondolatok – szavak – testhasználat összefüggése

Az improvizációs óra úgy végződik, hogy tudatosítom élményeim. Az, hogy milyen szavakat használok ehhez, tükrözi, **milyen figyelemmel voltam jelen és hogyan gondolkodom saját testemről és társaiméról.**

Ahhoz, hogy gondolkodni és dolgozni tudjak a testemmel, minél alaposabban meg kell ismernem. Ennek egyik útja, hogy **elmélyedek az anatómiában** és elméletben minél tisztábban látom testem felépítését és összefüggéseit: hogyan kapcsolódnak egymáshoz a csontok, melyik izmom hol ered és hol tapad, milyenek az ízületek, összességében mi történik ezzel a szerkezettel, amikor testemet mozgásba viszem.

A másik út a **megfigyelés, a tapasztalás**. Ezek az utak együttműködnek, és ez lépcsőről lépésre közelebb visz saját testem és mások testének megismeréséhez és a testtel való **kifinomult munkához**. Amennyiben tisztábban átlátom testem alkotóelemeit, testrészeim funkcióit, tudok rájuk **célzottan gondolni** vagy **pontosabban megértem** honnan származik egy-egy testérintet.

A testemet, ezt az **anatómiai rendszert**, irányíthatom szavakkal: gondolatban egy adott testrész mozdítására valamilyen **szót** használok.

A szavak kiválasztása meghatározza mozdulataim **minőségét** és hatással van testem **lehetőségeire**: ha általában testem irányítására a tartás, feszítés, kontrollálás, feszítés szavakat használom, azok folyamatosan megfeszítve tartják az izmokat, feszes mozdulatokat eredményeznek. Közben az izmok folytonos összehúzása az ízületeket is közelíti egymáshoz, így azok mozgásterjedelme szűkül. Hasonlóan egyoldalúvá teheti a testhasználatot, ha folyton az engedéshez kapcsolódó szavakkal irányítok.

Az a tapasztalatom, hogy minél **változatosabb** az a **nyelv**, amivel a testemhez **tudatosan** szólok, annál több fajta tónusban és dinamikában lesz jártas. Keresem, hogy egy-egy **technikában** milyen szavak alkotta gondolat viszi legközelebb a testem a megvalósítani kívánt célhoz.

A technikai órákra és ezek közül is a balettra legjellemzőbb, hogy szavakkal irányítom a figyelmem és a testem.

## Figyelmem irányítása balett órán

Az óra egészén **fókuszált, irányított figyelemmel** dolgozom.

Ezen az órán a testrészeim egymáshoz képest lekötött irányokba mozognak. El lehet mondani, hogy mi az a pozíció, amire törekszem. Ez egy leírt mozgásnyelv, amiben szögek és irányok pontosan szerepelnek. Folyamatosan szavak járnak a fejemben, és kívülről is szavakat hallok attól, aki tanít.

A figyelem **egy-egy testrésze**re **fókuszálásával** mindig van egy éppen **kitüntetett testrész**, ahova küldöm a szavakat, gondolataimat. **A tanár is befolyásolja** folyamatos instruálásával, ő is személyesen vagy kollektíve felhívja valamelyik testrész munkájára a figyelmet.

A balett **mozdulatok komplexitása** azt eredményezi, hogy nem tudom **egy az egyben kivitelezni a formát**. **Aprólékos munkával** kell felépítenem, kis darabokból építkezni. Számomra ebben a táncnyelvi világában a leglátványosabb, ahogyan egyik dolog a másikra épül. Ahogy kitisztult egy-egy mozdulat iránya, úgy lehet szavakkal egyre finomabbá tenni az azt létrehozó izomtónust és az egész mozdulat minőségét. Léteznek olyan **instrukciók**, melyek hatással lehetnek az **egész testre: nyitás, hosszítás megnyúlás felfele**. Itt a kivitelezéshez a **képzeletemet** is használom.

Mind ezekkel együtt szükség van az egész testet **kontroll alatt tartó figyelemre** is, hogy szünet nélkül folytassák az egyes testrészek azt a munkát, amit aprólékosan kiosztottam nekik, akkor is, ha épp egy másik testrészeire fókuszálok a figyelmem. Ebben az is segít, hogy a gyakorlás alatt testrészeim **hozzászoknak** ahhoz a munkához, amit kérek tőlük: megerősödnek az izmok, más izmok ellazulnak, melyek a **mozdulat hatékony elvégzéséhez** szükségesek. A koordinációra is annál kevesebb külön figyelmet kell fordítanom, minél **többször** bejárta már az **adott testrészem a kijelölt útvonalat**.

Az egész testet átölelő kontrollálás közben olyan **megfigyelés** is működik, amivel a **javítani valókat** keresem. Folyamatosan találok korrigálni valót, mert balett órán minden elemet lehet magasabb szintre fejleszteni.

Örömet lelhetek abban, ahol tartok, de jó magamat emlékeztetnem, hogy van még **mélyebb tudás**, még **pontosabban mozdulat vezetés** és ezek elsajátításával járó még **több élvezet**.

Milyen szavakat használok testrészeim irányítására?

Ha túlságosan feszülök, látom, hogy azokkal a szavakkal nem kerülök közelebb a célhoz, amiket használok, megnézem, milyen más hasznosabb kifejezéseket találok. Próbálok magamban az **erőltetésre** vonatkozó szavakat **engedésre** cserélni. Például **kiforgatás** helyett **kifele engedést**, **feszítés** helyett **elnyújtást** használok. Ha ilyen szavak által a balett rendszerében valami közelebb kerül a megvalósításhoz a testemben, azt könnyebben meg is érzem, meg is értem. Megérezem, hogy milyen izmaim működnek ilyenkor nagyon aktívan, melyek lazábban, ezt **megjegyzem**, és legközelebb **tudatosabban irányíthatom izmaim munkáját** a gyakorlat során. A testközponatom **tartása** mindig nehézkesen ment, állandó feladatom. Akkor kerültem közelebb a megvalósításhoz, amikor Anna Grip<sup>12</sup> újító gondolkodású balett óráján a központról azt mondta, ne a tartásra gondoljunk, hanem arra, hogy **bevonjuk a mozgásba**. Megéreztem, hogy a tartás szóval **nehezítem magam**. A tartás stagnáló állapot, amivel akadályozom a testemet. Közelebb kerülök egy **mozgalmasabb szót használva** a testközpontnak ehhez az állapotához.

