

Budapest Kortárstánc Főiskola

Tánc tanár MA szak

Kortárs szemléletben, modern alapokon

A moderntánc örökség, valamint alternatív
változatainak vizsgálata pedagógiai
munkám fejlesztése céljából

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Oberfrank Réka

Témavezető: Várnagy Kristóf

Budapest, 2020

Tartalom

Bevezető	3
Szakmai kötődésem a témához	5
Diákévek	5
Eddigi tanári tapasztalatom leírása a témával összefüggésben	7
Mi a moderntánc, és mit ad, amit a kortárs és a balett nem?	8
Kapcsolódó technikai órák vizsgálata	16
A vizsgálódás szempontjai és módja	16
José Limón	18
Martha Graham	25
Merce Cunningham	30
A modern örökség a saját munkám relációjában	38
Összegzés	47
Irodalomjegyzék	48
Külön köszönet	49

1. Bevezető

A szakdolgozatom személyes vonatkozását a már meglévő tapasztalatok írásos feldolgozása, a tanulások nyomán a megkezdett munka fejlesztésének vágya, valamint ennek érdekében a témában való elmélyülés igénye adja.

A téma gyökerei diákéveimhez köthetők. Már amatőr táncosként is találkoztam moderntánc vagy moderntánc alapúnak keresztelt órával, melyben José Limón,¹ Martha Graham,² valamint Merce Cunningham³ neve ismertté vált számomra. Később, a hivatásos képzés során megismertem a Horton-technique⁴ és Counter-technique⁵ kifejezést is, találkoztam Joe Alegado⁶ munkásságával, valamint kurzusszerűen több alkalommal különböző technikákon alapuló táncórákkal.

2017-2019 között a Premier Művészeti Szakgimnáziumban tanítottam és kortárstánc órák mellett felmerült a kérdés, hogy tudnék-e moderntáncot tanítani. Alapvetően a válasz nem, hiszen számomra sem lenne hiteles, ha azonosítanám magam egy moderntánc tanárral, de hazai és külföldi tapasztalataim alapján úgy éreztem, hogy egy moderntánc alapú órát hitelesen fel tudok építeni. Ez szakmailag annyit jelent, hogy olyan gyakorlatokat készítettem, melyek azokhoz a terminológiákhoz, gondolatkörökhöz kapcsolódnak, amelyeket én az eddigi szakmai múltamban a baletten és néptáncon kívüli formai, technikai alapú órákon ismertem és tanultam meg. A gyakorlatok a gerincről, a központról, a kontrollról és adott pillanatban elengedésről, a lábfejről, egyensúlyról, állóképességről, ugrásról, forgásról szóltak. Az óra végén kombinációkat is tanítottam, ahol a cél az volt, hogy az előtte gyakorlatokon keresztül vezetett testi élmény alkalmazása táncélménnyé válhasson.

Ilyen típusú órával többször is találkoztam, és általában az adott tanár neve szerepelt az óracímbe, vagy hogy milyen, már ismert rendszerre építi az óráját pl. a Budapest Kortárstánc Főiskolán „Vladka-óra”, vagy „Vladka-technique” volt a Vladka Malá⁷ által vezetett Cunningham-alapú óra egymás közt használt neve, de Spanyolországban is, ahol egy évet töltöttem szakmai gyakorlaton, Olga Cobos⁸ óráját sem hívtuk Limón-alapúnak, hanem „Olga-

¹ José Arcadio Limón (1908-1972) mexikói származású táncos, koreográfus, a Limón-technika alkotója.

² Martha Graham (1894-1991) amerikai táncos, koreográfus, a Graham-technika megalkotója.

³ Merce Cunningham (1919-2009) amerikai táncos, koreográfus, munkásságának egy része Cunningham-technika néven maradt fenn.

⁴ Horton-technique: Lester Horton (1906-1953) amerikai táncos, koreográfus sajátos megközelítése a tánchoz.

⁵ Counter-technique: Anouk Van Dijk (1965-) holland táncos, koreográfus nevéhez kötődő mozgásnyelvi megközelítés.

⁶ Joe Alegado (1952-) amerikai táncos, koreográfus, a Shifting Roots Alegado Movement Language alkotója

⁷ Vladislava Malá (1975-) cseh származású táncos, koreográfus, tanár.

⁸ Olga Cobos (1968-) spanyol táncos, koreográfus, a CobosMika Company alapító tagja.

technique” vagy „Olga-class” volt a neve, s nyilván egészen más a két óra, de mégis sajátos módon vagy nyelvezettel, de erősen testtudati és technikai alapokra épül.

2019 augusztusában volt a Budapest Kortárstánc Főiskola tánctanár mesterszak egyik legfontosabb programja, amikor egy elvonuláson egymásnak tartunk egy-egy órát, és arról részletesen beszélgetünk. Én ezen az alkalmon ezt az órát tartottam meg, amely után kritikai szemmel szakmai beszélgetés zajlott. Itt számomra és azt gondolom, a szakma jövője szempontjából is jogos és nagyon fontos kérdések és kritikák merültek fel. Angelus Iván,⁹ a Budapest Kortárstánc Főiskola rektora beszélt arról, hogy szerinte fontos, és egyre kevesebb ember van, aki ilyen típusú órát szeretne felépíteni és tanítani, de nagyon sok tisztázni való akad ennek kapcsán, kezdve azzal, hogy ez milyen óra, mert nem modern, de valahogy értjük azt is, hogy kortárs sem igazán.

Ezzel a dolgozattal az a célom, hogy szakmailag körbejárjam azt a kérdést, hogy hogyan él és élhet tovább hitelesen a tánctörténetben a modern technikai órákhoz kapcsolódó örökség, mert fontosnak tartom és látok egy ilyen irányt a táncpedagógusok körében, ami engem is foglalkoztat és érdekel. Azt is szeretném hozzátenni, hogy nem az a célom, hogy feltaláljak valamit, hanem utánajárni annak, ami már van, hogy tájékozottabban, szakmailag elmélyültebben tudjak dolgozni tovább ezen az elindított folyamaton.

⁹ Angelus Iván (1953-) táncos, koreográfus, rendező, pedagógus, a Budapest Kortárstánc Főiskola alapítója és rektora.

2. Szakmai kötődésem a témához

2.1. Diákévek

2007-ben léptem be a Budapest Tánciskola kapuin.¹⁰ Ekkor 13 éves voltam. Addig egyedül vagy családi körben sokszor táncoltam szabadon, de ha idegenek vagy kortársak néztek, nem mertem elengedni magam. Akkoriban még a mások által tanított koreográfiákban voltam a legmagabiztosabb, így először olyan órát szerettem volna kipróbálni, ahol végig vezetve vagyok.

Így kerültem el Pete Orsolya moderntánc órájára. Először nagyon nehéz volt egyáltalán értelmezni, amit látok a testén. Nem azért, mert túl nehéz gyakorlatokat rakott össze, vagy megjegyezhetetlen sorokat, hanem mert én addig főleg formai másolás útján tanultam a testről, és nem ismertem, milyen belül, testéret alapján, magamhoz képest megtalálni azt, amiről beszél a teste és amiről verbálisan kommunikál. 13 éves voltam, nem tudtam, hogyan épül fel a testem, sosem hallottam azt a szót, hogy minőség, a testen belüli irányokról nem is beszélve. Szépen lassan azonban az idegrendszerben kialakulnak azok az összeköttetések, amelyek a koordinációnak és a testhasználatnak ezt a magasabb szintű használatát lehetővé teszik. Élménnyé vált a munka. Éreztem, ahogy fejlődik a testem, és olyan dolgokat tud, amit előtte sosem tapasztalt, valamint minden alkalom után úgy éreztem, mintha átmotak volna nem csak testileg, de lelkileg is, és felfrissültem, feltöltődve jöttem ki az órákról.

Itt találkoztam először azzal a gondolattal, hogy van tánc történet, hogy a moderntánc a múlt századból ered, illetve, hogy az Orsi által tanított táncanyagok képviselői José Limón, Martha Graham és Merce Cunningham voltak.

Később, a mára már megszűnt Budapest Táncművészeti Szakközépiskolában eltöltött éveim alatt folytatódott a moderntáncokkal kapcsolatos ismereteim elmélyítése. Táncóra keretein belül Lőrinc Katalintól¹¹ hosszú időn át tanulhattam eredeti Graham-technikát heti két alkalommal, valamint a második évtől Vladka Malá¹² Cunningham-alapú óráján is fejlődhettem. A Budapest Kortárstánc Főiskolán ezen túl elméleti tudásom is bővült a korszakról, valamint jelentékeny alkotóiról, Fuchs Lívia¹³ tánc történet óráinak keretében.

¹⁰ Budapest Tánciskola alatt a Budapest Alapfokú Művészeti Iskolát, a Budapest Táncművészeti Szakközépiskolát, valamint a Budapest Kortárstánc Főiskolát értem. Mindhárom intézmény alapítója és vezetője Angelus Iván. A három intézmény egymással szoros szakmai kapcsolatban működött együtt ebben az időben és a szakközépiskola megszűnése után megmaradt két intézményre ez igaz a mai napig. www.tanc.org.hu

¹¹ Lőrinc Katalin (1957-) táncművész, koreográfus, író, újságíró, egyetemi tanár.

¹² Vladislava Malá (1975-) cseh származású táncos, koreográfus.

¹³ Fuchs Lívia (1947-) tánc történetész, egyetemi tanár.

Ezt követően tanulmányaimat külföldön folytattam Dániában, majd Spanyolországban. A The Danish National School of Performing Arts-ban eltöltött félév során kevés moderntáncot vagy vállaltan annak valamely technikáján alapuló órát tanultunk, de mégis találkoztam néhány olyan kurzust adó vendéggel az iskolán belül, ahol érzetben hasonló volt az élmény. Tulajdonképpen egy technikát éreztettek meg velünk, melyeket fix gyakorlatokon keresztül fejlesztettünk és sok közös fókuszpontot és kifejezést véltem felfedezni, melyeket egyértelműen magamban a már ebben az irányzatban tanultakhoz tudtam kötni.

Utolsó jelentős élményem pedig a spanyol CobosMika Company egyik alapító tagjával, Olga Cobos-szal kapcsolatos, aki úgy nevezte az óráját, hogy Olga-technika, és valóban nagyon sajátos, nem vegytisztán köthető volt a tréning, amit tartott, de én egyértelműen moderntánc alapúnak gondolom. Az élményem az, hogy minden, amit addig ebben a témakörben tanultam, fontos volt, hogy használni tudjam, és azokra az alapokra tudtam építkezni Olga Cobos óráin, amelyeket évekkal azelőtt Pete Orsolyától, Lőrinc Katalintól vagy Vladka Malától kaptam, amiket tőlük, vagy inkább általuk tanultam meg magamról és a testemről.

A moderntáncsal kapcsolatos technikák a személyes fejlődésben meghatározó élményt adtak, a táncossá válásom egyik alapkövének tartom, mint eszköz. Előadóként, színpadon nem tartom érdekesnek a saját munkámban ezt a nyelvezetet használni, ott más érdekel. Azonban, mint pedagógus, mint táncos, ha a táncos testre, testi fejlődésére gondolok, akkor azt érzem, hogy ennek a mozgásformának a precíz és pontos elsajátítása, mint alap, mint eszköztár fontos és hasznos más tárgyakkal és stílusokkal kiegészülve ahhoz, hogy minél színesebb mozgásnyelvi palettával rendelkezessen az, aki ezt a hivatást választja.

2.2. Eddigi tanári tapasztalatom leírása a témával összefüggésben

Tanári tevékenységem során, 2018-ban, a Premier Művészeti Szakgimnázium vezetősége kérdezte meg tőlem először, hogy a kortárstánc és improvizáció órákon kívül, amelyeket már egy fél éve tartottam az iskola diákjainak, tudnék-e tanítani moderntáncot is?

Abban biztos voltam, hogy nem érezném hitelesnek, ha ez a táncóra a Graham/Limón/Cunningham-technika nevet kapná, hiszen hiteltelen lenne részemről azt állítani, hogy a képzettségem és a tanulmányaim, addigi táncos tapasztalatom feljogosítanak arra, hogy ilyen órát vezessek. Szakmailag megalapozottnak és hitelesnek éreztem viszont azt mondani, hogy azt az általam a moderntánc, vagy a moderntáncon alapuló órákon megszerzett tudást a testről, amit a diákok akkori órarendjéből kirajzolódva semmilyen más órán nem volt lehetőségük megtapasztalni, egy sajátos formában képviselni tudom, és ez a tanulók javára válhat.

Ezzel az igénnyel párhuzamosan keresett meg Reidl Kamilla, aki a Budapest Alapfokú Művészeti Iskola keretein belül több éven át meghirdetett intenzív kurzusára keresett állandó tanárokat három típusú órára, amelyekből az egyik a hagyomány szerint, minden évben moderntánc alapú, technikai óra volt. Párhuzamosan, két intézményben kezdtem el tehát tanítani a modern alapú órát, ami új és izgalmas kihívás volt.

Az óra felépítésével majd 1 hónapot töltöttem nyáron, ami alatt végig gondoltam azokat az órákat, amelyek diákként nekem a legtöbbet adták a moderntánchoz kapcsolódóan, és főleg azokon gondolkoztam el mélyebben, amelyek nem vegytiszta technikát, hanem azon alapuló, de valamilyen sajátos megfogalmazásban tanított struktúrát, táncanyagot tartalmaztak. Ennek kapcsán beszélgettem többekkel, illetve rendszeresen jártam terembe, kerestem a megfelelő zenét és akkori tudásomhoz mérten építettem fel, hogy az év végére hova szeretnék eljutni a csoporttal, illetve egy tervet is készítettem, hogy ez 6 hetekre lebontva - melyeket a különböző nagyobb iskolai szünetek választanak el - hogy nézzen ki körülbelül.

Az általam elképzelt tempót aztán befolyásolta a különböző csoportok tudásának szintje, amelyekhez alkalmazkodtam. Hol egyszerűsítettem, hol a gyorsabb haladás miatt több kihívást állíthattam a diákok elé, így végül minden csoporttal egyéni úton jártam a kitűzött célok felé.

2.3. Mi a moderntánc¹⁴, és mit ad, amit a kortárs és a balett nem?

Ahhoz, hogy ebben a kérdésben állításokat fogalmazhassak meg, alapos áttekintésre volt szükség. Fontosnak érzem az egész gondolatmenetem kifejtését is, hogy hogyan jutottam el mostani, kialakult álláspontomhoz. Azt gondolom, hogy abban a meghatározásban, hogy mi pontosan a modern-, illetve a kortárstánc, szinte csak elbukni lehet, hiszen a pontos meghatározás és definiálás nem vág egybe azzal a gondolkodásmóddal, amit ezeknek a stílusoknak az alkotói és művelői képviseltek és a mai napig képviselnek. Mivel jelenleg is élő és folyamatosan változó táncokról van szó, ezért úgy tartok érdemesnek bármiféle meghatározást adni, hogy arról beszéljek, amit biztosan tudunk róluk, és egyértelműen jellemző rájuk, de nem bocsátkozom pontos definíciók leírásába, hiszen az a tapasztalatom, hogy amint megpróbálok pontos megfogalmazást adni bármelyik stílusról, azonnal bele tudok kötni saját mondataimba is.