---

<sup>12</sup> Elhangzott Anna Grips-től , A Cullberg Balett szakmai vezetőjétől, 2015. 04. 16.-án A Budapest Tánciskolában az általa tartott órán (tanulmányaim székhelye 2011-2015)

## Az óra szellemi és érzelmi síkja

A fent leírt figyelemvezetéssel érzem azt, hogy hatékonyan dolgozom, azonban **személyiséggemmel** is meg kell közben küzdenem. Minden óra máshogyan sikerül, még akkor is, ha igyekszem hangulatomtól függetlenül kihozni belőle a maximumot. Egy-egy kisebb kudarc nagyon le tud lombozni vagy éppen felajzani a pontosabb munkára. A pozitív visszajelzés is hol olyan önbizalom löketet ad, hogy minden mást elfelejtek, hol pedig segíti munkámat. Ezek az információk gyakran el tudják venni a figyelmem. **Nem a testemre koncentrálok** ekkor, hanem ezekre a fejembe be-beosonó gondolatokra.

Igyekszem minden kritikát és dicséretet úgy forgatni magamban, hogy előre vigyenek, ne hátráltassam magamat velük. Azt keresem, hogy egy-egy bennem felmerülő **nehéz gondolat** hogyan **formálható** úgy, hogy előre hajtson, **alátámassza figyelmemet, koncentrációmát, megkönnyítse a munkát:**

- ❖ A balett órai munka abban tér el más óráktól, hogy olyan tökéletesség felé tartok itt, amiről tudom, hogy sosem érem el. Mégis maga a **törekvés** az, ami miatt tanulom a balett technikát, mely **izommunkát, koncentrációt** és **egész testre kiterjedő figyelmet** fejleszt, amit más órán nem tapasztalok.
- ❖ Ez az óra maximális **alázat**ot kér tőlem. A tanulás folyamatában alázat kérdése is, hogy mennyire vagyok hajlandó megadott formába önteni a testemet. Olyan formába, amit egy rendszerről kell lemásolnom, sok munka árán megvalósítható, és eltér attól, ahogyan szívem szerint mozognék. Ehhez alá kell rendelnem magam a saját szabályaim helyett a balett szabályrendszerének. **Türelemmel és odaadással** dolgozni, hogy ahogyan közelít testem a kívánt formához, megtalálhassam saját **szabadságomat** benne. Látom, amikor valakivel ez megtörténik, olyankor élő lesz a balett, túllépi a formát és a táncos eltáncolja azt.
- ❖ Az órán gyakran nehéz, küzdős a munka. Kellenek az ilyen pillanatok is, de ha folyton így dolgozom, az bezár és lekorlátoz. Az **élvezet** fontos **tanuláskor** is. Arra szoktam gondolni, hogy minden mozgásban meg lehet találni az élvezetet,



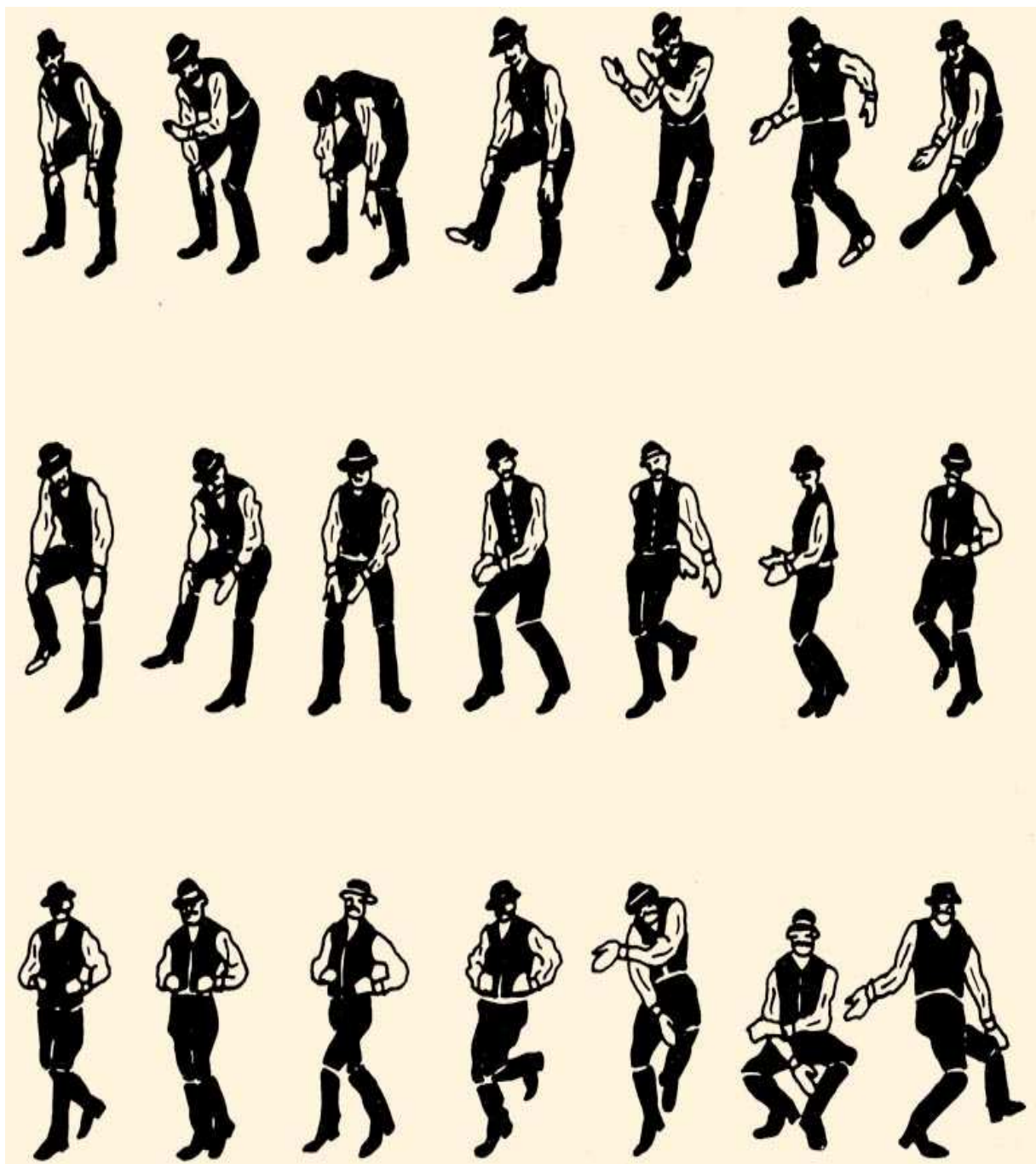
és érdemes is, mert hatékonyabban működik a testem és könnyebben emlékszik vissza az élvezettel elsajátított mozgásra. Ezt a tudomány is alátámasztja:

*„... Jobban tanulunk új anyagot, ha azt a már emlékezetünkben tárolt információkhoz tudjuk kapcsolni. A tanulás közbeni hangulat megnövelheti azoknak az emlékeknek a hozzáférhetőségét, amelyek illeszkednek a hangulathoz, és ezért ezeket az emlékeket könnyebb a hangulathoz ugyancsak illeszkedő új anyaghoz kapcsolni.”<sup>13</sup>*

---

<sup>13</sup> Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem *Pszichológia*, Osiris kiadó, Budapest, 2003, 162, 163.o.

### 3.Néptánc - automatikus mozgás élménye



## A biztonság elengedése

Családi környezetemből adódóan beleszülettem a néptánc és népzene világába. Kiskoromtól kezdve hallok a népzene és látom a táncot. Korán beálltam táncolni a szüleim tartotta órákra, belenevelkedtem a tánc ház világába, a népzene ritmusába.

Amikor a Budapest Tánciskolába jöttem, rendelkeztem a néptánc terén egy széles körű, **hozott mozgáskészlettel**. Ebből adódóan a Farkas Zoltán Batyu<sup>14</sup> által vezetett néptánc órák anyagát nem az újdonságot kereső, tanulásra vágyó szememmel fogtam fel. Nem törekedtem a felkínált anyag minél precízebb kivitelezésére, hanem a saját hozott mozgáskészletemből és emlékeimből próbáltam előhozni valamilyen megoldást.

Ehhez egy **tartás** is járult. Bennem volt, hogy én ebből a környezetből jöttem, nekem ezeket tudnom kell.

Akkor kezdtem el máshogy felfogni az anyagot, amikor beismertem magamnak, hogy egyes dolgok azért nem sikerülnek, mert azokat **még nem tudom**. Ilyenkor máshgyan tekintettem az anyagra: **kihívás** lett, új **megértésre váró feladat**, aminek megoldásával gazdagabbnak éreztem magam.

Ettől kezdődően **tudatosan figyeltem**. Megláttam, hogy a Farkas Zoltán Batyu által tanított néptánc kimeríthetetlen tárháza **súlynak, lendületnek és ritmusnak**. Rájöttem, hogy ezeket kell figyelnem a formán keresztül. A megvalósítani kívánt mozgás annál természetesebb lesz, minél **precízebben komponálom** ezeket a tényezőket. A megfigyelésnek ezen tárgyai pedig kimeríthetetlenek.

---

<sup>14</sup> Néptánc tanárom a Budapest Tánciskolában, ahol tanulmányaim folytak 2011-2015 között

## Az automatikus mozgás élménye

Az automatikus mozgás olyan mozgás, ami már **begyakorolt** mozgások szabályozását végzi, amelyeknek a **beindítása akaratlagos**, de **kivitelezése túlnyomó részt automatizált**. Amíg egy mozgássor az egyén számára új (az autóvezetés vagy kisgyerekkorban a járás), addig minden mozdulatra ügyelve az agykéreg közvetlenül, a piramispálya útján szabályozza a mozgást. A begyakorlás során a szabályozás fokozatosan az extrapiramidális pályára tevődik át. Ennek jelentősége az, hogy a már megtanult mozgások végrehajtása közben **a figyelem**, az agykérgi összpontosítás **más tevékenységére fordítható**.<sup>15</sup>

Farkas Zoltán Batyu óráján megtörténik, hogy a megfigyelés és tanulás elérkezik egy olyan pontra, amikor „**szabadjára engedem**” az anyagot. Megélem azt, hogy a mozgás **sorrendjére nem kell tudatosan irányítanom** a figyelmemet, hanem szabadon a **lendület nagyságával, a súlyadások fajtáival** és a **ritmussal** játszhatok. Van, amikor még erről is elengedem a figyelmem, nem adok magamnak ki semmilyen instrukciót, csak figyelem, hogy a testem hogyan táncolja el az anyagot. Ebben az esetben még egy fokkal szabadabbnak és természetesebbnek élem meg a mozgást.

---

<sup>15</sup>A teljes bekezdésre vonatkozóan: szerkesztette: Lapoda Multimédia, *Mozgásszabályozás*  
<http://www.kislexikon.hu/mozgasszabalyozas.html>, letöltés időpontja: 2015. 05. 13.

#### 4.Kísérletek a figyelem jellegének változtatására

Az eddig leírt figyelem fajták olyanok, melyek működnek nekem az adott órákon, segítenek tanulni, élvezni a táncot. Előfordul, hogy az segít, ha ezekből kiszakadok. Időnként nagyon **beszűkül** a figyelmi fókuszom, vagy „fej elvesztősen” **kitágul**. Amennyiben ezeket érzem, megpróbálok bevezetni más jellegű figyelmet a munkába.

- ❖ Ha balett órán azt érzékelem, hogy nem haladok a kitűzött cél felé, vagy újra és újra ugyan azt a berögződésem hozom elő egy-egy mozdulatnál, melyen változtatni szeretnék, akkor egy pillanatra megpróbálok **megbontani** az eddigi **koncentrációm** és teljesen másképpen vagy másra figyelni, vagy éppen kifejezetten semmire nem figyelni, csak gyakorlat közben arra, amire **szóródik a figyelmem**. Megyek egy kört úgy, mintha az egész könnyed játék lenne vagy próbálok úgy felfogni a testem, mintha most érezném először, hogy mi is történik vele ebben a gyakorlatban. Az eredmény néha káosz, de néha figyelem esik azokra a testrészeimre, amik az eddigi nagy koncentráció miatt **kiestek a figyelmem hatóköréből** vagy mivel élvezetből dolgozik a testem ilyenkor, néhány testrészem **aktívabb** az eddigi **kontrolláltság** helyett. Később próbálok ezeket az új tapasztalatokat **beépíteni** koncentrált figyelmű munkámba. Az érzet bennem marad, tudom, hogy az adott testrészem máshogy is képes dolgozni.
- ❖ Improvizáció órán előfordul, hogy olyan hevesen élem meg érzelmeimet mozgásban vagy annyira szabadjára engedem magam, hogy elfeledkezem a térről és a velem együtt táncolókról. Ilyenkor arra van szükségem, hogy a térre és a körülöttem mozgó emberekre **kiterjesszem a figyelmem** és ez ne elvegyen a magamra való figyelésből, hanem **alakíthassa** azt.
- ❖ Farkas Zoltán Batyu óráin tapasztalt megfigyeléseim a lendületről, súlyról és ritmusról más órákon is segítségemre vannak. Sokszor más fajta mozgásnak is **először a ritmusát figyelem** meg vagy a **lendületét próbálok megérezni**, mert ezeket magamévá téve könnyebben tudom a formát is felvenni.