Történeti áttekintés

A moderntánc korszakát a tánc történetben 1920-1950 közé helyezzük.¹⁵ Amerikai, európai és magyar megalapozói közül ebben a dolgozatban az amerikai képviselőivel foglalkozom, név szerint Martha Grahammel, Doris Humphrey-val és José Limónnal. Martha Graham és Doris Humphrey ugyanott, a Denishawn iskolában tanultak, és onnan indultak el saját útjukon. José Limón pedig Doris Humphrey tanítványa, táncosa, majd pedig örökségének továbbfejlesztője lett mesternőjével karöltve, még a saját társulata megalakulása után is szoros együttműködésben, Humphrey 1958-ban bekövetkezett korai haláláig.

A dolgozatom harmadik 20. századi alakja Merce Cunningham, aki Martha Graham táncosa volt, és a társulatból való kiválása után indult el saját útján. Évszámok tekintetében saját munkássága már kiesik a moderntánc fenti meghatározásából, és emellett nézetei is többnyire szöges ellentétben állnak minden addig előtte létező táncról alkotott elképzeléssel. A történetileg moderntánc korszaka után következő posztmodernekekhez képest viszont, ahogy Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*¹⁶ című könyvében írja, túl „elitista”¹⁷ és nem erőltethető bele a testről és táncosról

¹⁴ Saját döntésem alapján írom egyben a szót a dolgozatomban, kivéve, amikor a használt forrásomban a szerző ezt nem így tette. Nincs egységes álláspont a kérdésben. Az én döntésemben az játszott szerepet, hogy ugyanúgy, mint a kortárstánc esetében, úgy gondolom, hogy nem egy jelzős szerkezetéről van szó, hanem egy fogalomról. Számomra így egységesebb és tisztább az írásos forma.

¹⁵ Fuchs Livia: *Száz év tánc*, L'Harmattan Kiadó, 2007, 81.

¹⁶ Roger Copeland amerikai professzor, író. *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása* című könyvét 2012-ben adták ki.

¹⁷ Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 289.

való posztmodern gondolkodásba. Így a legtöbb esetben a két korszak közé helyezik, mert mind a modernekkel és a posztmodernekkel találhatunk közös pontokat munkásságában, de túl sok a kizáró tényező is ahhoz, hogy bárhova besorolhassuk.

Filozófiai áttekintés

Doris Humphrey: „...*belülről kifelé mozgás...*”¹⁸

Martha Graham: „...*a belső táj láthatóvá tétele...*”¹⁹

Merce Cunningham: „...*megszerkesztett-megtervezett mozgás specifikus időben és térben.*”²⁰

Ez a háromféle táncról való gondolkodás egyértelműen mutatja, hogy Doris Humphrey és Martha Graham hasonló alapvetésben hittek attól függetlenül, hogy táncaik formailag markánsan különböznek, míg Merce Cunningham gondolkodásának gyökerei szöges ellentétben állnak elődeivel. A három alkotó közül Cunningham volt az egyetlen, aki szikla szilárdan ragaszkodott elméleteihez, ellentétben a Humphrey/Limón- és Graham-féle gondolkodásmóddal, akik ellen álltak annak, hogy lejegyezzék, kanonizálják tevékenységüket és mindig is arra bíztatták növendékeiket, hogy találják meg saját hangjukat a technikán belül. Gondolataimat beigazoltnak éreztem Fuchs Livia sorainak olvasása közben: „...*a lassacskán rendszerré szilárduló Cunningham-technika túlságosan is formalizálnak, mesterkéltnek és virtuóznak tűnt, s mint ilyen, alig különbözött a hagyományos táncrendszerektől.*”²¹

A modernekre közösen jellemző filozófia

Az 1920-as évek végére már elfogadottá váltak a személyes mozgásformákkal való kísérletezések és az eltérő adottságú testek elfogadása, amely a balett szigora és elitista, kötött alapelvei ellenében jött létre. Az 1930-as évektől a táncosok a saját korukról akartak szólni, amiben jellemzően az érzelmeket használták, valamilyen eredetiséget, teljességet kerestek, melynek következtében sokszor az ú.n. kollektív tudattalan földjére értek. A primitivizmus mint művészeti fogalom és nem mint a ma negatív jelzőként használt kifejezés jelenik meg ennek kapcsán. Ez arra vonatkozik, hogy a táncba vetett ősi hit visszatér, mint a „legholisztikusabb” jelenség, amely képes átívelni a megosztottságokon és szinte terapeutikus módon ez lehet a kulcs az egészséges világrend visszaállításához. Cél, hogy visszatérjenek a természethez, és a fogyasztói társadalom, a civilizált ember tevékenységeiből kiszakadva,

¹⁸ Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 151.

¹⁹ Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 151.

²⁰ Fuchs Livia: *Száz év tánc*, L'Harmattan Kiadó, 2007, 207.

²¹ Fuchs Livia: *Száz év tánc*, L'Harmattan Kiadó, 2007, 211.

valamilyen ősi, primér, alapvető emberi erőhöz kapcsolódjanak. Ezt a képzőművészetből indult „ethoszt” nevezzük a művészetben absztrakt expresszionizmusnak.²²

Merce Cunningham filozófiája

Merce Cunningham ezzel szemben teljes mértékben elfogadta a civilizált, városi életet és a technológiai újításokat. Nem kereste tovább a tánc feljebbvalóságát. A táncra nem egy érzelmi, személyiségközpontú, egyéniségeket felvonultató műfajként tekintett, sokkal inkább egy ezektől teljes egészében független, személytelen, de precíz világot látott benne, amit semmilyen módon nem akart befolyásolni még a saját választásaival, ízlésével sem. Az intelligens, eszes, okos jelzők dicséretté váltak, mert ő nem az érzelmi megoldásokra volt kíváncsi. Nem használta az ihletet, az ösztönösséget, nem hitt a szabad(nak látszó) döntésekben, az automatikusnak vagy természetesnek vélt reakciókban, sem abban, hogy valamiféle tudat alatti, netán a test maga irányíthatja mozgásunkat. Táncosai nem adják át magukat semmilyen feljebbvaló erőnek. A mozgásban ez úgy jelenik meg, hogy szinte sosem kerül olyan helyzetbe, ahonnan ne tudna visszatérni a stabilitáshoz, nem adja át magát semmilyen egyéb erőnek, mint a sajátja; a technikájában nem használja a talajt.

Cunningham beemeli a modernnek által elvetett balett lépéseket is a technikájába, mert ami az elődeinek a problémája volt, tehát a műfaj személytelensége, és hogy alkalmatlan arra, hogy a táncos saját érzelmeit kifejezhesse vele, pont emiatt volt ez a kívülről jövő virtuóz lépésanyag kiváló Cunningham számára.

Természetesen ez a fajta nézet következményekkel járt, hiszen kizárta magát az áramlás, folyamatosság és gördülékenység élményéből, ugyanakkor nem volt kitéve az alkotói benuhátságnak, vagy az ihlet kénye-kedvének sem. Mi sem mutatja ezt jobban, mint hogy hat évtizedes munkássága során több, mint kétszáz táncművet készített, melyekből többet John Cage zeneszerzővel karöltve dolgozott ki. Közös filozófiájukat egy John Cage-hez intézett interjú kérdés segít még világosabbá tenni:

Irving Sandler: *„No de mit gondol a magas fokú intenzitásról, az izgalomról?”*
John Cage: *„Pontosan ezek nem érdekeltek az absztrakt expresszionizmusban. Azt szerettem volna, ha azt változtatják meg, ahogyan látok, nem azt, ahogyan érzek. Az érzéseimmel abszolút semmi bajom... Nem szeretném azzal tölteni az életemet, hogy egy csapat művész taszigál ide-oda.”²³*

²² Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 21.

²³ idézi Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 113.

A balett, a modern- és a kortárstánc közti különbségekről

Az alábbiakban igyekszem megfogalmazni saját gondolataimat, illetve beemelni mások állításait is vizsgálódásomhoz, és minél körültekintőbben, tisztábban írni a kérdésről. Tudatában vagyok annak, hogy ingoványos talajon járok, és ahogyan a fejezet bevezetőjében is utaltam rá, nem gondolom azt, hogy egzakt és pontos válaszokat tudok adni, mint ahogyan egy matematikai definíció esetében ez tisztán és egyértelműen lehetséges. Ugyanakkor a dolgozatban azt állítom, hogy fontos a modern technikai tréning is a professzionális táncos képzésben, ehhez pedig valamilyen módon el kell különítenem ezeket a fogalmakat, hiszen egy ilyen kijelentés kapcsán természetesen következik a kérdés: Mit ad a moderntánc, amit a kortárs vagy a balett nem?

A klasszikus balett tekintetében egy több száz éven keresztül jól dokumentált folyamatról beszélünk, amiben alapvetően névvel rendelkező formákat és kombinációkat látunk, a romantika korától főleg konkrét, lineáris történetekbe ágyazva. Azt a fajta személyességet képtelen kifejezni a műfaj, amit az egyén a saját táncából kreálni tud. A balett esetében az érzelmi töltést a táncos a karakter megformálásának szenteli. Maga a műfaj szigorú és alapvetően elitista, hiszen csak bizonyos adottságú testeket fogad be a hivatásos képzésbe, akikkel aztán eljuthat ahhoz a virtuozitásig és kifinomult, a gravitáció ellenében történő aprólékos munkáig, amit képvisel. Tisztán különválnak a férfi és női szerepek, amit a lépésanyagban is látunk.

Alan Danielson²⁴ úgy véli, hogy a balett alapú képzés erőnlétet és hajlékonyságot, valamint a formák pontos kivitelezésének képességét előnyként adja, ugyanakkor a ritmusok és dinamikák, valamint a testen belüli artikuláció tekintetében a lehetőségek tárházának csak egy limitált részét tanítja meg.²⁵ Ehhez tennem még hozzá, hogy a folyamatosan a gravitáció ellenében történő mozgás következménye az is, hogy sokszor nehézséget jelent, amikor az ellenkezőjét, tehát azt kérik egy balettben képzett táncostól, hogy adja meg magát a gravitációnak, engedje le a súlyát és puhán ereszkedjen a talajba.

Ahogyan a történeti és filozófiai áttekintőben bemutattam, a moderntánc, mint korszak is egy fogalom, de táncos szempontból, ha a filozófiáktól egy pillanatra eltekintünk és csak a testhasználatot nézzük, akkor energetikai, izomhasználattal kapcsolatos, formai, esztétikai manifesztálódáshoz jutunk, tehát ahhoz, hogy mit is jelent ez táncanyag szintjén.

²⁴ Alan Danielson New York-ban, a José Limón Institute vezetője, táncos, koreográfus és tanár.

²⁵ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 34.

„...a modern: stílus megnevezés. A kortárs viszont – ezzel ellentétben – az élet egyik alaptörvénye: előrelépés.”²⁶ – állítja Martha Graham.

A moderntánc sajátosságait egyrészt abban vélem felfedezni, hogy alkotói egy sajátos, rájuk jellemző filozófiából indultak ki, ami az egész életművüket végig kíséri. Ennek a filozófiának az alapja a már említett primitivizmus, de hogy abban ki milyen utat talált magának gondolatmenet és anyag tekintetében, az már eltérő. Minden mozdulatukban, általuk újításnak vélt felfedezésben ugyanaz a gondolatiság munkál, mint műveikben, zenehasználatukban, tanítási módszereikben. Erősen hittek valamiben, és arra fűztek föl mindent. Idáig, a primitivizmus használatát leszámítva Merce Cunninghamre is igaz, amit állítok. Szikla szilárdan hitt a saját koncepciójában és az egész életműve abban teljesedett ki. Ebben a korszakban, Cunninghamet is beleértve, a művészek az új mozdulatok és mozgásnyelvek felfedezésére irányították figyelmüket egytől egyik. A modernnek előszeretettel alkalmaztak néptáncokat, ősi mozgásformákat is kísérletképpen, míg Cunninghamnél a baletthez való visszanyúlást látjuk, mint az újítás egyik fontos eszközét.

Ha a kortárstáncot nézzük, ott is látunk olyan alkotókat, akik egy témában mélyítették el munkásságukat, amihez filozófiát is társítottak, de egy markáns különbség biztosan van a modern és kortárstáncosok között. A modernnek tudomásom szerint nem használtak improvizációt sem az órájukon, sem a műveikben, vagy ha igen, akkor olyan elenyésző mértékben, hogy erre én példát nem találtam. Jellemzőjük, hogy létrehoznak kötött mozdulatokat, szekvenciákat, felépített tréningeket, szerkesztett és pontosan időzített alkotásokat, és habár a modernnek a szabad emberi lét táncban való manifesztálódásában hittek, de a mozgásaik szerkesztéseiben ezt improvizáció nélkül valószínűsítették meg. Mozdulataiknak ugyanúgy, mint a klasszikus baletben, neveket adtak, így szinte kanonizált mozgásnyelv-rendszereket hoztak létre. Merce Cunningham szerkesztésbeli fő vezérelve ugyan a véletlen volt, de ezt a véletlent nem úgy használta, hogy majd véletlenül történik valami a színpadon a mozgás tekintetében (a véletlen zenei és mozgásbeli egyezéseket most nem veszem tárgyául ennek az értekezésnek), hanem, a szerkesztett matéria, sorrend és a testen belüli mozdulatok megszületésekor kapott szerepet a véletlen, de ezt követően egy szigorú és magas szintű koncentrációt igénylő mű jött létre, amiben nem volt helye az improvizációnak.

A kortárstánc megnevezés a mindenkori aktuális jelen időre vonatkozik. Munkássága alatt Martha Graham is, ugyanúgy, ahogy most én, kortársnak nevezte magát, mégis kettőnk között markáns különbségek vannak. A dolgozatban általam tárgyalt moderntáncosok akkori, általuk is kortársnak nevezett felfogása a maihoz képest túl zártnak tűnik, míg a baletthez képest valóban nagy nyitottságot mutat. A kortárstánc véleményem szerint ma annyira nyitottan értelmezhető, hogy nincs olyan stílus, testalkat vagy mozdulat, amit

²⁶ idézi Fuchs Livia: *Száz év tánc*, L'Harmattan Kiadó, 2007, 84.

elvetne. Egy folyamatosan táguló, integrálni képes, kísérletező és határokat feszegető műfajnak látom. Ez nem azt jelenti, hogy gondolataiban pl. Martha Grahamnek ne lettek volna olyan alapelvei, amelyekkel ne értenék egyet ma is teljes mértékben (pl., hogy a diákokat mindig a saját hangjuk megtalálására bízta a táncban), hanem hogy az a táncnyelv és alkotói mód egy bizonyos irányt követett, és rá nagyon jellemző volt és maradt.