A néptánc órán használt, kötött mozgásformát követő, de engedett figyelmekkel (automatikus mozgás figyelme) máshol is szoktam kísérletezni. Olyan mozgássorra is megpróbálom alkalmazni az automatikus mozgás működését, amiben még nem vagyok biztos. Gyakran előfordul, hogy már megvan a mozgás koordinációja, csak eddig még annyira **koncentráltam**, hogy inkább **viesszafogtam**.

## II. Táncos szellemi és érzelmi hátterére

*„A gondolkodást olyan folyamatnak is felfoghatjuk, melynek során a lelki energia rendeződik. Az érzelmek azáltal összpontosítják a figyelmet, hogy az egész szervezet egy megközelítő vagy egy elkerülő állapotra mozgósítják. A célok a kívánatos eredmény képeit szolgáltatják. A gondolatok pedig rendezik a figyelmet azáltal, hogy valamilyen értelmes összefüggés szerint sorrendbe állítják a képeket.”<sup>16</sup>*

Véleményem szerint, aki táncos önkifejezéssel foglalkozik, annak elkerülhetetlen, hogy teste képzése mellett, **szelleme és érzelmei megfigyelésével, formálásával** ne foglalkozzon. A három dolog elválaszthatatlan és egymást segíti: **fizikai szinteket** úgy tudok **átlépni**, ha szellemi és **érzelmi akadályaimmal is szembenézek**. Érzelmeim megismeréséhez hozzásegít a testemmel való munka. Ez a fejezet szellemi és érzelmi folyamataim **figyeléséről** és testtel való összefüggéséről szól.

### 1.Gondolatok rendezése

Saját egyéniségünket formálni kell, ha előrébb akarunk jutni. A formálódás során számtalan dolog **megkérdőjeleződik** adottságainkkal, személyiségünkkel kapcsolatban. Azt gondolom, hogy nem véletlenül merülnek fel kérdések, de már a **kérdések felvetése is a fejlődés egy apró foka**. Amennyiben **szembenézünk nehézségeinkkel**, az hosszú távon előre visz. A kérdéseket nem kell elnyomni, nem kell tőlük félni. Minden felmerülő kérdéssel vagy a tanár által megmutatott hiányossággal lehet foglalkozni. A **kritika befogadása** önmagában vezet a megoldás felé.

Az **elégedetlenség és bizonytalanság** a **fejlődés** kezdeti velejárója. Ösztönzőleg hat már rám, ha látom, hogy valami nem, vagy bizonytalanul megy. Tudom, ha

---

<sup>16</sup> Csíkszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete Flow a mindennapokban*, Budapest, Libri kiadó, 3. kiadás, 2013, 41.o.

munkálkodom rajta, fejlődni fogok. Amennyiben folyton megkérdőjelezem magamat, úgy nehéz elmozdulnom. A kulcs ott van, hogy **nem táncolás közben kell személyiséggemmel foglalkoznom**. Amikor arra terelődik a figyelmem, hogy valami attól nem megy, amilyen én vagyok, az elveszi a figyelmet a kitűzött cél megvalósításától. Ebben az esetben a megvalósítást pont az hátráltatja, amit **magamról gondolok**, hogy **hátráltat**.

A pszichológiában azt a jelenséget, amikor valamit gondolok magamról és az hat az eredményre Pygmalion effektusnak, vagy önbeteljesítő jóslatnak nevezik.

*„Az önbeteljesítő jóslat, noha teljességgel valótlán, mégis beváltja magát, minthogy igazságként kezelik. A legtöbbször valamilyen fajta félelem vagy logikai zavarodottság áll a háttérben, s ez készteti az embereket arra, hogy a hamis jóslat szerint cselekedjenek [...] Abból indul ki az egész, hogy egy szituációt hibásan értelmezzünk. Ez a hibás értelmezés olyan viselkedést vált ki belőlünk, amelynek következtében az eleinte hamis értelmezés igazzá válik. Tehát mi magunk tesszük azzá. Másik oldalról megközelítve. Ha én egy adott helyzetbe már eleve meghatározott elvárásokkal állok hozzá, akkor hajlamosá válhatok olyan viselkedést produkálni, hogy az elvárásaim valóra váltsák önmagukat.<sup>17</sup>*

Egészen biztos, hogy egyszerre mindent nem lehet megoldani. A sikerélmény függ attól is, hogy **reális terveket** állítunk-e magunk elé. Ha ezek **megvalósítható**, de **kihívást jelentő** tervek, akkor öröm a munka és könnyed a fejlődés. Csíkszentmihályi Mihály leírja, hogyan érdemes a kitűzött cél megvalósítását felbontani:

*A folyamat lényeges lépései: (a) tűzzük ki egy **általános célt** és annyi **kisebb célt** ezen belül, amennyi reálisan megvalósítható; (b) találjunk módot arra, hogy a kiválasztott célhoz képest mérhessük haladásunkat; (c) **összpontosítsunk** arra, amit éppen csinálunk, és egyre finomítsunk a tevékenység adta lehetőségeken; (d) **fejlesszük ki** az*

---

<sup>17</sup> Száraz György: *Önbeteljesítő jóslatok*, <http://boldognapot.hu/blog/onbeteljesito-joslatok/>, letöltve: 2015.05.06.



ahhoz szükséges **készségeket**, hogy fel tudjuk használni az **elérhető lehetőségeket**; és végül (e) ha a tevékenység kezd unalmas lenni, **emeljük meg a tétet**.<sup>18</sup>

Az **előadói biztonság** és **határozottság** lépésről- lépésre alakul ki, ahogyan egyre többet foglalkozom önmagam és mások megfigyelésével, önmagam formálásával. Amíg az **érdeklődés** és **munkára való igény** tart, addig formálódik az ember is. Ez **tűrelmet**, **figyelmet** és önmarcangolás helyett **szellemi** és **testi koncentrációt** igényel.

Idővel átalakulnak, értelmüket veszítik az **egocentrikus** gondolatok, ahogy biztonságot nyerek a testemben és elmerülök a munkában. Ezekről az egocentrikus gondolatokról nem kell azonban megijedni, attól sem, hogy én érzem, hogy léteznek és attól sem, hogy mások látják. **Ahol tartok, az vagyok én éppen** és minden más, amit szeretnék, **belefektetett munka, figyelem** és **kitartás** kérdése.

---

<sup>18</sup> Csíkszentmihályi Mihály *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997, 66.o.

## 2.A kitartás fontossága

Előfordul, hogy legszívesebben egy kakaóval ülnék a meleg ágyban. Ilyen esetben megállok egy pillanatra és **mérlegelek**: Valóban szükségem van arra az ágyra? Miből maradok ki, ha a kakaót választom most? Ez **másokat mennyiben befolyásol**?

Néha szükségem van a kakaóra. Ha nem is azonnal, de be kell tervezni, hogy holnap este lesz meleg ágy és kakaó is. Addig pedig fontos és érdekes dolgok vannak előttem, amiket végig szeretnék csinálni. Sokkal érdekesebb figyelni, mint nem figyelni és kitartani, mint feladni.

*„Ha a figyelmünket valamilyen feladatra irányítjuk, azt mondjuk, valamilyen szándékot alakítottunk ki, célt tűztünk magunk elé. Az már a motivációtól függ, hogy milyen hosszan és milyen erősen tevékenykedünk egy cél érdekében. A szándékok, a tervek és a motivációk egyaránt a lelki negentrópia<sup>19</sup> (negatív entópia) növekedésének megnyilvánulásai. Koncentrálják a lelki energiát, értéksorrendet állítanak fel, ily módon rendet teremtenek a tudatban.”<sup>20</sup>*

Azt tapasztaltam, hogy a kitartás nem óriási harcokból épül fel, hanem **kisebb dolgokból**: a mozdulatot még egy kicsit **kitartom**, egy pillanattal **tovább figyelek**, még egyszer **elgyakorlom**, akkor is, ha azt éreztem, már befejezném legszívesebben. Itt **kerülök ki** a megszokott kényelmi zónámból, innen kezdődnek az **új tapasztalatok**. Ezekben már benne lesz legközelebb az a tudás, amivel a múltkor tovább dolgoztam, a kitartás gyümölcse.

---

<sup>19</sup> negentópia: törekvés a rendezettségre

<sup>20</sup>Csikszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete Flow a mindennapokban*, Budapest, Libri kiadó, 3. kiadás, 2013, 37.o.

### 3. Az izgalom átformálása

Azt figyeltem meg, hogyha izgulok, kevésbé tudok koncentrálni. Olyan, mintha egy hártya ráereszkedne a tudásomra, a testemre és nem engedné ezeket **hatékonyan** működni. Elkezdtem keresni, hogy mi az izgalom és hogyan tudok ezen a blokkoló hatáson túljutni.

Az izgalmam valamilyen félelem miatt van. Félek, hogy valami nem sikerül, vagy nem jól sikerül, nem olyan lesz, ahogyan elterveztem. Még ha az izgalmat pozitívnak érzem is, akkor is **bizonytalanságot** eredményez. Ez hátráltat a mozgásban.

Amennyiben az adott feladatnak **nem nagysága és kockázata lebeg a szemem előtt**, nincs jelen ez a bizonytalanság. Ez akkor működik, ha megkeresem azt a fajta **koncentrációt és nyugalmat**, amivel meg tudom valósítani a feladatot, megengedve annak a lehetőségét is, hogy a kitűzött cél máshogyan, vagy nem fog sikerülni.

Van olyan óránk, ahol az épületek és terek adta lehetőségeket használjuk mozgásra (parkour). Itt találkoztam legnyilvánvalóbban az izgalom blokkoló hatásával. Az órán cél az **extrémítás**, a **kihíváskeresés** is. Csuzi Márton<sup>21</sup>, aki az órát vezeti, mindig ösztönöz minket a félelem feloldásának keresésére és saját határaink átlépésére.

Egyszer magasan, egy hosszú, keskeny korláton kellett négykézláb végigmásznunk. Úgy készültem a feladatra, hogy próbáltam minél **pontosabban megfigyelni**, tanárunk és osztálytársaim hogyan csinálják. Milyen testrészen **engedett**, hol nagyon **aktív az izomzat**, milyen **ritmusban** másznak, **hogyan** koncentrálnak. A fejemben összeállt, mire kell figyelnem. Fontos volt az **elhatározás** is, hogy végig szeretnék mászni. Amikor elkezdtem mászni, kiadtam a testemnek az összegyűjtött információkat és **kerestem**, hogy a saját testemnek mire van még szüksége a feladathoz. **Amikor alább hagyott a figyelmem, a mozgás is bizonytalanabb lett**, elkezdtem izgulni, a levegőt kapkodtam. Mivel légzésem ritmusa kapcsolódott a mozgás ritmusához, elkezdtem a **légzésre figyelni**, azt nyugtatni és a légzés nyugalját átengedni a mozgásomra is. Ezt a figyelmet tartottam a mászás végéig.

---

<sup>21</sup> Parkour tanárom a Budapest Tánciskolában, ahol tanulmányaimat folytattam 2011-2015 között.

Azért volt érdekes ez a feladat, mert rávilágított, amennyiben **megvan az elhatározás**, és megtalálom, **mivel tarthatom fenn folyamatosan és nyugodtan a figyelmem**, akkor nem születnek meg bennem azok a blokkok, amik miatt félek vagy izgulok.

A figyelemhez kell társulnia **kockázatvállalásnak** is. Lehetséges, hogy valami nem fog terv szerint sikerülni, minden koncentráció mellett nem a tervezett mozgás valósul meg. Ebben az esetben a **megváltozott körülményeket** figyelembe véve kell a mozgást átalakítani: lehet, hogy ugrás közben egy faágat ki kell kerülni, vagy valaki elesik tánc közben és ez változtat a koreográfián. Előfordulhat, hogy az így született megoldás még érdekesebb is, mint az eredeti volt és **beépítését mérlegelheti** a táncos vagy az alkotó. Ahhoz, hogy túljussak érzelmi és testi gátakon, segít, ha **belemegyek** számomra eddig **ismeretlen szélsőséges és váratlan helyzetekbe** is. Ezekkel a tapasztalatokkal **gazdagodom testileg és lelkileg** is.

## 4. Testhallgatás – belső figyelmet fejlesztő módszer

A testhallgatást lehet **kísérleti**, vagy **fejlesztő módszernek** használni a táncban. A módszer az autentikus mozgásból jön, használják a táncterápiában is. Kivitelezése és megnevezése változó (pl „active witness”) Hozzám táncosokon keresztül testhallgatás néven jutott el.