A kortáráncosok érdeklődése ennél sokkal szerte ágazóbb. Sok olyan alkotót látunk, akik gyakran emelnek be munkásságukba többféle megközelítést, stílust is, vagy ha mégis egy nagyon specifikus irányt képviselnek, akkor sem látjuk azt a szikárságot gondolkodásukban, mint pl. Merce Cunninghamnál, aki határozottan elítélte és nem is akarta látni, hogy valaki pl. érzelmeiből dolgozik. Az ő esetében is meg kellett tölteni a mozdulatokat, és természetesen nem faarcú robotokat nevelt, de a töltést a táncosoknak nem saját érzelmeikben kellett keresniük, valamint azt is minden erejével kerülte, hogy történeteket társítsanak az ő tiszta és strukturált mozdulataihoz. Roger Copeland könyvében ezzel szemben olvashatunk arról, hogy az ő látásmódja szerint, igenis volt a daraboknak történetük, hiszen a gyors ki és belépések, hirtelen váltások és összetett, virtuóz mozgások a városi élet egyre jobban pörgő és rezzenésekkel teli képét tükrözték a tánc absztrakt nyelvén.

*„Az apollói fényben minden egyes tárgyat tisztán és elkülönülve, önmagában látunk; a dionüszoszi homályban minden összeolvad a folyékony, izzó láthatatlanságban.”*²⁷ – írja Thomas McEvilley²⁸, aki ezzel Martha Graham dionüszoszi, John Cage/Merce Cunningham apollói mivoltára reagál alkotásaikat tekintve.

Ebből a sokféle nézőpontból is látszik, hogy mennyi összefüggés és ugyanakkor ellentmondás van egyszerre e táncok stílusai és korszakai között. Úgy tartom érdemesnek tovább haladni, ha az Alan Danielson feljebb már általam összefoglalt balettről írt gondolkodásmódját követem abban, hogy fizikálisan, képességek tekintetében mit ad az egyik és a másik technika.

A balettről Alan Danielsonra hagyatkozva és vele egyetértve gondolom azt én is, hogy előnyként erőnlétet, tágságot, koordinációt és pontos formai megvalósítást ad a tréning, de a zeneiség és a dinamikák, valamint a gravitációhoz való viszony tekintetében limitáltan képzi a táncosokat.

A kortáráncnál nem ismerünk előbb és változóbb táncműfajt. Azt gondolom, hogy minden olyan tulajdonság, ami a modern technikákban megjelenik, tehát az artikulált testhasználat, a bonyolult ritmusok és hozzájuk kapcsolódó koordináció, a hosszú nyújtott, végtelenig elérő mozdulatok és energiák, off-balance helyzetek és spirális forgások, a síkokkal és ívekkel való

²⁷ Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 140.

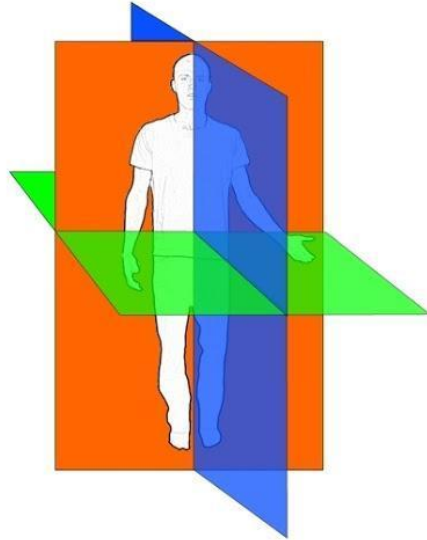
²⁸ Thomas McEvilley (1939-2013) amerikai kritikus, író.

munka, a változatos minőségek használata megtalálható a kortárs órák kínálatai között is. Azonban egy kortárs órán sokkal több helyet kap a mozdulatok kivitelezésekor történő pontatlanság. Ez alatt természetesen nem arra gondolok, hogy ne minőségi és precíz munka folyna, hanem hogy a formai precizitás lazább, nem az a fő fókusz még egy partnering emelés vagy egy bukfenc tekintetében sem. Azt megtanuljuk, hogy hol, melyik kezemet teszem le előbb és melyik irányba fordulok ezt követően indítva a csípőt, de szögekről, és hogy pl. a hüvelyk ujjam merre áll pontosan minden egyes mozdulat közben, már nem beszélünk. Így több helye van az egyedi megvalósításnak, tehát megengedőbb a műfaj. Általánosságban ezeken az órákon hagyják kibontakozni az egyéniséget, helyet adva a saját test kapacitásaihoz képest történő táncnak.

A moderntánc ebben a tekintetben a balett kizárólagossága és a kortárs szabadsága között helyezkedik el. A balettre abban hasonlít, hogy a lépéseknek nevei vannak, és a gyakorlatoknak sorrendjei az óra felépítését tekintve. A kortárs szemlélet ott érhető tetten, hogy a moderntáncosok is keresték, hogy kiben hogyan csapódik le az általuk elsajátított anyag, és ezt egyedileg hogyan töltik fel és akár hogyan formálják azt a növendékek és a következő generációk. Ezáltal jogosultnak érzem magam arra, hogy saját álláspontot alakítsak ki arról, hogy én hogyan tudom elképzelni, mint pedagógus ennek a műfajnak az általam tapasztaltak és látottak, valamint olvasottak alapján a továbbvitelét.

A két legfontosabb irány, ami engem érdekel ebben a tekintetben, az a modern tréningekben rejlő minőségek változatossága, illetve a test síkjain belüli artikulált és rendkívül variatív, virtuóz munka.

A minőség szó alatt energiahasználatot értek, amely többféle izomtónus megjelenését eredményezi a testen belül. A balettben a gravitációnak való folyamatos ellenállás miatt a test egyfolytában tónusos, fölfelé törekszik és ezáltal egy feszült minőségben tartja a testet. A kortársban ugyan megjelennek a különböző izomtónussal kivitelezett mozdulatok, de sokszor ez az egész testre kiterjed. A modern virtuozitását abban látom, hogy arra képzi a táncosokat, hogy miközben artikuláltan használják az ízületek által összekötött testrészeit, képessé váljanak arra, hogy ezzel egyidőben váltsanak izomtónust a testen belül, így gyakran egyszerre két vagy több minőséget is létrehozva pl. míg a felsőtest *ejt*, a medence és a lábak stabilak, tehát *tartanak*, ezt azonnal felválthatja egy *folyamatos lassú felgördülés*, melyben a belső figyelem a csigolyáról csigolyára visszagördülő gerincen van, de amint a medence visszaérkezik a függőleges helyzetbe, máris indulhat a testsúlyáthelyezés két lábról egy lábra, és a szabaddá vált alsó végtag *lazán* emelkedhet a talajtól. Az ejtés, a tartás, a folyamatos lassú gördülés és a laza emelkedés mind-mind más izomhasználatot vesz igénybe a testen belül.



1. kép: A test síkjai²⁹

A test síkjain belüli munka során (1. kép) a test középvonalát jelölő (kék), illetve az arra merőleges (narancs), valamint a testet vízszintesen két részre osztó (zöld) síkok képzeletbeli használata és tudatosítása fontos tényező. A moderntáncot jellemző tiszta vonalakkal, oppozíciókkal, szimmetrikus és aszimmetrikus mozgásokkal való munkában ez a geometrikus látásmód nagyon sokat segít. Ez a belső látás más táncórákon, sőt véleményem szerint bármilyen fizikálisan végzett tevékenység során hasznosítható tudás. A függőlegesekhez és a vízszinteshez képest a táncban forgatjuk, döntjük a testet, áthaladunk tengelyeink között, melynek következtében a test megnyúlik és komplex irányokban tud mozogni önmagához és a térhez képest is. Az előbbieken említett minőségek egy időben történő testen belüli variáltságához kapcsolódik a síkokkal való munka, melyet az artikulált tudatos testhasználat tesz lehetővé.

A táncos képzésben azt gondolom, hogy a saját testünk működésének megismerése elengedhetetlen. Ez jelentheti a test természetes irányainak felfedezését, az azzal való improvizációt és más kreatív, alkotói energiák bevonását. Az ezzel párhuzamosan történő személyiségfejlődés útján azonban fontosnak tartom, hogy a képzések tartalmazzanak már létező nyelvezeteket, és ez ne csak a balett legyen. Sokan vélik úgy, hogy szinte már a balett sem feltétlen szükséges, nemhogy a moderntáncok a kortárs képzésben, de én ezzel nem értek egyet és azt állítom, hogy a kötött és végigvezetett, speciális alapokon nyugvó táncok és mozgásnyelvek is szükségesek a kortárstáncosok képzésében. Nem azért, hogy aztán balettet vagy Grahamet táncoljanak a jövőben, hanem azért, mert ezek az órák teszik lehetővé azt a táncos intelligenciát, artikuláltságot és fizikai virtuozitást, ami aztán gazdagítja is a testük kapacitárait és növeli a variációk lehetőségét is, mivel a testük többféle módot ismer a mozdulásra. Nehezebb megunni saját magunkat, ha a test több nyelvet is beszél.

²⁹ 1.kép forrása: <https://dentka.eoldal.hu/cikkek/anatomia/sikok-es-iranyok-a-szajban.html>

3. Kapcsolódó technikai órák vizsgálata

3.1. A vizsgáldás szempontjai és módja

A bevezető utolsó fejezetében megfogalmazott szándékom szerinti kutatáshoz, elmélyüléshez elengedhetetlen egy olyan tiszta szempontrendszer, amely segít rendezni és feldolgozni az információkat a lehető legproduktívabb módon. A sokadig verzió után alakult ki az a négy fő fogalom, amely erre a legalkalmasabb és amit innentől a dolgozatomban következetesen használni fogok. E fogalmak sorrendisége is fontos számomra, nem véletlen, hogy hogyan következnek egymás után.

1. Az óra célja

Tanárként úgy gondolom, időről-időre fontos megfogalmaznunk, hogy miért tanítunk, mit szeretnénk ezzel elérni. Úgy gondolom, vannak olyan belső motivációk, amelyek attól függetlenül, hogy kiket és hol, milyen környezetben tanítunk – még akár azt is merem állítani, hogy az is szinte mindegy, hogy milyen stílusú óráról beszélünk – de érvényesek, az adott tanár személyiségéből, táncosságából fakadnak. Ezek után következnek számomra az olyan típusú célok, mint pl. az adott intézménnyel együttműködésben egy közös kitűzött irány egy-egy évben vagy időszakban. Az alap motivációt a tanárban ideális esetben ennél mélyebb és komplexebb célok, célkitűzések adják.

2. Az óra alapelvei

Az alapelvek között elméleti, morális és praktikus gondolatok is helyet kaphatnak, amelyek feltételei annak, hogy az az óra történjen meg, amelyről beszélünk, és ne egy másik. Tehát az alapelvek keretbe foglalnak, meghatározzák a szükséges paramétereket, amelyekkel együtt még megtörténhet bármi, de azokat nem betartva, már másról beszélünk.

3. Az óra módszerei

Ez a szempont a tanár pedagógiai módszereire kérdez rá.

4. Az óra anyaga

Itt magára a fizikálisan megtörténő táncanyagra vagyok kíváncsi. Milyen típusú mozgás történik, mit használ a tanár mozgásanyag tekintetében. Talán a négy szempont közül ebben rajzolódik ki legjobban, hogy milyen óráról beszélünk, hiszen a belső célok, alapelvek és sok tekintetben még a módszerek is a tanár szempontjából, akár egy kortárs és egy modern órán is nagyon hasonlóak lehetnek. Az óra anyaga az, ami határozottan mutatja, hogy fizikálisan mi történik a résztvevőkkel.

A kutatásom részben személyes tapasztalatokra épül, de minden alfejezet esetében több forrásra is támaszkodom. A könyvek, esszék, interjúk és dolgozatok, amelyeket a témával kapcsolatban olvastam, angol és magyar nyelvűek vegyesen. Tematikájukban nem az általam fent vázolt szempontrendszer szerint épülnek fel ezek a szövegek, így legtöbbször nem szó szerint közlök idézeteket. Kutatásom során talákoztam azokkal a szavakkal, kifejezésekkel, amelyek szerint rendszerezek (tehát, hogy valaki konkrétan pl. célként fogalmaz meg egy gondolatot). Ilyenkor egyértelműen ebbe a négyes felosztásba illeszkedett egy gondolat vagy tény említése az adott író által. Amikor nem hangzott el az olvasott szövegben, hogy ez pl. egy cél, de teljesen egyértelműen látszik, hogy arról van szó, akkor személyesen döntöttem úgy, hogy célként fogom a saját szövegembe beemelni. Sokszor azt tapasztaltam, hogy abból kifolyólag, hogy az olvasott anyagok más szempontrendszerben íródtak, többször is ismétlődnek gondolatok a hangsúlyt máshova helyezve, illetve az is gyakori volt, hogy amit az egyik könyvben olvastam, ahhoz még egy plusz értékes gondolat adódott egy másiktól ugyanabban a témakörben. Ezeket saját szavaimmal foglalom össze az alábbi fejezetekben, így ez gyakorlatilag egy gondolati gyűjtéssé minősül.

Azt is fontosnak gondolom megemlíteni, hogy az általam választott alkotók személyesen nem írtak a munkásságáról, így ezt a legtöbb esetben egy volt tanítvány, illetve táncos tette meg. Ebből következik, hogy az általam használt irodalomban már minimum egy személyes szűrő megjelenik a tények kijelentésének tekintetében, és ez szűrődik át az általam írt dolgozatban. Nem gondolom tehát, hogy a teljes igazságot fel tudtam térképezni ezzel a módszerrel, ugyanakkor a kutatómunka, amit elvégeztem, véleményem szerint a hasonló érdeklődésű társaim számára is hasznossá válhat, a saját pedagógiai munkámban pedig mindenképpen egy „mélytisztítást” eredményez, ami nélkülözhetetlen és ez vezet el a dolgozatom lényegéhez, amit a negyedik fejezetben tárgyalok. Ott válik világossá, hogy mi az, ami a modern örökségből megjelenik a munkámban, és az is tisztán láthatóvá válik, amit én adok hozzá, ami ebben az órában a kortárs személetet adja.

Minden alfejezet elején egy rövid bevezetőben összefoglalom, hogy milyen forrásokat használtam az adott alkotó munkásságának elemzéséhez, és természetesen konkrét idézetek vagy egy az egyben átvett gondolatok esetén, lábjegyzetet használok.

3.2. José Limón

Amikor a Limón-technikáról beszélünk, akkor ez alatt a Humphrey/Limón örökséget értjük. Doris Humphrey alapozta meg ennek a mozgásformának az alapját, melyet aztán tanítványa és alkotótársa, José Limón vitt tovább. Ez a tradíció aztán folyamatosan gyarapodott az időben következő generációk által is, ami a mai napig tart. Néhányan követik ugyan az eredeti, kizárólag Limón által létrehozott mozgásokat, de ma a Limón Dance Company (Limón Tánc Társulat) is, a klasszikus darabokon túl, dolgozik kortárs koreográfusokkal.

Az alapvetések és kiindulópontok azonosak maradtak, de az eredmény különböző. A művészet követi a világot, a technológia, a társadalom és a felfogás alakulását, de minden változás ellenére az az alap nem változik, hogy emberek vagyunk. Mindig hatással lesz ránk a gravitáció és az életünket folyamatosan meg fogja határozni az idő, a tér és a tempó. A Limón-technika pedig ezért tud életben maradni, mert az alapja, hogy az emberre jellemző alapfogalmakkal dolgozik.

José Limón munkásságának rendszerezéséhez Joe Alegado (2017) és Daniel Lewis (2000) munkái mellett a *Dance Techniques Tanzplan Germany* című kötet vonatkozó leírásait (Diehl-Lampert, 2010, 32-54.) valamint Fuchs Livia (2007, 81-89.) összefoglalását használtam.

CÉL

1. Az egész ember mozgásának elérése
A táncos, mint emberi lény tréningezzen, dolgozzon, tehát a testi, lelki, szellemi hármas egység egy időben vegyen részt a folyamatban.
2. Egyéni és független gondolkodású táncosok nevelése
José Limón a *Doris Humphrey: The Art of Making Dances – A koreografálás művészete* című írásában a moderntánc pedagógia legfontosabb céljának nevezte a tanítványok egyéni, független gondolkodásmódjának ösztönzését³⁰, tehát hogy magukból, belülről töltsék meg érzelmi, szellemi, jelentésbeli tartalommal a mozgást. A cél, hogy a táncosok annyi ismeretet szerezzenek, és olyan érzékenyen tudják figyelni magukat és egymást, hogy képessé váljanak a játékosságra, illetve a kockázatvállalásra is egyaránt.
3. A test lehetőségeinek kiaknázása
Limón egyik fő célja volt, hogy folyamatosan gyarapítsa a táncaiban használt mozdulati skálát, ezt pedig az ízületek artikulációjának és a különböző nyúlásoknak a variációival érte el. José Limón a testi kifejezés teljes skáláját kutatta, tehát ahogyan erőt és pusztát, nyers fizikalitást, úgy gyengédséget, finomságot és szelídséget is használt mozdulataiban. A

³⁰ idézi Fuchs Livia: *Száz év tánc*, L'Harmattan Kiadó, 2007, 88.

tréning folyamatosan arra törekszik, hogy a táncosok minél tisztábban, pontosabban és artikuláltabban mozogjanak, ezzel is afelé haladva, hogy egyénileg képesek legyenek maximalizálni saját, fizikai intelligenciájukat. Ebből adódóan, habár a test motorja, vezetője sok esetben a medenceöv, cél, hogy a mozdulatok indíttatásának helye ne csak egy régióból eredjen, hanem olyan fogalmak is készíthessenek mozgásra, mint a gravitáció.

4. Energia/időzítés használatának megtanulása

José Limón technikája arra tanítja a táncost, hogy minden esetben pontosan annyi energiát és erőt, izomfeszültséget legyen képes alkalmazni, amennyi az adott mozdulathoz szükséges, és azt a megfelelő pillanatban tegye. Az ízületeken túl, tehát a formák és energiák szeparációja is cél. A testnek önmagán kívül ismernie kell a körülötte lévő teret is, hiszen a mozdulatok energiái nem ragadnak a testen belül, hanem messzire, a térbe futnak ki.

5. Elfogadni saját magunkat

Cél, hogy mindenki elfogadja saját erősségeit és gyengeségeit, hiszen csakis így kerülhető el, hogy az egyén kompenzálni kezdjen, és megpróbálja elfedni saját fizikai valóságát, ezáltal ellehetetlenítve gyengeségeinek fejlődését.

ALAPELVEK

1. A technika mindenkié

A Doris Humphrey és José Limón által létrehozott technikában kortól, előképzettségtől, nemtől függetlenül mindenki képes a fejlődésre. Minden emberi testre egyediként tekintettek abban az értelemben, hogy mindannyian más tempóban lélegzünk, más a súlyunk, az alkatunk és ezáltal más-más nagyságú teret is foglalunk el mozgás közben a térben. Doris Humphrey ezt nevezte a „*the unique, aware body*”-nak³¹, saját fordításomban, az „*egyedi, éber test*”-nek. Érdekesség, hogy annak ellenére, hogy mindenki megtanulja az összes mozgást nemtől függetlenül, és a Limón Dance Company-ban jelenleg egyenlő számban vannak nők és férfiak, akik felváltva táncolják a szerepeket, a repertoárban mégis vannak olyan anyagok, amelyeket José Limón idejében csak kifejezetten férfiak táncoltak (pl. a *Chaconne* című darabban). A mai táncosok elmondása szerint is, ezek inkább férfiaknak való anyagok, habár már nők is táncolják őket.

³¹ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 42.

2. Az emberi lét, mint kiindulópont

„Nincs még egy olyan dolog, ami közben igazabban és mélyebben vagyunk emberek, mint amikor táncolunk”³² – mondja José Limón.

A Humphrey/Limón tradícióban az emberre, mint önálló modern individuusra tekintünk, aki a táncban találhat vissza önmagához és környezetéhez. A technikában is az emberi lét kettőssége jelenik meg: miközben vonz bennünket az újdonság, a kockázatvállalás, ugyanakkor vágyunk a biztonságra és a stabilitásra is. Ez, az egyensúlyi helyzet folyamatos megőrzésében és elvesztésében jelenik meg, a tánc magvai pedig az ezáltal történő nehézségi erővel való munkában rejlenek. Az izgalom és a dráma ebből a konfliktusból táplálkozik. Doris Humphrey munkáját a légzésnek, mint a test természetes ritmusának megfigyelésével kezdte, ebből következett az *esés és a felemelkedés (fall and recovery)*, amiből egy áramló, ritmikus és érzelmekkel teli, akár gesztusokat is tartalmazó dramatikus mozgás jött létre.

„...a test súlyát el kellett ismerni és felhasználni...”³³ mondta José Limón.

Ehhez a munkához alapvető fogalmak a *gravitáció, az időzítés és a tér használata*. Ezekkel az elemekkel folyamatos a kapcsolata a táncoló testnek, tehát ahogyan Limón is kiemeli, sosem táncolunk egyedül. Még egy kulcsfogalom a 'neutral body alignment', tehát a természetes testtartás vált alapvetéssé, amely a gerincben hosszú, de az izmok tekintetében engedett tartást jelent.

Mindez egy nyitott és befogadó légkörben hivatott megtörténni, hiszen a filozófiához hozzátartozik az a gondolat is, miszerint először is emberek vagyunk, és másodsorban táncosok. Ebből következik, hogy elengedhetetlen az érzelmek megélése is a munka közben. Limón is arról nyilatkozik, hogy „abszolút tánccal”, tehát teljes absztrakcióval nem tud dolgozni, mindig saját, hallott vagy olvasott élményeket használ fel az alkotáshoz és ez jelenik meg az órák anyagában is.

3. A tréninged a táncod

Ez az alapelv arról szól, hogy a táncod úgy alakul, ahogyan képzed a tested. Elterjedt gyakorlat, hogy balett és jóga alapokon tréningezik egy táncos, ami sokat ad, de nem jelenti azt, hogy képessé tesz a Limón-technikában megjelenő elengedésre és artikulációra is. A Limón-technikában a minőség szó egy mozdulat megvalósítására vonatkozik, semmint a mozdulatra magára. Ez a kivitelezéshez használt energiára, időzítésre és formára értendő együttvéve. Ezeket a képességeket egy

³² „We are never more truly and profoundly human than when we dance.” (ford.O.R.) idézi Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 43.

³³ Daniel Lewis: *José Limón tánctechnikája*, ill. Edward C. Scattergood, ford. Dienes Gedeon, 2000, 17.

koreográfia készítésekor nem tudod csak úgy előhozni, ezért fontos, hogy a táncosok tréningjében ez is helyet kapjon.

4. A társművészetek segítik a fejlődést

A néptánc, a barokk zene, az akkori kortárs zenészek művei, a beszéd és azáltal behozott képek, anatómia és festészet is kedvelt források voltak Doris Humphrey és José Limón számára, sőt mindenkori növendékeiknél is szorgalmazták az elmélyülést más területeken is. Ezek közül a legnagyobb szerepet a zene játszotta az életműben, hiszen a test intelligenciájának folyamatos fejlesztéséhez hozzá tartozott az érzékeny és magabiztos ritmus- és zenehasználat is.

5. Az ideális Limón-tanár alapvető tulajdonságai

Ahhoz, hogy valaki hitelesen taníthasson, bizonyos alapvető tulajdonságokkal rendelkeznie kell. A jó testtartás, a magas szintű koordinációs készség és testtudat, állóképesség, erőnlét és memória a legfontosabbak ezek közül. Egy általam megkedvelt fontos tanács, amit Ruth Currier³⁴ adott Alan Danielsonnak a technika tanításával kapcsolatban: „*Miközben tanítasz, ne állj a mozdulat útjába!*”³⁵

MÓDSZER

1. Az időzítés által eljutni a minőséghez és a dinamikához

Ahogy az előző fejezetben írtam, a zene központi szerepet játszik a technika életében. Alan Danielson ír arról, hogy sokszor a megfelelő időzítés vezette el őt is – valamint tanárként is alkalmazza ezt a módszert – arra, hogy megszülessen az adott mozdulatban elérni kívánt energiaszint és dinamika. Erre jó példa, hogy egy kilégzés megadhatja egy lendítés (swing) engedett minőségét, kezdő pillanatát és időben is meghatározhatja a hosszát.

2. Az energiahasználat által eljutni a tisztasághoz és a formához

A szomatikus megközelítés (hogy a mozdulat milyen érzés belülről), illetve a fizikai megközelítés (hogy a mozdulat, hogy néz ki) a két legelterjedtebb mód manapság a mozgás megközelítéséhez. Ez a technika az energiahasználat szempontjából végtelen számú variációra nyitott, ami által végtelen számú mozdulat is jöhet létre. Ez a módszer a tisztázásra, tisztításra, pontosításra is kiváló.

3. A csontok artikulációja, mint vezérfonal

³⁴ Ruth Currier (1926-2011) amerikai táncos, koreográfus és tanár. A José Limón Dance Company táncosa az 1940-es évektől az 1960-as évekig, majd José Limón halála után 1972-1978 között a társulat vezetője volt.

³⁵ „*When you are teaching, don't get in the way of the movement!*” (ford.O.R.) idézi Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 54.

Az izomzat anatómiai elemzése, a testben levő fascia-ák, szervek és folyadékok vizsgálata helyett (amely egyébként közkedvelt és jellemző módszer), a Limón tradícióban a csontrendszerre helyeződik a hangsúly. Tehát a meghatározott energián túl, a pontos kép a mozdulat közbeni csontrendszerről tisztítja ki a mozdulatot teljes egészében. Tehát a táncos képes elkülöníteni testrészeket és energiákat egymástól, és ezeket virtuóz módon kombinálja.

4. Izoláció és súlytudat

Ha José Limón az izmokkal egyesével nem is feltétlenül foglalkozott, a súly kérdésébe ezzel szemben nagyon is elmélyült. A test izolációjára kidolgozott gyakorlatai nem csak a csontok közötti kapcsolatról szóltak, hanem azt is folyamatos figyelem követte, hogy hol mennyi súly helyezkedik el a testben és mihez mennyi energiára, erőre van szükség.

5. A képzelet bevonása

A vizualizáció, képzelet és képi megfogalmazás elterjedt módja a mozdulatok és belső érzések még mélyebbé tételének. Ezt a Limón-technikát tanító tanárok is előszeretettel alkalmazzák. Akár pontos geometriai ívek, irányok, síkok tiszta belső látása, akár húzó vagy taszító erők elképzelése vagy természeti jelenségek behívása, illetve akár hétköznapi mozdulatok elképzelése is segít megtalálni a megfelelő energiát és formát egy-egy mozdulathoz. José Limón legismertebb és tanításában központi gondolati példája erre, hogy a testre úgy tekint, mint zenekarra (the body as an orchestra), és abban minden ízület által meghatározott egységre, mint hangszerre. Ez arra hívja a táncosokat, hogy a hangszereik lehetőségeit külön-külön is felfedezzék, majd ezek együtt játszva és felfedezve alkossanak egy egész zenekart és vigyék táncba az artikulált testet.

6. Atmoszférateremtés

Ahhoz, hogy a táncosok, növendékek meg merjék tapasztalni a Limón-technikában alapvető zuhanás és elengedés érzését, hogy merjenek kockáztatni és belemenni a kihívásokba, extrém helyzetekbe, nagyon fontos, hogy milyen hangulat és atmoszféra alakul ki az órán és ez sokban az óraadón múlik. Danielson rámutat arra is, hogy ez csökkenti a sérülésveszély kockázatát. Ennek eléréséhez a fő szabály az, hogy az óra kihívásokkal és megpróbáltatásokkal teli, de senkinek nem kötelező megcsinálnia semmit. A belső nyugalom abban, hogy lehet nemet mondani, biztonságérzetet ad és elősegíti a nyugodt, de fókuszált fejlődést.

ANYAG

Ahogy azt már az előzőekben kifejtettem, a Doris Humphrey által elindított és José Limón által továbbvitt és a mai napig is fejlődő technika alap gondolatisága a folyamatos kihívások és a stabilitás keresése közti konfliktuson

alapszik. A tánctechnikára így az esés és abból való visszatérés, felemelkedés (*fall and recovery*) folyamatos pulzálása, áramlása jellemző. Idő, tér, energia, légzés és gravitáció használata által bontakozik ki a forma.

1. Alapfogalmak

- alaptartás (alignment),
- folyamatosság (succession),
- oppozíció (opposition),
- potenciális és kinetikus energia (potential és kinetic energy),
- esés (fall),
- súly (weight),
- emelkedés és visszarugózás (recovery and rebound)
- kitartás (suspension)

ezek megvalósítása által a táncos megszerzi izmaiban azt a tágságot (length), nyújtást (stretch) és megfelelő erőt (strength), amivel képes lesz végrehajtani

- a lendítéseket (swings),
- az excentrikus fordulatokat (off-centre turns),
- kitartásokat (suspensions)
- a formák izolációját (isolation of shapes),
- az energiák izolációját (isolation of energy),
- az idő és ritmus tagolását (isolation of time and rythm),
- a térben való utazást (traveling through space),
- támadásokat (lunge),
- mellkasemelést (arch),
- spirált (spiral),
- döntést a gerinccel (flat-back),
- tilt pozícióból curve pozícióba érkezni (going from tilt to curve).

Az ezek által létrejövő mozgás tággá, könnyeddé és szabaddá válik.