Dömötör Judit<sup>22</sup> osztálytársammal egy kutatáson próbáltuk ki.

### A testhallgatás menete

Két ember együttműködik: az egyik relaxált állapotba hozza magát, ő lesz az **aktív** fél, a másik **megfigyelőként** és befogadóként vesz részt.

Szükséges olyan tér, ahol csak a két résztvevő személy van, és nem zavarják külső zajok őket. Az aktív fél csukott szemmel, elkezd a testére figyelni és a testéből jövő ingerekre, érzelmekre hallgatva mozogni. Később, ő megfogalmazza, **mit érzett** és **milyen gondolatokat** váltott ki belőle egy-egy inger. A megfigyelő személy figyeli az aktív, mozgó személyt és közben arra koncentrál, hogy a mozgó belőle milyen érzéseket és gondolatokat vált ki.

A hallgatást 20-30 perces kötött időközön belül próbáltuk ki. A folyamat közben **nincs semmilyen elvárás**, lehet, hogy végig nem mozdul meg az aktív fél, lehet, hogy nem mozgás jön belőle, hanem hangok. Lényeges, hogy elvárások nélküli, őszinte hallgatás és figyelés történjen.

---

<sup>22</sup> Hallgató a Budapest Kortárástánc Fősikolán 2011- 2015

## Belülről kifele figyelni

A testhallgatás egy olyan módszer, ami megtanított az **egész testre kiterjedő nyugodt és elfogadó figyelemre**, introspekcióra. A testhallgatás, formák másolása és használata mellett **belülről, a saját testemből kiindulva** is megtanít dolgozni, nem csak az érzelmek mozgásba engedését segíti elő. Könnyebben **megérték összefüggéseket** egy technikai órán azzal, hogy tudok belülről figyelni. Mások testét is figyelem, keresem a mozdulatok belső összefüggéseit, kiindulópontjait, amiktől könnyebben elsajátítható a mozgásanyag.

A folyamat arra is megtanított, hogy ugyan az a **kíváncsi és őszinte figyelem**, ami saját testemre irányul, egy **másik emberre is tud irányulni**. Kaphatok új érzelmi és testi impulzusokat egy másik embertől, nézhetem, ő hogyan figyel, hogyan formálja magát. Nem csak önmagam tudom belülről kifele érzékelni, hanem egy másik embert is, ha megfelelően figyelem. Az idő folyamán azt tapasztaltam, annyi az érdeklődés és figyelem saját magam felé, amennyi mások felé. Ha épp nem tudok másra figyelni, igazából magamra sem.

Azt gondolom, hogy testem képzése és személyiségem tudatos fejlesztése mellett érzelmeimet is figyelve és mozgásba engedve lehetek egyszerre **tudatos és felszabadult táncos**. A testhallgatás lehetőséget ad arra, hogy megfigyeljem, hol és milyen érzéseim, érzelmeim vannak a testemben, hogyan tudom azokat a mozgásba beleengedni. A folyamat során megfigyelhetem, hol van fájdalom-gát bennem. Amennyiben az adott testrészt „meghallgatom” és a belőle kikívánckozó mozgásba belemegyek, az segíti az **érzelmek felszabadulását, a gátak feloldását**. Ez hatással van a technikai fejlődésre is: ha elkezdem **használni eddig gátolt testrészeimet**, azok bármilyen technikában aktívabban vesznek részt ezt követően. **Könnyebben áramlanak át testemen az információk**, összességében organikusabb, hatékonyabb, természetesebb testhasználathoz vezetnek.

## 5.Kutatás – kísérletek szellemi és testi lehetőségeimmel

A kutatás nekem azt jelenti, hogy megnézem egy téma feldolgozásán keresztül azokat a **lehetőségeket**, amiket a **testem megoldásként felkínál**. Kutatás közben **szabad fantázia** használat és **elmélyülés** jellemez. Ez a fajta munka visszavezethető **gyermekkori figyelmre**, mely játékaimra, kísérleteimre irányult.

### A gyermeki elmélyülés jellemzői

A 4-5 éves gyerekek folyton alkotnak, **kísérleteznek**. Ehhez szabadon fantáziálnak, saját világot teremtenek maguk köré képzeletükből. Nagy figyelmet szentelnek annak, ami érdekli őket.

A szakirodalom így ír erről az életkorról:

*„Gyerekkorunk haszontalanságának célja van [...] a **lehetőségek széles körét** deríthetjük fel, nem csak azt a kettőt-hármat, ami várhatóan a legkifizetődőbb lesz. Morfondírozhatunk sokféle világon, **nem kell az egyetlen létezőhöz ragaszkodnunk**. Aztán ha majd felnövünk, a tárgyi és emberi világról addigra letisztult oksági térképeink képessé tesznek rá, hogy a jövő komoly és kemény lehetőségei között több-kevesebb sikerrel kísérletezzünk.”<sup>23</sup>*

A mozgáskutatás hasonlít erre a felfedezőmunkára. Néha a kisebb testvéreim bevontak, vagy hívtak, hogy nézzem őket, foglalkozzam velük. Megfigyeltem, hogyan játszanak és leírtam azokat, amikhez hasonlót élek át kutatáskor.

Amikor az 5 éves kishúgom játszott, valóságos tárgyából indult ki, de **képzeletét nem állította meg** a műanyagbabánál, hanem személyiséget képzelt mögé, szituációkba helyezte. Ha engem is be akart vonni, ezeket a szavakat használta: „mondjuk, hogy” vagy „játszásiból”. - Tehát tisztába volt vele, hogy amit csinál, az nem az a valóság,

---

<sup>23</sup> Alison Gopnik *A babák filozófiája*, Budapest, Typotex kiadó, 2009, 73.o.

amit én is megélek, hanem az az ő képzelete. Képzeltében azonban elmosódtak a valóság és képzelet közötti határok és bármi megtörténhetett.

A 4 éves öcsém szeretett nagyon **elmélyülten**, egyedül, egy-egy tárggyal játszani: talált egy fadarabot és egész nap azzal fantáziált. Hangokat adott ki, forgatta ujjai között a botot, reptette, zuhantatta. Legjobban az arcára emlékszem, ahogyan játszott. Teljes **belemerüléssel**, de tiszta tekintettel egyesült azzal a bottal. Az tetszett, hogy a botnak minden lehetőségét kipróbálta. Közben egyáltalán nem számított, hogy ő kicsoda, **egyesült** abban a pillanatban **figyelme által** a bottal.