2. A tréning felépítése

A következőkben Daniel Lewis: José Limón tánctechnikája című könyve szerint foglalom össze, hogy milyen egy Limón-óra menete, felépítése a gyakorlatok szintjén. Az órák 90 vagy 120 percesek. A gyakorlatok statikus ülő helyzetből jutnak el a teljes teret betöltő mozgásig és ezzel párhuzamosan a komplexitásuk és nehézségük is növekszik. Minden egyes gyakorlatnak van alap- és középfokú, valamint haladó verziója.

- A. Talajgyakorlatok: gerinc-szukcesszió (gördülések), rugózások, rugózás fordulattal (minden gördülést a fejtető indít)

- B. Középgyakorlatok: álló rugózások, tendu sorozatok, plié sorozatok, lendítések második pozícióban, lábfej izolálása, passé sorozatok, developé-sorozatok, támadássorozatok, spirális fordulatok, ejtések, ugrások
- C. Helyváltoztatások: kombinációk az eddigiekből (a test, mint zenekar), ugrássorozatok, piqué-sorozatok

Az óra levezetése egy plié gyakorlat és egy kép, ahogy a testből kiszóródik a homok, ahogyan azt Daniel Lewis José Limón óráján tanulta, és egy szó a végén: Köszönöm.

Ahogyan azt az alapelvek között is látjuk, José Limón soha nem gondolt úgy a technikájára, mint egy kész műre. Életében is folyamatosan változtatott, fejlesztett rajta, ő maga is alakította és ezt a nyitottságot közvetítette tanítványainak is. Ezért is lehetett az, hogy ő maga sosem jegyezte le a technikát. Ezt Daniel Lewis, volt tanítványa tette meg később. A mai napig is él a gyakorlatban a José Limón tradíció. Az, hogy ki mennyire formálta magára, vagy jutott el esetleg egy olyan pontra, ahol már szinte kérdéssé válik, hogy ez mennyiben Limón-technika és nem fordult-e már át egy teljesen saját nyelvezetbe, abban eltérések mutatkoznak.

3.3. Martha Graham

Martha Graham pedagógiai munkásságának vizsgálatához Lőrinc Katalin (2011) munkája mellett a *The 'Hired Body', Eclecticism and Cultural Exchange in Post-Fordist Times* című dolgozatot (Blanken, 2011, 9.), valamint *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása* című könyvet (Copeland, 2012, 80-151.) és Fuchs Livia összefoglalását (2007, 82-84.) használtam.

CÉL

1. Az emberi psziché legmélyebb konfliktusainak kifejezése
Ennek a célnak az eléréséhez Martha Graham szerint, a táncos testnek képesnek kell lennie kontrollra, valamint erősnek, ugyanakkor rugalmasnak és kitartónak kell lennie. Ez a nézőpont és művészeti cél nem csak a táncban, de a színház területén is megjelent. A Sztanyiszlavszkij-módszer az egyén hiteles érzelmi emlékeire való támaszkodást szorgalmazta, valamint a beszéd, jelen esetben mozgás mögött meghúzódó, ki nem mondott üzenet fontosságát hangsúlyozta. A „valódi belső én” felfedezéséhez minden gátló tényezőt igyekeztek megszüntetni, ezeket nevezték torlaszoknak pl. érzelmi válaszkérdés, intellektuális mellébeszélés, szexuális visszafogottság.
2. A test fejlesztése a gondolkodásmód helyett
Az állandó készenléti állapot nagyon gyakori kifejezés a tréning során. Ennek alapját az emberi légzésből következő összehúzódás és kilazítás, a *contraction – release* mozdulatpár képviseli. Fontos azonban, hogy ez nem egy élettanilag szükséges légzésérettetés minden áron egybehangolva a mozdulatokkal, hanem a légzéssel összefüggésben álló érzelmi energiákat hivatott előidézni, stilizálni. Ez a módszer vezet ahhoz, hogy a technika elsősorban nem a gondolatokat, a szellemet mozgósítja, hanem a test ösztönös mélységeit hivatott kutatni.
3. A női egyenjogúság hirdetése
Martha Graham a saját munkásságának kezdetén még csak női táncosokkal, tánckarral dolgozott. Ez aztán változott és társulatában egy idő után kiegyenlítődött a nemek aránya, de ez nem jelentette azt, hogy amit a nőiségről, a nőkről állít és képvisel, elhalványodott volna. A női test, szellem és lélek alkalmasságát hirdette, kijelentve, hogy fontos tettek véghezvitelére a nők és a férfiak egyaránt képesek.
4. Saját hang megtalálása a táncban
Martha Graham mozgása saját, belső hevületéből született, de tanítványainak azt hangsúlyozta, hogy az az érdekes, ha a belső, érzelmi töltetet magukban keresik, és saját hangot és értelmezést tudnak adni a

mozdulatoknak. Nem az utánczás, hanem a szándék keresése a cél, hogy a táncosok, az izmokban és az ízületekben is merjék felvállalni az érzelmi indíttatást. Lőrinc Katalin ezzel kapcsolatosan így fogalmaz: „Öröm látni, ha a mozdulat elvileg korrekt, mégis egyéni, sajátos módon nyer előadást.”³⁶

ALAPELVEK

1. A tánc nem illusztrál! / „Dance is not representation!”³⁷
Martha Graham ugyan a valódi belső tartalom vagy akár emlék, történet keresésére biztatja tanítványait az általa tanított szigorú és kötött mozgáson belül, ugyanakkor nem lineáris történetmesélésre, cselekménysorra fűzi fel műveit, hanem lelkiállapotokra. A táncot a nonfiguratív képzőművészethez tartja a legközelebb. Martha Graham az igazság kimondására törekedett, amihez belső érzéseit és indíttatásait követve egy erős, kemény, szögletes és dinamikus mozgásnyelv bontakozott ki. Ez ellene ment a Denishawn-féle egzotikus, keleties és a balett dekoratív, szépeltető esztétikájának.
2. A táncanyag „uniszex”
A női egyenjogúság céljához a férfiak bevonásával talán még jobban tudta erősíteni az egyenlőség hirdetését. Táncában nem voltak férfi és női szerepek vagy mozdulatok, mindenki megtanult és csinált minden mozgást. Nem arról volt szó, hogy a férfiaknak nőisebbé kellett változniuk, hanem az üzenet abban, volt, hogy a mozgásnyelv már eredendően kemény, és férfias volt.
3. A mozdulatok a test középpontjából erednek
Martha Graham a test centrumát a medenceövbbe helyezte. Az innen eredő mozdulatok veszik birtokba aztán az egész testet, mint egy nagy dinamikus egység, amely képes birtokba venni a körülötte levő egész teret.
4. A gravitáció elismerése és használata a táncban
A minden testre ható nehézségi erőt Martha Graham a balettel szembe menve nem tagadja, nem küzd ellene tovább, hanem beépítette tánctechnikájába. Leereszkedik a talaj szintjére, rendszerint onnan kezdődnek alapgyakorlatai.

³⁶ Lőrinc Katalin: *Martha Graham nyomában*, Planétás Kiadó, Budapest, 2011, 120.

³⁷ Lőrinc Katalin: *Martha Graham nyomában*, Planétás Kiadó, Budapest, 2011, 70.

5. Nincs lazítás
Gyakorlatainak végzése közben folyamatos a feszültség, nyújtás, tolás, intenzitás. Minden izomcsoport tónusos, még a mozdulatlanok látszó helyzetekben is.
6. Mezítláb táncolunk
Alapvetően a test erejének, súlyának jelentőségét jelképezi ezzel, illetve a gravitációhoz, az eredendő erőkhöz hivatott mélyebben kapcsolódni, a talaj bensőséges használatával.
7. A technika nem minden korosztálynak ideális
A Graham-technikát – Lőrinc Katalin véleményét kölcsönözve foglalom össze, hogy – kamaszkorban, tehát 13-16 éves kor között érdemes tanítani, mert ekkorra már a táncosok képesek érzelmi, valódi belső tartalmak keresésére, azzal együtt, hogy testük még formálható. Később viszont már a fizikai kötöttségek miatt, a technikai követelményeknek nehezebben engedelmeskedik a test. A teljes örökség átadása nagyjából három év alatt lehetséges, megfelelő tehetség esetén.

MÓDSZER

1. A tréning felépítése a fejlődés szolgálatában
A tréning ideálisan három egyenlő harmadra oszlik (ezek az arányok az alapfokú órákon még eltolódhatnak). A talajon, állóhelyzetben és térben történő gyakorlatok egymásra épülése fokozatosan épülve teszi egyre komplexebbé a test használatát. A gyakorlatok összeállítása a testi kifejezés lehetőségeivel és nehézségeivel is folyamatosan dolgozik.
2. A koncentrációs képesség és a kreativitás fejlesztése a zene által
A tréningben gyakori volt a szimmetria megbontása annak érdekében, hogy játékosabb és egyedibb zenei beosztások jöjjenek létre. Martha Graham tréningjében a tíz vagy tizenkét ütem, illetve a kilenc-negyed a leggyakoribb példa erre. Alapvetően Graham abban hisz, hogy a melódiát a testnek kell hordoznia, így inkább tempókat adott, de a muzikalitást a testre bízta.
3. Demonstrátor használata
Egy idő után, a legjobb képességekkel rendelkező és a legtisztábban dolgozó növendékek közül kerültek ki azok a táncosok, akik a gyakorlatokat mutatták, a tanárnak pedig csak mondania kellett, hogy mi következik. A tanárnak segítségére volt, hogy a demonstrátor testén keresztül tudja bemutatni a jó, illetve a még jobb érzékeltetés érdekében a rossz, hibás kivitelezést is egy-egy mozdulat esetében.

4. A diákok érintése

Egy-egy csoporttal való munka kezdetén elhangzik a kérdés, hogy zavar-e valakit az érintés? Nem válasz esetén a jövőben egy-egy egyértelmű, megfelelő érintés segíti a testérintések megtalálását a diákok testén. Ez szintén Lőrinc Katalin gyakorlata, így érvényes a Graham-technika tanítására, és feltételezem, hogy ő is így tanulta ezt, amikor diákként vett részt az órákon.

ANYAG

1. Alapfogalmak:

- contraction – release különféle dinamikákkal, tempókkal és tagolással való alkalmazása
- nyújtás (stretching)
- központ (medenceövnél)
- flex (visszafeszített láb)
- cup (kézfej)
- spirál: néhány pont és sík használata helyett (amit a balettben látunk), az ívek mentén szeretne elérni a mozdulatok lehető legnagyobb kiterjedéséig a térben
- felfüggesztés (suspension): „két elem között a test egy „off-balance” helyzetben felfüggesztve, pillanatnyi egyensúlyban lebeg.”³⁸
- lendület

2. A tréning felépítése:

A. Talajgyakorlatok:

Tréningje a talajon, ülve kezdődik, ami „filozófia” is egyben, miszerint súlyunkat azért engedjük a talajba, hogy aztán kinőhessünk belőle. Először a testközpont, a gerinc, majd a végtagok ízületeinek bejáratásával, valamint bemelegítésével, nyújtásával kezdődik az óra, a lábak részleges terhelése mellett.

Gyakorlatok:

- nyújtás (stretching),
- contraction – release,
- spirális gerincforgatás.

B. Álló helyzetben végzett gyakorlatok:

A talajon előkészített mozgást a terheléssel és a gravitáció használatának növelésével egészítik ki az álló helyzetben történő

³⁸ Lőrinc Katalin: *Martha Graham nyomában*, Planétás Kiadó, Budapest, 2011, 73.

gyakorlatok. Itt a testsúllyal való játék a kiindulópont, ami dőléseket, kilengéseket, zuhanásokat hív életre.

Gyakorlatok:

- előkészítő, erősítő lábfő/boka gyakorlatok en dehors és parallel pozíciókban
- térdhajlítás – nyújtások contraction – release alkalmazásával

C. Térben végzett gyakorlatok:

Az emberi élet alapvető mozdulataiból inspirálódva alapvetően járásokat, szökelléseket később nagyobb ugrásokat, forgásokat és futásokat használ a technika kör vagy diagonál mentén haladva.

Gyakorlatok:

- Triplet, mint a futás stilizálása
- más, a járások, futások legkülönbözőbb formái
- bonyolult spirális forgások
- később balett forgások is kerülnek az anyagba („attitude grand tour” és „tour lent”-ok is).

3.4. Merce Cunningham

Merce Cunningham munkásságának rendszerezéséhez Roger Copeland (2012) könyve mellett a *The 'Hired Body', Eclecticism and Cultural Exchange in Post-Fordist Times* című dolgozat (Blanken, 2011, 9.), a *Dance Techniques Tanzplan Germany* című kötet (Diehl-Lampert, 2010, 170-194.) és Fuchs Livia (2007, 203-211.) vonatkozó írásait használtam.

CÉL

1. Megszabadítani a mozdulatot minden ráakódott jelentéstől

Merce Cunningham elsődleges célja az volt, hogy a táncból kivonja a pszichológiát, a személyes érzéseket és a mozgásokhoz társított történeteket. Meg akart szabadulni a testen belüli hierarchiától és kommunikációtól, és ezáltal egy újfajta látásmódot hívott életre. Újító szelleme a táncban tetten érhető artikulációt nem valaminek a kifejezéséhez társította, és a fókusz a mély érzések helyett a tisztánlátásra terelte. Ez egy sokkal távolságtartóbb és „agyasabb” módját eredményezte a táncnak. Twyla Tharp³⁹ koreográfus így fogalmazott:

„...Martha táncosai eszményeket igyekeztek megformálni, isteneket és istennőket alakítottak, Merce társulata viszont önálló egyéniségek elegye lett, akik a táncokra a saját személyes karakterük bélyegét nyomták rá; Cunningham társulatából senki sem táncolt olyan szerepet, amelyben ne a saját nevét viselte volna.”⁴⁰

2. Újfajta esztétikai megközelítés létrehozása

Az érzelmek és tartalmi jelentések kivonásán túl, Cunningham formailag is mást gondolt a mozgásról, mint elődei. Nehezményezte, hogy a moderntáncnak miért kellene következésképpen az érzelmekből, az ősi rítusokból és a múlthoz való visszatérésből táplálkoznia. Nem értett egyet azzal, hogy az ősi erőkhöz kellene visszatérni és hogy menekülni kellene a város, a civilizált élet újításai és ténye elől.

A mozgásban a tisztaságot egy kizárólag fizikális megközelítéssel kezelte, ami az ízületek és az izmok játékát jelentette. Ez a mozgásforma az általa hierarchiák nélkül kezelendő testrészek, végtagok ritmikus, tempóváltásokban gazdag, az irányokat végtelenül variálós, ezáltal magasszintű koordinációt megkívánó tánccá érett. A fókusz a test határain belül fizikailag megvalósítható összes új mozdulat és variáció keresésén volt, amibe sokszor alig kivitelezhető, anorganikus mozdulatok is belefértek.

³⁹ Twyla Tharp (1941-) amerikai koreográfus, író.

⁴⁰ Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 247.

3. A táncos minden létező képességének aktiválása
Daniel Roberts⁴¹ gondolatai szerint a technika tanulásához elengedhetetlen a belső szenvedély, mert anélkül csak formákká és pozíciókká alakulnak a mozdulatok. A belső tartalom azonban a mozdulatnak, valamint magának a munkának szól, és ez egy újfajta képesség aktiválását hívja elő a táncosokban az addigiakhoz képest. Ezen kívül fejleszti a tudatosságot a zene tekintetében, növeli a test virtuozitásának képességét, illetve a hatékonyság, mint fogalom válik kulcsfontosságúvá. Ez egy nehéz technika, így kitartást is követel. Daniel Roberts kiemeli, hogy egy háromdimenziós látásmódot hív elő a munka a problémamegoldás és a dinamikák tekintetében.⁴² Tér, idő, muzikalitás, folyamatos egymásra és önmagunkra való figyelés szükséges a koreográfiák megvalósításához.
4. Az élet bármely területén hasznos képességek fejlesztése
Mivel a technika tanulásához kevés az utánpótlás, tehát a rendszer nem egy formát tanít, a táncosok megtanulják, hogy adott irányokat kapva hogyan formálják táncba mozgásukat. Ez vizuális vagy szóbeli inspirációt is jelenthet, valamint a testen belüli tiszta formák irányaira is értendő. Nem elég végrehajtani, önmagunkra kell tudnunk formálni a megoldásainkat. Ezzel olyan fogalmak, mint a muzikalitás, virtuozitás, helyes tartás, a tiszta és precíz munka, a folyamatos éberség, jelenlét a testben és a térben mind-mind a táncon kívül is hasznára válik az egyénnek, mint fizikális és mentális erősség.
5. Tréning létrehozása a koreográfiák tanulásának megkönnyítése céljából
Merce Cunningham eredeti célja a tréningkészítéssel, hogy a táncosainak megkönnyítse és előkészítse a munkáját a színpadi koreográfiák betanulásához. Ebből következik, hogy ez a tréning eredetileg profiknak szólt, és arra volt hivatott, hogy az ő kapacitásaikat tolja ki a megvalósíthatóság határáig, az előadást végig fejben tartva.
6. A változásokra mindig nyitott hozzáállás elsajátítása
A cél, hogy a táncos úgy gondoljon a mozdulatra, mint egy fizikai-mentális, idő- és térbeli, valamint egy egyéni felfedezésre fejlődés közben. Cél, hogy a tréning vagy gyakorlat közben történő és a „táncmozdulatok” között ne tegyen különbséget, tehát hogy a mozdulatot önmagában értelmezve tudja azt használni és magabiztos előadással párosítani. Daniel Roberts szerint az egyetlen dolog, ami megtanulható ebben a technikában, az a nyitott hozzáállás a folyamatos változáshoz és változtatáshoz.⁴³

⁴¹ Daniel Roberts amerikai származású táncos, koreográfus és pedagógus. A Merce Cunningham Dance Company tagjaként számos munkában részt vett.

⁴² Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 170.

⁴³ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 194.

ALAPELVEK

1. A szabadságnak a tisztán gondolkodáshoz, látáshoz és halláshoz van köze
Ezt Cunningham az organikusan áramló, természetesnek hívott mozgással szemben állítja. A tisztán gondolkodás, látás és hallás által egy kifinomult, pontos, intelligens testhasználat jön létre. Cunninghamból dicséretté válik az „eszes, okos” jelző, és fontossá válik az intellektus. Műveit sokszor absztraktnak nevezték ennek a hozzáállásnak a következményeképpen.
2. A mozgás a zene egyenrangú partnere
Merce Cunningham és John Cage ezt az alapelvet nevezte „kooperatív függetlenségnek”. Tudatosan szeparálták a mozgást a zenétől, és csak a színpadon, közönség előtt engedték őket először találkozni, ezzel teljes mértékben elkerülve, hogy a mozgás a zene illusztrációja, ellenpontja vagy kiegészítője legyen.
3. Nincsenek hangsúlyos vagy hangsúlytalan helyek a testben vagy a térben
Ahogyan Cunningham új esztétikájában alapvető megállapítás volt, hogy a testrészek között nincs hierarchia, így nem fontosabb, vagy kiemeltebb egyik a másiknál, ugyanez a gondolatiság vezette a térről való nézeteket is. A színpadon minden pont, irány, sík és szint egyenlő fontosságúvá vált. Ez Einstein felfogásával is parallel gondolkodás volt, miszerint: nincsenek fix pontok a térben.⁴⁴
4. Nem közlünk, hanem bemutatunk
Ez az alapelv a befogadóra is nagy hatással volt. Fogalmazhatunk úgy is, hogy magára hagyta, de nézhetjük egy olyan szemszögből ezt a tényt, hogy szabadságot hagyott neki arra, hogy azt láthasson a művekben, amit ő szeretne.
5. Bárki lehet az, aki táncol⁴⁵
Tekintve a tényt, hogy Cunningham gondolkodásában maga a személyiség nem játszott lényeges szerepet, ezért szinte nemtelen figurákról beszélhetünk, akik életre keltették a mozgást, akik szinte bármikor felcserélhetőek voltak, hiszen nem az volt a lényeg, hogy ki áll ott, hanem az, hogy hogyan mozog és táncol. Ebből is következik, hogy mind a technika, mind a koreográfiák nemtől függetlenek, nincsenek szerepek.

⁴⁴ „...there are no fixed points in space.” (ford.O.R.) idézi Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 181.

⁴⁵ „Everyone can perform as dancer” (ford.O.R.) Stéphanie den Blanken: *The 'Hired Body', Eclecticism and Cultural Exchange in Post-Fordist Times.*, MA Thesis Theatre Studies, Utrecht University, 2011, 9.

6. A légzésre nincs külön gyakorlat
Ahogyan az előzőekben láthattuk, a légzés kulcsfogalom és kiindulópont a moderntáncosok körében. Cunningham ezt is „elutasítván” nem hoz létre külön gyakorlatokat a légzésre, ehelyett azt az álláspontot tartja helyénvalónak, hogy minden diáknak magának kell felfedeznie, hogy mi segíti őt mozgás közben.
7. Az óra speciális környezetének kialakítása
Az órák egy olyan érzékeny környezetben történnek meg, ahol a pedagógiai instrukcióktól, a különböző mértékű fizikai kontaktusig történnek interakciók. Ehhez hozzátartoznak viselkedésbeli szabályok, beleértve az öltözködést is. Továbbá, ez az óra csak bizonyos érettséggel rendelkező táncosok jelenlétében tud megvalósulni, akik képesek a testükbe integrálni az instrukciókat és azt egyénileg táncra formálni, mindeközben felelősséget vállalva önmagukért.
8. A folyamatos és intenzív munkának van értelme
Cunningham munkájában ugyanis így biztosított a megállás nélküli élmény szerzés, ami a fejlődés kulcsa.

MÓDSZER

1. Képesnek kell lenned inspirálni az embereket!
Ahogyan Merce Cunningham tanácsolta ezt Daniel Robertsnek, amikor tanítani kezdett. Ezen kívül a tisztaságot említi, amely az én értelmezésemben a verbális és testi közlésre egyaránt vonatkozik.
2. A tréning a koreográfiából építkezik
Cunningham a mindenkori koreográfiáival egyidőben fejlesztette és bontakoztatta ki a tréning anyagát. A koreográfiában folyamatosan alkalmazott véletlen elve szerkesztette a mozdulatok sorrendjét, ami hatással volt a tréning mozgásanyagára a gyakorlatokon belül, de az órák felépítése tudatos maradt.
3. Az erős központ és a talaj használata segít a táncban
A talajjal való „jó viszony” a láb stabilitását eredményezi, ami ezáltal a test vonalán tovább haladva erős központhoz vezet. Ez által juthat el a táncos oda, hogy életet és formát adjon mozdulatainak.
4. A technika nem hagy elbújni
A Cunningham-technika végig állásban, tehát függőleges helyzetben zajlik. Nincsenek talajgyakorlatok és nincs balettrúd sem, ami növelné vagy segítené a stabilitást. Ez az eszköz arra, hogy gyorsan felismerhetővé váljanak a táncosok gyenge pontjai, legyen az ritmikai, koordinációs vagy akár mentális. Erre jó példa, hogy a gerincoszlop nem egy fix tengelyként működik, sokkal inkább egy élő, változó stabilitási pont a testben, amely a függőleges tengellyel csak pillanatokra válik azonossá. Ez

tulajdonképpen kikényszeríti a megállás nélküli belső figyelmet a testben, és egy folyamatos, élő táncot, valamint újfajta előadói jelenlétet eredményez.

5. A már ismert mozdulatok használata új néven

Amikor Cunningham beemeli a balett lépéseket a technikába, új nevet ad a mozdulatoknak és a klasszikus technikában már ismert szekvenciákat és sorrendeket is, hitéhez híven megkeveri. pl. a *tendu* helyett a *brush* (söpörni) kifejezést használja.

6. A képzelet bevonása

A test mint zenekar belső képéről (José Limónnál már megismert fogalom), ugyan nem közvetlenül Cunningham tollából olvastam újra, hanem ismét Daniel Roberts gondolatáról van szó⁴⁶, de tekintve pályáját és munkásságát, érdemesnek tartom újra behozni ezt a gondolatot, hiszen formailag a két esetben máshogy, de alapjában véve ugyanarról van szó. Az izolációról, artikulációról és a testen belüli változatos minőségek megjelenéséről. Roberts példája inkább a zeneiségben történő bontásra helyezi a hangsúlyt, tehát, hogy amíg a lábak 7-es számolásban, addig a felsőtest 3-asban mozog, miközben az egész test diagonálban halad, aminek a végén aztán 4/4-edre vált, ami eltér a zene ütemétől, így egy időre a saját érzékeidre és a többiekre kell hagyatkoznod. Ez valóban nagyon virtuóz, magas szintű tudást igényel. Továbbá megemlíti, hogy Merce Cunningham időről időre használt más típusú képeket is pl. állatokról, de gyakran előfordult a közös meditáció, vagy más vizualizációs gyakorlatok használata a táncosokkal.⁴⁷

7. A csend használata

Tekintve, hogy a koreográfiai munkák legtöbbször a zene ismerete nélkül születtek, így hangsúlyt kapott a belső zeneiség, tempó és ritmusérzék fejlesztése, amihez a legcélravezetőbb módszer sokszor az volt, ha teljes csendben gyakorolnak a táncosok. Ez aztán a tréning során is megjelent, hogy kifejlődhessen a táncosokban a belső ritmus érzékelése, valamint a közös összehangoltság, amely elég erős lehet ahhoz, hogy stabil maradjon, bármilyen zene is kerül mellé. Ennek érdekében Cunningham óráin a gyakorlatok folyamatosan változtak, nem hagyta, hogy a mozdulatok és a ritmusok beüljenek, ezzel folyamatos éberséget és koncentrátságot teremtve a táncosokban.

⁴⁶ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 171.

⁴⁷ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 172.

8. Kevés megjegyzés és csak néhány korrekció

Daniel Roberts kiemeli, hogy Cunningham e tulajdonságát a mai napig követi a legtöbb tanár, aki a technikáját továbbadja.⁴⁸ Én úgy gondolom, hogy ez valószínűleg azt szolgálja, hogy a test intelligenciája növekedjen, és az „okos”, „ügyes” megoldások megjelenhessenek. Ehhez azonban az kell, hogy ne mutassa, vagy mondja meg a választ, hiszen egyrészt talán nincs is egy igaz válasz, másrészt amire magunk ébredünk rá, az sokkal mélyebben beépül, jobban megjegyezzük, mint amit megmondanak vagy demonstrálnak előttünk.

9. A technikai vívmányok bevonása a művészi munkába

Merce Cunningham elsőként a tánctörténetben nem tagadja meg a civilizált, városi lét tempóját és újdonságait. Az új mozdulatokra találás folyamatos vágyát egy „Lifeforms” nevű számítógépes szoftver segíti meg. Ez a program lehetővé tette, hogy olyan pozíciókat, kombinációkat hozzon létre elméletben, amelyek aztán még több kihívást és izgalmat jelentettek táncosai számára. Ezeket beépítette koreográfiáiba is.

ANYAG

A Cunningham-technika tisztán felismerhető a virtuóz mozgásformáiról, ami a komplex koordináción, az egyedi mentális és fizikai koncentráción, illetve a tér- és ritmikabéli változatosságon alapszik, megteremtve a kifinomult és élő testtudatot.

1. Alapfogalmak

- erő
- állóképesség
- gyorsaság
- koordináció
- egész testre kiterjedő fókusz
- testsúly
- artikuláció az ízületekben
- nyúlás, nyújtózás
- folyamatos éber jelenlét a testben
- folyamatos mozgás (nincsenek pozíciók)
- folyamatos izommunka
- vektorok és síkok tisztánlátása
- gerincoszlop három részre osztása és azok tudatos használata
- ruganyosság és stabilitás
- variatív idő (ritmusok, váltások) és térhasználat
- a mozdulatban használt energiák transzformációja

⁴⁸ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 190.

- izolációs munka (a lábak, lábfejek, a felsőtest, a medence, a karok, kézfejek és a fej függetlenítése, valamint különböző tempóban különböző irányokban történő mozgása)
- csak a szükséges energia használata
- a központ folyamatos egyensúlyozása
- erős központ, laza testtartás

Gus Solomons Jr., Cunningham volt táncosa így nyilatkozott:

„...a törzset is végtagként használja, a gerinc minden ízületében egyenletes artikulációval, a központot pedig az egész törzsről kizárólag a csípőre viszi át, hogy a gerinc olyan szabaddá váljék, akár egy végtag.”⁴⁹

Daniel Roberts másképpen fogalmaz a kérdésről, miszerint a Cunningham-technikában nincs egy egyezményes meghatározása a központ helyének, sőt mi több, gyakorlatok között a gondolatunkban mozdulhat is egy keveset pl. az ugrásoknál említi, hogy akár a mellkasig is feljöhet, míg előtte a gyomor tájékán volt.

8 alapmozdulat és variációik:

- lehajlás
- elemelkedés
- kinyújtás
- fordulás
- csúsztatás
- söprés
- érintés
- ugrás és esés

5 alappozíció a hátban (a balett lábban ismert öt pozíciójához hasonlóan):

- egyenes (torso-upright)
- domború (curve)
- homorú (arch)
- forgatott (twist)
- döntött (tilt és flatback)

2. A tréning felépítése

A. Álló helyzetben végzett gyakorlatok

- lendítések (whole-body swings)
- rugózások (bounces)
- spirális gyakorlatok (back twists)
- lábmunka balett alapokon: plié, tendu, jeté, és ronds de jambe, développé, battement, adagio, egyéb gyors lábartikulációk és ugrások;

A lábmunka elkülönül a felsőtest használatától, és jellemzően egymástól függetlenül mozognak egy időben.