### **Elmélyülés a testben**

Az a tény, hogy gyerekkoromban elmélyültem a játékokban és ezt szüleim és környezetem hagyták, támogatták, elősegíti, hogy most is teljes **figyelmemmel elmélyüljek abban, ami érdekel**. Hasonlóan élem meg a **magammal való munkát** most, mint gyerekkoromban az ilyen jellegű játékokat.

A kutató munka hasonlít az improvizációs óra figyelemvezetésére, viszont megkülönbözteti, hogy **magamnak keresek célokat**, szabályokat, mint a gyerekek játék közben.

Magamnak állítom fel a **kutatás menetét**. Egyedül **hozok döntéseket** a kutatás folyamatában.

### **A kutatás folyamata**

Kutatásom tárgya: a **testrészeim súlya**

- ❖ **Elkezdem megfigyelni** nyugodt, ülő helyzetben az **egész testem súlyát** (létező dologból indulok ki). Arra koncentrálok, hogy megérezsem, a testem melyik része a legnehezebb. Engedek ennek a nehéz érzésnek és **hagyom**, hogy az a **testrészem elkezdjen mozogni**. Hagyom, hogy húzza magával a testem többi részét is. Az így elindult mozgásba, megváltozott testhelyzetbe egy másik



testrészem súlyára leszek figyelmes és azt kezdem el követni ugyan ezzel a módszerrel.

- ❖ **Szűkítem a célt:** csak olyan testrészem mozgását követem, aminek megéreztem a súlyát és olyan mértékben, amennyire az elhúz. Csak úgy mozoghatok, hogy erre figyelek.
- ❖ Figyelmes leszek arra, hogy az ujjaim súlya nem szokott elhúzni. Kíváncsi leszek, hogy ha azoknak a **súlyára ráírányítom a figyelmem**, akkor lesz-e húzásuk.
- ❖ **Odavezetem** a figyelmem, megérezem a súlyukat, engedem, hogy elhúzzanak és folytatom a játékot.
- ❖ Rájövök, hogy bármelyik testrészemre **koncentrálva** engedhetek a súlynak. Ha **vezetem a figyelmem**, nem csak **hagyom szóródni**, kiválaszthatom, hogy mely testrészem után megyek.
- ❖ Elindul bennem a kutatás olyan testrészeim felé, melyeknek eddig **nem figyeltem fel** a súlyára. **Direkt irányítom** ezekre a testrészeimre figyelmem és engedem, hogy súlyuk elmozdítson.
- ❖ Ráírányítom a lábujjaimra, lapockám alsó csücskére, a farok csontomra, a térdhajlatomra stb.
- ❖ **Felfedezem**, hogy gondolhatok úgy a testrészeimre, mintha azon keresztül a súlyt kidobnám a testemből. Ettől elemelkedek a földtől, ugrom.
- ❖ Ha arra gondolok, hogy hirtelen beleengedem a földbe a testrészem súlyát, ettől nagyon stabilan tudok megállni. Tehát a **fantáziámat** nem állítom meg ott, ahol a fizikai dolgok véget érnek, hanem elmosom a határokat. A testemre sem úgy gondolok ilyenkor, mint anatómiai korlátokkal rendelkező szerkezetre, hanem engedem, hogy a fantáziám segítségével minél extrémebb helyzetekbe kerüljek. Kezdetben ezek a helyzetek **szavak** és **fantázia használat** segítségével jönnek létre, de erre a folyamatra is érvényes, hogy egy idő után a szavak **átalakulnak minőséggé** és a minőségek beépülnek a testem **szabad alkotási lehetőségei** közé.

Ez a fajta kutatás tudatosabb szintje az **egykori gyermeki** elmélyülésnek, mert

- ❖ nem csak saját magam aktuális szórakoztatására történik (bár első sorban érdeklődésem és kíváncsiságom élteti), hanem **átgondoltan**, hosszabb távú céllal is tudok dolgozni.
- ❖ **Előre megtervezem**, hogy mikor fogok próbálni. A próba alapköveit is lefektetem, meghagyva azt a **szabadságot**, hogy más, érdekesebb útra is vihet a kutatás. **Dönthetek** úgy, hogy az eredeti célt elhagyom és az új irányba folytatom tovább a kutatást.
- ❖ Gondolok arra is kutatás közben, hogy lesz majd egy **végkimenetele** a kísérletnek: **kötött mozgásanyagot** vagy **koreográfiában szereplő struktúrát** készítek esetleg belőle. Ez nem befolyásolja a szabadságát, csak jó, ha ilyen szempontból is meg tudom figyelni, amin dolgozom.

### III. A fejlődés keretei és kibontakozása

#### 1.A tánc pillanatának és az élet folyamatának figyelme

**Hétköznapijaimban** egy **folyamatos idővonal** mentén haladok, ahol gondolatban **vissza tudok nyúlni a múltba, elemezni** az ott történt eseményeket és **előre tudok** gondolkodni a **jövőről, tervezni** annak formálását.

Abban az esetben, ha a figyelmem **itt és most valamire ráirányul**, az eltér az elemző-tervező üzemmódtól. A jelenre, az adott pillanatra koncentrálok és **aktívan megélem** azt az eseményt, ami éppen történik.

Csikszentmihályi Mihály megfogalmazta az érzés lényegét:

*„Ezekben a jelenségekben az a közös, hogy ilyenkor a tudatunkat teljesen kitölti a tevékenység átélése, és élményeink harmóniában vannak egymással. A mindennapjainkkal ellentétben, az ilyen pillanatokban **érzéseink, vágyaink és gondolataink között harmónia van.**”<sup>24</sup>*

Ez a flow élmény meghatározása.

A **figyelem módja határozza meg**, hogy a jelen pillanatát **milyen aktívan és élvezettel** élem meg. A flow élmények rászoktattak, hogy az életben történő **más tevékenységekre** és emberekre is érdemes odaadással figyelnem. Ezek a figyelemmel eltelt pillanatok **alkotják** később a **múltamat** és ezek befolyásolják, hogy hogyan **tervezem**, alakítom a **jövőmet**.

---

<sup>24</sup> Csikszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete Flow a mindennapokban*, Budapest, Libri kiadó, 3. kiadás, 2013, 45.o.

Azonban a jövő alakításánál nem csak ezek az intuíciók léteznek. Ahhoz, hogy kellő figyelemmel vegyek részt a jelenben, meg kell teremtenem az ehhez szükséges **feltételeket**.