⁴⁹ Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012, 96.

- B. Térben végzett gyakorlatok
- ugrások és kombinációik a téren keresztül haladva (*triplets*),
 - gyors és lassú kombinációk,
 - forgás kombinációk,
 - nagy ugrások a téren keresztül haladva;

Daniel Roberts egyik diákja, Dorota Lecka így fogalmaz :

„Még ha a technika kezdetben merevnek, furcsának, anorganikusnak, vagy túl ridegnek is tűnik, egy idő után nagyon is organikussá, tisztává válik és a strukturált vonalak a testben napról napra kitisztulnak. Képpé tesz minden egyes testrészed és ízületed érzékelésére. A táncosok ezután mindent meg tudnak csinálni, mert birtokukba kerül a szabadság; a testük éber, készen áll és alaposan megalapozott bármilyen mozdulat kivitelezésére, beleértve a Release mozgást is.”⁵⁰

⁵⁰ *„Even if the technique might initially feel stiff, strange, inorganic, or too rigid, after a while it becomes very organic, very clear, and the structural lines of the body become clearer from day-to-day. It makes you aware of each body part and joint. Dancers can do whatever they want after that because they have the freedom; their bodies are awake, ready, and well prepared for any kind of movement, even for Release movements.” (ford.O.R.) - Ingo Diehl, Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany, Druckhaus Köthen, 2010, 191.*

4. A modern örökség a saját munkám relációjában

A José Limón, Martha Graham és Merce Cunningham nevéhez kapcsolódó tánctechnikák elemzésének írásos dokumentációja után szükségesnek éreztem, hogy átlássam, melyek azok a pontok, amelyeket mind a hármójuk esetében igazak, melyek azok, amelyeket csak ketten-ketten képviselnek és mi az, ami egyértelműen külön-külön jellemzi őket, és csak a sajátjuk. Ehhez egy általam készített 'A modern technikák metszéspontjai' című vizuális ábrázolást hívtam segítségül, ami három, egymást metsző halmaz segítségével szemlélteti ezeket a pontokat és becsatolásra került a dolgozatomba is (lásd a mellékletben).

Ennek alapján látom én is tisztán azt, hogy az általam összegyűjtött, a saját óráimra igaz célok, alapelvek, módszerek és anyagok kivel vagy kikkel állnak kapcsolatban, valamint mi az, amit én teszek hozzá, ami a saját megközelítésem. Ebben a fejezetben ezt fejtem ki.

CÉL

A moderntánc általam választott képviselőire és rám is igaz, hogy célként fogalmazódik meg a testek kihasználtságának maximalizálása. Az természetesen az általam fentebb leírtak alapján is látszik, hogy mindenkinél máshogy jelenik meg, de mint alapvető kijelentés egyértelműen igaz. Ebben megjelenik a táncosok által magukról hitt limiteken való túllépés, a folyamatos fejlődés és a test eszköztárának kibővítése formák és testminőségek tekintetében is.

Ehhez szorosan kapcsolódik a saját hang megtalálásának célja a táncban. Limón és Graham esetében ez személyes érzelmekből táplálkozott, Cunningham viszont ennek ellenállva, a táncot egy absztrakt fizikai mozgásnak tekintve ösztönözte táncosait arra, hogy az előadásmódot ki-ki maga keresse, kizárva az érzelmi vagy konkrét történetekhez való magasztos kapcsolódást. Az én esetemben ezt a választást szabadon hagyom. Nem hangsúlyozom egyik vagy másik megoldást és nem határozom meg egy harmadikféle verzióval sem, hogy mit kell jelentsen a diákoknak a tánc az órákon. Azt gondolom, hogy az általam gyakorolt kortárstánc szellemisége mindig személyiség központú és nyitott a sokféle megoldásra. Én ebben hiszek, így attól függetlenül, hogy egy vezetett, technikai órát tanítok, a belső töltés szabadságát fontosnak érzem megtartani.

Az egész ember, tehát a test, lélek, szellem egyidőben történő mozgása José Limónhoz kapcsolódva nálam is egyértelműen célként jelenik meg. Én ezt nevezem táncnak, amihez a kortárstánc területén elterjedt „flow”-élményt is kötöm. Ez a kifejezés nem jelent meg az egyik általam olvasott forrásban sem, de azt gondolom, hogy ez a fajta teljes lényünkkel való bevonódás részét kell képezze a táncóráknak.

Ahhoz, hogy el tudjon ragadni bennünket a „flow”, fontos, hogy belül nyugalmat találjunk magunkkal kapcsolatban. Az önfogadás, nehézségeink vállalása és az azzal együtt való munka tehát, amit ebben a dolgozatban Limón és Cunningham esetében, eltérő módon ugyan, de olvashatunk, számomra is fontos. Céлом, hogy a diákok felé ezt a nézetet tudjam közvetíteni. Sok esetben relatív, hogy ki miért szerencsés vagy küzd nehézségekkel, hiszen míg egy hajlékony hát előnyt jelent a hátrahajlásoknál, egy egyszerű plié tekintetében lehet, hogy nagyobb munkát igényel a medence függőleges helyzetben való tartása. Mindannyiunknak van min dolgozni. Az önmarcangoló belső monológoktól minél hamarabb érdemes megszabadulni főleg, ha hiszünk a test, lélek, szellem kapcsolatában. Hiszen ebben az esetben az ilyen gondolatok nem csak a tudatunkat blokkolják, de eljutnak a testbe is, és akár kisebb izomcsomókat is képesek létrehozni (de ez már egy másik dolgozat témája lenne).

Cunningham további céljai közt azonosulok azzal, hogy a tanultak az élet bármely területén hasznosíthatók legyenek, tehát transzferábilis tudás átadása valósuljon meg. Ez számomra főleg abban nyilvánul meg, hogy a tánc által hogyan tanulunk meg viszonyulni saját magunkhoz és a környezetünkhöz, hogy megtanulunk alternatívan gondolkodni, hogy figyelünk a testi, lelki, szellemi egyensúlyra, hogy merünk kockázatot vállalni és a fókuszált munka mellett játékosak maradni. Ezek a személyiségformáló tényezők nem csak a táncolás során válnak javunkra, hanem bármely élethelyzetben fontos alapot adnak.

Két olyan tétel van a saját céljaim között, amelyek konkrétan nem szerepeltek a dolgozatomban eddig. Az egyik, hogy a táncélmény átélése egyénileg és csoportos szinten is megtörténjen. Amikor lehetőségem nyílt hosszabb időn át együtt dolgozni ugyanazzal a csapattal és már valamennyi magabiztosságot szereztek az anyagban, akkor következetesen beemeltem a táncolás kapcsán a csoport kérdését és lényegét, ezzel hangsúlyt adva az unisono jelenségének, és a saját „flow” élmény csoportos kiterjesztésének.

A másik az élmény alapú tanulás, ami számomra azonban azt jelenti, hogy az órán résztvevő táncosok elsősorban önállóan találják meg a testükön belüli megoldásokat. A modern technikákra, de jó esetben talán bármilyen táncórára igaz, hogy utat nyit az addig ismeretlen megismerésére. Legyen az egy koordináció, új testérzet felfedezése, egy egész testet betöltő levegővétel vagy energiaáramlás, de ez végül a résztvevő saját élménye kell legyen elsősorban.

ALAPELVEK

Az alapelvek tekintetében a Graham és Cunningham által egyértelműen képviselt nézet, mely szerint a mozgásanyag uniszex, rám is igaz. Ez Limón esetében is, ahogy a pedagógiáját összefoglaló fejezetben írtam, majdnem igaz, de nála előfordult kifejezetten férfiakra komponált⁵¹ mozgás, így ezt nem

⁵¹ Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010, 42.

állíthatom teljes mértékben az olvasottak alapján. Ezt én a magam részéről még azzal egészítem ki, hogy az órám nem korhoz, de fizikumhoz és bizonyos szellemi érettséghez kötött. Alapvetően a táncos pályára készülő diákoknak szól ez az óra, akik már bizonyos előképzettséggel rendelkeznek, de nem zárom ki, hogy amatőröknek is tudnám tanítani.

Továbbá a Limón és Graham által is vallott egymáshoz közel álló alapelvek, miszerint a tréning a fejlődést szolgálja, illetve, hogy amilyen a tréninged, olyan lesz a táncod is, általam szintén osztott nézetek. Én sem hiszek abban, hogy egy választott technika pl. a balett, mint egyedüli tréning, elég ahhoz, hogy aztán bármilyen mozgásra képes legyen a test. Azt gondolom, hogy teljesen egyértelmű, hogy amivel az ember napi szinten időt tölt, az formálni fogja őt. Ha ez egy választott stílus, akkor arra rá fog állni a test és nehezebb lesz váltani a későbbiekben. A kortárstáncban fontos tehát a változatosság és többféle mozgásforma gyakorlása is a képzés, illetve későbbiekben a pályára kikerülés során is.

Ami nálam még nem hiányozhat, ha alapelvekről beszélünk, akkor az, hogy a tréning egészséges és nem árt a testnek. Ez már a tanulmányaim során is fontos kitétel volt, Angelus Ivántól sokszor hallottam ezt az alapvetést és a gondolkodásomban és pedagógiámban is alapvetően jelenik meg. A kihívások nem lehetnek ártalmasak a testre.

Továbbá fontosnak tartom, hogy a táncóra egy fizikalitásra fókuszáló tevékenység, alapvetően nem terápiáról, a lélek gyógyításáról szól. Tudjuk és folyamatosan tapasztaljuk, hogy elindíthat változásokat, kérdéseket akár addig elnyomott, mélyen gyökerező problémákkal vagy traumákkal kapcsolatosan. Ezeket természetesen nem kell figyelmen kívül hagyni az egyénnek és akár beszélgetni is lehet róla óra után privát körülmények között, de maga a táncóra nem ezért történik. Azt gondolom, ezt fontos tisztázni pedagógiai szempontból, hogy tanárok maradjunk és ne változzunk anyává, lélekgyógyásszá és misztikus problémamegoldó mentorokká.

Ennek támogatását nagyban megsegíti számomra, ha a testre, mint sokszor a kortárstánc órákon is, anyagként tekintek. Ez a csontrendszerből, izmokból és ínakkból álló test a tréning közben végig a fejemben van, és arra koncentrálok, hogy ezekkel hogyan dolgozom, a fizika törvényein belül mire vagyok képes általa. Ez a fő fókuszom, miközben természetesen ember vagyok lélekkel, de egy technikai óra során ez a testkép sokat segít és ennek megfelelően igyekszem fogalmazni a gyakorlatok bemutatása vagy magyarázata közben is.

Az órám továbbá egyéni motiváció alapú és csak olyanoknak érdemes tanítanom, akik behozzák az órára a kíváncsiságukat és érdeklődésüket.

A körülményeket illetően pedig minimum 19 °C, valamint egyenes padló és 50 m² szükséges. A diákok részéről pedig a testük vonalait látni engedő ruházatot és hajviseletet kérek.

MÓDSZER

A modernnek közül mindenki által fontosnak tartott és említett fizikai módszer a biztonságos és stabil tánchoz, ha felhívják a figyelmet és beszélnek a központ és a talajhasználat közötti összefüggésről. Az, hogy ki hova helyezi a központot, már eltéréseket mutat, hiszen míg Graham csak a medenceövre gondol ezalatt, addig Cunninghamnál akár a gyakorlatok között is utazhat, vándorolhat a központ a medenceövtől akár a bordakosárig is, sőt egyéni eltérések is megengedettek abban, hogy kinek mi segít pl. egy ugrás kivitelezésekor. Tehát látjuk, hogy így vagy úgy, de ez alapvető kérdés, és nálam is fontos az, hogy ez a gondolat helyet kapjon. Azt látom, hogy ez valóban oda vezet, hogy a diákok egyre jobban megtalálják stabilitásukat és puha, de egyben biztos viszonyukat a talajjal is, amiből aztán kinő a mozgás.

A Limónnál és Cunninghamnál is jellemző képzeletbevonás, belső kép teremtés a mozgás közben, illetve az atmoszférateremtés nálam is megjelenik, mint módszer. A képek használata ritka, de olykor megjelenik. Igyekszem inkább a testnél maradni, de olykor jót tesz a képzelet bevonása egy-egy mozdulatnál (pl. zuhanás). Az atmoszférateremtésnél abban kapcsolódom az elődökhöz, hogy szerintem is szükséges egy kölcsönös jóézés, bizalom és alapvető nyugalom elérése mentálisan a diákokban és bennem is közösen ahhoz, hogy a leghatékonyabb újtára lépjünk a fejlődésnek. Ha nem kell fegyelmezni, nincs miért kiabálni vagy egyáltalán felemelni a hangom, illetve a diákokban sincs szorongás, és el tudjuk fogadni egymást és magunkat, akkor van a legnagyobb esély arra, hogy merünk kísérletezni, és megengedni magunknak az imént említett valódi zuhanást vagy egyensúlyból való kibillenést (off-balance) is. Ehhez szintén a Limón és Cunningham által hangsúlyozott inspiráló tanári jelenlétre természetesen szükség van. Tisztában vagyok vele, hogy ugyanúgy, ahogy a fent említett diákokban lévő belső motiváció nélkül, úgy az én jelenlétem nélkül sincs óra. Ha nem teszem bele a szükséges energiát, ha nem tiszta a testemen, amiről beszélek, ha nem tudok behozni egy karizmatikusnak nevezhető jelenlétet, ami ösztönzően hat a diákok munkájára, akkor semmi értelme az egésznek. Ez oda-vissza kell működjön, a tanítás a tanár számára is egy teljes embert kívánó és fárasztó tevékenység.

A Grahamnál és Cunninghamnál is szóba kerülő érintés kérdésében Lőrinc Katalin szavaival azonosulok, tehát mindenképpen felteszem a kérdést, hogy van-e olyan diák a csoportban, aki ellenzi, hogy a későbbiekben, bármikor is hozzáérjek? Természetesen tiszteletben tartom az elutasító választ, de azoknál, akik ezt engedik, olykor és nyilván indokkal, előfordul az érintés. Mivel alapvetően azt szorgalmazom, hogy a diákok maguk ébredjenek rá a saját testükön belüli megoldásokra, ezért ez valóban ritka, de ha valakin azt látom, hogy heteken át nem találja az irányokat a teste, és azt gondolom, hogy így a „rossz”, illetve valami olyan fog berögződni, amit nem keresünk, akkor van, hogy úgy döntök, hogy előidézem a diák testében a helyes irány érzetét. A másik leggyakoribb eset, amikor azt látom, hogy sok idő után „végre” elindul a

test afelé, amit keresünk, de annyira bizonytalannak látom a diákot abban, hogy ez az új érzet-e az, amivel tovább kellene dolgozzon, hogy megerősítésképpen megtámogatom érintéssel. Amikor valamit látok megszületni, szoktam pozitív megerősítést adni, ha úgy tetszik dicsérni. A rossz példa kiemelését és többiek előtt való mutatását nem alkalmazom, de a kiemelkedően tiszta megvalósítást szoktam kérni, hogy a diák mutassa meg és nézzük meg közösen, hogy miért olyan, mit látunk, mit csinál?