„A flow többnyire olyankor következik be, ha az ember előtt jól meghatározott célok állnak, amelyek megfelelő cselekvéseket igényelnek.”<sup>25</sup>

Mozgás előtt **olyan állapotba kell hozni a testemet**, hogy minél könnyebben lehessen velem dolgozni. **Megtervezni** hol és hogyan zajlanak az eljövő előadás próbái. **Összeszervezni a napot** úgy, hogy mindenre legyen kellő idő és figyelem, amire szánni szeretnék. Néha elfogadom, hogy **mindent nem tudok maximumon teljesíteni**. Ilyenkor végiggondolom, **mi a legfontosabb** és abba teszek **maximális energiát**. Ha megszületett a **döntés**, hogy mire fordítok időt és figyelmet, akkor **félre tudom tenni** azt a gondolatot, hogy mi minden másra kellene még a fennálló időt használnom. A többi **tennivalómat átütemezem**, vagy igyekszem a maradék ráfordított idő alatt kihozni belőle, amit lehet. Ha nincsen valami eléggé kigyakorolva idő hiányában, még mindig jobb, ha egy keveset foglalkozom vele, mintha teljesen félre tenném a munkát. Mindehhez **kommunikálni** és **együttműködni** is kell azokkal, akik velem dolgoznak, és aki keze alatt folyik a munka.

A **flow élményben eltelt pillanatok** és az **életvezetés tervező- elemző módja összefonódik, kölcsönhatásban** van: ha engedek váratlan dolgoknak tánc közben, az életben is könnyebben veszem ezeket. Ahogyan engedem, hogy felszabaduljon a testem, gondolataim is szabadabban mozognak. Amennyiben megtanulom **jól szervezni** az életem dolgait, a **mozgás is nyugodtabb, koncentráltabb** lesz. Figyelmem, ha fókuszálni tudom mozgás közben, könnyebben koncentrálok hétköznapi tevékenységeimre is.

---

<sup>25</sup> Csíkszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete Flow a mindennapokban*, Budapest, Libri kiadó, 3. kiadás, 2013, 45.o.

## 2.Előadni

Előadás közben sem áll meg a **tanulás folyamata**, hiszen közben is **figyelek, tapasztalatokat szerzek**. Az előadás helyzet, azonban lehetőség arra, hogy **lezárjunk valamilyen alkotói folyamatot, összegezzük** a munkát és **megnyilvánulhassunk** azzal, ahol éppen tartunk. Lehetőséget ad az **együtt gondolkodásra, együttműködésre**, együtt táncolásra másokkal.

Az előadás magába foglalja mind azt a **figyelmet, élményt** és **munkát**, amelyen készítése során végigmentek az alkotók. Ha a próbafolyamat és a **rendező** utasításai kikristályosítják az **előadók céljait**, és a színpadon az **előadók erre figyelnek**, akkor olyan munkákat lehet látni, ahol az előadó **azonosul** szerepével, **megéli** az előadás pillanatait és **őszintén megnyílik**. A befektetett munka és tiszta célok elősegítik, hogy az előadó **magát adja**.

Ehhez az előadónak a darab **egészéhez képest** kell önmagát néznie. Ha kiépül az a figyelem, hogy előadás közben a darab hangulatát és előadó társait átlássa az egyes ember, akkor ezen keresztül **magát, mint a szerkezet fontos, de az egészbe illeszkedő részét** tudja érzékelni és ehhez az egészhez képest tud a darabban mozogni.

Az egyéni megnyilvánulás alkalmával kitűnik, hogyha az előadó **biztosan** használja saját **idejét** és **céljait** és a **birtokában lévő kifejezési eszközökkel** magas szinten bánik. Tudja, vagy eldönti, hogy meddig tart szólója ideje és aztán **figyelmével** és mozgásával képes **másokat** segíteni, **alátámasztani**.

Ilyen előadókat látok kiemelkedőnek a színpadon, pont attól, hogy nem akarnak kiemelkedni, csak **tudásuk** és **figyelmük** legjavát adják. Ilyen előadóknál **nincsen zavar, őszinték, tudatosak, mégis szabadok**. Bennem, mint **nézőben**, könnyedén okoznak flow érzést azzal, hogy odavonzzák tekintetemet és **megtartják figyelmemet** jelenlétükkel.

A Budapest Tánciskolában párhuzamosan foglalkozunk azzal, hogy **aktív figyelemmel** részt vegyünk abban, amit **éppen csinálunk** és azzal is, hogy **később elemezni tudjuk**, amit **átéltünk**, amit láttunk. Itt megtanuljuk **beosztani az időt**, tapasztalatot szerzünk arról, milyen **feltételek** kellenek nekünk ahhoz, hogy elmélyüljünk a munkában. Megtanulunk mind ezeket összehangolva, **együtműködni** egy előadás elkészítéséhez. A Budapest Tánciskola egy műhely, ahol **tér, idő, figyelem, eszköz és nem utolsó sorban emberi és tárgyi biztonság együtt áll személyiségünk és mozgásunk kibontakoztatásához.**

## Bibliográfia

- Csíkszentmihályi Mihály *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája* Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997
- Hód Adrienn *Tánc tanítás improvizációval* – Budapest Kortárs Tánc Főiskola, Kortárs Tánc pedagógus szak Szakdolgozat, Budapest, 2014
- Szóbeli idézet Anna Grips-től 2015. 04. 16.-án a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán (tanulmányaim székhelye 2011-2015)
- Rita L. Atkinson, Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J. Bem *Pszichológia*, Osiris kiadó, Budapest, 2003
- <http://www.kislexikon.hu/mozgasszabalyozas.html> Szerkesztette: Lapoda Multimédia, *Mozgásszabályozás*, letöltés időpontja: 2015. 05. 13.
- Csíkszentmihályi Mihály: *Az öröm művészete Flow a mindennapokban*, Budapest, Libri kiadó, 3. kiadás, 2013
- Száraz György: *Önbeteljesítő jóslatok*, <http://boldognapot.hu/blog/onbeteljesito-joslatok/>, letöltve: 2015.05.06.
- Alison Gopnik *A babák filozófiája*, Budapest, Typotex kiadó, 2009
- A képek forrása:
  1. kép, 5. oldal: <http://blog.sallymckay.co.uk/wp-content/uploads/2013/08/Yorke-Dance-Project-5.jpg> letöltés időpontja: 2015. 05. 17.
  2. kép, 11. oldal: <https://www.pinterest.com/pin/300896818830150481/> letöltés időpontja 2015. 05. 13.
  3. kép, 16. oldal: <http://mek.oszk.hu/02100/02115/html/img/1-462.jpg> letöltés időpontja: 2015. 05. 17.