A Limón által alkalmazott szomatikus megközelítés módszere is közel áll hozzám. A bemelegítés és a levezetés során a belső figyelem megteremtése, és az érzékelés fontos fókuszpontok. Az óra közben is, mint saját megoldáshoz vezető módszerként alkalmazom a belső érzet, testérzet, saját ritmus, saját működés megfigyelésére irányuló kifejezéseket. Az órám ettől még a tánctechnikát tartja fókuszban, de ezeket a kifejezéseket az általam más, szomatikus megközelítésű táncok során ismertem meg és saját élményem, hogy bármely órán alkalmazhatom ezt a gondolkodásmódot, így folyamatosan kapcsolatban maradva a testem belső érzékelésével.

Két olyan pedagógiai módszert fontosnak tartok kiemelni, amelyekről ugyan konkrétan nem olvastam a forrásokban, de élményem és tapasztalatom van róla, valamint bármelyik ezeket a technikai órákat bemutató archív vagy nemrég készült videóanyag alapján is látjuk, hogy a gyakorlatokat jobbra és balra is megtanulják a diákok, valamint, hogy a tanár vagy szemben, vagy háttal egy frontot választva és ahhoz képest mozogva sokszor csinálja a gyakorlatokat a diákokkal együtt. Miután a résztvevők megjegyezték az anyagot, egyre kevésbé áll be, ekkor tud többet személyesen és csoportosan is javítani. Amikor először találkozom egy csoporttal, akkor én is így szoktam kezdeni az első alkalmakat, de a térrel, csoportbontással, és akár kánonnal bátran játszom a későbbiekben.

Ehhez kapcsolódik, hogy szeretem, ha a diákok egymást is látják és egymástól is tanulnak. Ennek érdekében gyakran használom azt a módszert, hogy csoportokra bontom a résztvevőket, és közben tanuló párokat választunk arra az órára a másik csoportokból. Így amikor néző szerepbe kerül a tanuló, van feladata, néznie kell a párját és amikor teret engedek rá, általában két-három segítő hozzászólást kérek, hogy adjanak a másoknak. Ezután újra nézik egymást, hogy lássák, az általuk adott instrukció milyen hatással volt az előző körhöz képest a párjukon. Ezt a módszert azért is tartom nagyon hasznosnak, mert azzal, hogy a másik testén észrevesszük a fejleszteni, javítani valót, saját magunkra is reflektálunk, hogy azt, amire a másikon rámutatunk, mi vajon hogyan valósítjuk meg.

Ha olyan csapattal dolgozom, akik minimális vagy semmilyen előképzettséggel nem rendelkeznek, akkor eleinte folyamatosan beszélek mozgás közben, lassabban haladunk, inkább többször zene nélkül ismétljük a folyamatokat. Fontosnak érzem az alapos előkészítést, és ahol ezt nem tapasztalom, ott meg kell teremtenem. Tapasztalatom, hogy általában ilyenkor az izomzat és az ízületek nyitása terén kell kezdeni a munkát, mert 14 évesek

esetében előfordult, hogy még nincs is mivel megvalósítaniuk a mozdulatokat. Ebben az esetben több időt szánok az erősítésre és nyújtásra, lazításra az órák végén, ami egy év távlatában már látható eredményt mutat.

A kérdések tekintetében figyelek arra, hogy az óra több pontján is helyet adjak nekik, illetve szívesen fogadok kérdést óra közben, amennyiben ez előre viszi a közös folyamatunkat a csoporttal és nem a szétziláltság felé vezet. Nyilván erre nekem kell ügyelnem és ezért is igyekszem pontos és fókuszált egy-két mondatban megfogalmazott válaszokat adni ekkor, hogy megtartsuk a koncentrációt, illetve az addig épülő fizikai aktivitás se vesszen el.

Amikor már viszonylag gördülékenyen halad az óra és nagyjából minden gyakorlat beépült a résztvevők memóriájába és testébe, onnantól minden óra elején ki szoktam jelölni egy fókuszpontot arra a napra. Ilyen lehet pl. a légzés, a testtartásra való figyelem, a talajjal való viszony, a központ, a nyak izomfeszültségének elengedése stb. Ekkor arra az egy általam választott fókuszpontra egész órán újra és újra felhívom a figyelmet minden gyakorlat során. Ha ez mondjuk a légzés, akkor figyelj meg minden gyakorlatban, hogy hogyan történik ez benned, hol érzed, hogy megakad, nem áramlik, vagy benntartod és ezáltal fölösleges feszültséget okozol az izmokban? Ez egy fókusz, egy megfigyelés, ami segít minket, hogy még többet megtudjunk saját működésünkről. Ha sikerül úgy végeznünk az órával levezetéssel együtt, akkor egy-két percben szívesen teret engedek annak, hogy elmondhassák egymás előtt, ki mit fedezett fel. Van-e esetleg olyan, ami mindenkinek nehéz volt, és ez nekem is fontos tudás lehet, hogy csoportosan min érdemes többet vagy hangsúlyosabban dolgoznunk.

ANYAG

Az óra felépítésében különbség mutatkozik a moderntáncórákkal kapcsolatosan eddig leírtakhoz képest. Az órát négy részre bontom: bemelegítés, gyakorlatok, kombináció és levezetés. A bemelegítés során fontos a már említett belső fókusz közös megteremtése, a test szisztematikus átmozgatása, az izmok bemelegítése és ezáltal egy aktív és fókuszált állapot megteremtése. Ez az általam felépített és vezetett folyamat legtöbbször az általunk kijelölt front irány felé vagy körben történik. Az ezt követően jobbra-balra végzett gyakorlatok az egyszerűtől haladnak a bonyolult felé, valamint ezzel párhuzamosan az egyhelyben kezdett munka is fokozatosan tölti ki a teret. Így jutunk el a hosszabb kombinációig, ami részben formailag is tartalmaz mozdulatokat az előzőekben tanult gyakorlatokból, de a formákon túl elsősorban inkább azokat a készségeket és mozgásminőségeket használja variatív módon, amelyekkel addig dolgoztunk. Ideális esetben heti két órával hat hét alatt érzem azt, hogy egy folyamat végére tudunk érni, ezt követően tartom érdemesnek frissíteni és nehezíteni a gyakorlatokat, így ugyanarra az alapa újabb tréninget építve.

A mozgásanyag tekintetében a bemelegítés után a gyakorlatok egymásra épülésében fontos szerepet játszik, hogy először mindig a gerinccel dolgozunk a gyakorlatokon keresztül, majd külön a lábon is. Az ezeket összehangoló és már ugyanolyan mértékben használó, még mindig jobbra és balra is végzett gyakorlatok után érünk el oda, hogy felkészült a test egy hosszabb és bonyolultabb, eddigi tudásunkra alapozott kombináció elsajátítására. Ehhez a folyamathoz nagy százalékban építünk a moderntánc által megismert mozgásokra. Az óra előrehaladtával, értem ezalatt, hogy ahogyan a térben, irányokban és koordinációban egyre komplexebbé váló mozgások következnek, az óra kreációja során én is egyre több szabadságot engedek meg magamnak abban, hogy a modern technikai elemek közé, átvezetése közben saját megoldásokat illeszek az anyagba, aminek célja elsősorban, hogy táncolásnak érezzem azt, amit csinálok. Azt gondolom, visszatérve az inspiráló tanár gondolatához, hogy ha rajtam az látszik, hogy táncolok, hogy ez élvezetes munka, akkor az kihat az egész morálra is a csoporton belül. Ezáltal miközben a táncos test fejlődése szempontjából általam fontosnak talált alapmozdulatok és technikai elemek, folyamatok képzik az óra alapját, a könnyen száraz gyakorlatokká váló mozgásanyagot – ahogy a célok között elsőként meg is fogalmaztam – így teszem élővé és táncná a magam és ezáltal reményeim szerint mások számára is. A kreáció közben az élvezet, mint faktor tehát fontossá válik, és igényt tartok rá, hogy miközben felépítem az órát, aközben élvezem és feltöltsön, mint táncost, amit csinálok. Amikor tanárként vagyok jelen egy csoporttal, ez a fókusz hátrébb kerül, hiszen az óra róluk szól, nem az én személyes boldogságomról, de fontos az a tudat és testélmény, amelyben táncosként tudom, hogy élvezetes a saját munkám. Tanárként, engem ez mindig motivál, hogy jó eséllyel valami olyanhoz nyithatok utat másoknak, amiről tudom, hogy adni fog nekik, amitől többek lesznek és élményt, illetve örömet is okoz. Az alapfokú képzésekben, elsősorban kedvtelésből táncolni járók esetében ez az örömfaktor néha szinte fontosabbá válik, mint bármi más. Legtöbben azonban, akik a táncos pályára lépünk, azért választjuk ezt hivatásnak, mert valamikor olyan maradandó örömet okozott, hogy úgy döntöttünk, egész életünkben ezt szeretnénk csinálni. A hivatásos képzés alatt már más kontextusban táncolunk, hiszen bizonyos kritériumoknak nagyon fontos teljesülniük ahhoz, hogy ezt a szakmát professzionális szinten legyen képes valaki végezni. Azonban, ha az öröm teljesen kiesik ebből a körből, akkor legfeljebb csak ügyes szakmunkásokat kapunk. A két dolog azonban egyesülhet, és én ehhez a fent leírt módon közelítek jelenleg a pedagógiai munkám során.

Az órán a moderntáncból használt alapfogalmak

1. A Limón, Graham és Cunningham mozgásnyelv részei egyaránt
 - állóképesség
 - ügyesség
 - testtudat
 - koordináció
 - nyúlás (stretch)
 - artikuláció
 - spirál
 - lendület (swing)
 - folyamatosság (succession), tehát nincsenek kész pózok
 - izoláció
 - ruganyosság és stabilitás
 - parallel, en dehors, plié és forgások használata

2. A Limón és a Graham örökségből
 - felfüggesztés (suspension)
 - egyensúlyból való kibillenés (off-balance)

3. A Graham és a Cunningham örökségből
 - mellkasemelés (arch)
 - triplet, ugrás, futás
 - balettből kölcsönzött lépések a Limónra is jellemzőn túl, pl. adagio

4. A Limón és a Cunningham örökségből
 - súlytudat
 - csak a szükséges energiahasználat a mozdulatok kivitelezésekor
 - döntés a hátban (flatback/tilt)
 - domborítás, előre ívelés a hátban (curve)

5. Limóntól
 - ejtés, zuhanás
 - a természetes alaptartással való folyamatos munka
 - hosszú, tág, laza mozgásra való irányultság

6. Grahamtól
 - contraction – release mozdulatpár
 - légzőgyakorlatok (breathing alapgyakorlatok)
 - séta és futásvariációk

7. Cunninghamtól

- a gerincoszlop három részre osztása és a hozzájuk kapcsolódó öt alapmozdulat: egyenes (torso-upright), domború (curve), homorú (arch), forgatott (twist), döntött (tilt és flatback)
- a testnek, mint geometrikus térnek, különböző helyzetekben való variatívan komponálható megismerése
- gyorsaság
- vektorok, síkok tisztánlátása a testen és a téren belül is
- energiák transzformációja
- a központ vándorlása és folyamatos egyensúlyozása

Az órámban még nem szereplő, de a jövőben beépíteni kívánt pontok a moderntánc örökségből

- a Limón által használt anatómiai ismereteim bővítése, a szavak és kifejezések angol és magyar nyelvű pontos használata
- a testen belül az oppozíciók (oppositions) és off-balance helyzetek nagyobb mértékű használata, ami intenzívebb kimozdulást eredményez a térben
- a balettből merítkező lábmunka növelése lábemelések tekintetében (grand battement, attitude használata)
- a zenehasználat tudatosabb kezelése, hogy a tánc és a zene valódi egységet alkosson

Egyéb fejleszteni kívánt céloim pedig, hogy folyamatosan kutassam és keressem, hogy a modern mozgásokból kiindulva a testem még milyen utakat talál a táncban, és ezáltal ne legyenek „bevált” megoldásaim, hanem mindig meg tudjak újulni a tréning kreációja során.

5. Összegzés

Végig haladva ezen a hosszú folyamaton, ami alatt ez az írás megszületett, eddig még általam nem tapasztalt mértékben merültem el José Limón, Martha Graham és Merce Cunningham munkásságában és filozófiájában. A dolgozatom megírása előtt tudtam, hogy mindannyian hatással vannak arra, amit pedagógiai munkám során csinálok, de nem teljesen volt világos, hogy mi hova gyökerezik pontosan. Most, hogy a saját rendszerem szerint rendeztem el a gondolataimat és az olvasottakat, tisztán látom és nem csak érzem, hogy mit csinálok. Úgy gondolom, hogy innentől képes vagyok akár diskurzust is folytatni a témában, valamint saját munkámmal kapcsolatosan már nem csak a testi, de a szellemi, irodalmi tudásomat is kellőképpen megalapozottnak érzem. Ez a dolgozat egy erős tudásbázis, egy fontos kiindulópont maradhat a számomra, és sok tekintetben lehet hasznos olyan táncosoknak is, akik a moderntáncsal foglalkoznak a 21. században.

6. Irodalomjegyzék

- Joe Alegado: *A trajectory in dance, The evolution of the Alegado Movement Language (thesis)*, Budapest Contemporary Dance Academy, 2017.
- Stéphanie den Blanken: *The 'Hired Body', Eclecticism and Cultural Exchange in Post-Fordist Times.*, MA Thesis Theatre Studies, Utrecht University, 2011.
- Roger Copeland: *Merce Cunningham: A modern tánc modernizálása*, ford. Galamb Zoltán, L'Harmattan Kiadó, 2012.
- Ingo Diehl, Friederike Lampert (Eds.): *Dance Techniques 2010 Tanzplan Germany*, Druckhaus Köthen, 2010.
- Fuchs Livia: *Száz év tánc*, L'Harmattan Kiadó, 2007.
- Daniel Lewis: *José Limón tánctechnikája*, ill. Edward C. Scattergood, ford. Dienes Gedeon, 2000.
- Lőrinc Katalin: *Martha Graham nyomában*, Planétás Kiadó, Budapest, 2011.

7. Külön köszönet

Péter Petra

Szemessy Kinga

Csaszyi Blanka

Trifonov Dóra

A modern technikák metszéspontjai

melléklet a *Kortárs szemléletben, modern alapokon* című szakdolgozathoz, BKTF, 2020.

Készítette: Oberfrank Réka

<p>José Limón</p> <p><u>Cél:</u> -</p> <p><u>Alapelvek:</u> a technika mindenkié a társművészetek segítik a fejlődést</p> <p><u>Módszer:</u> szomatikus megközelítés a csontok artikulációja izoláció és súlytudat</p> <p><u>Anyag</u> alaptartás oppozíció kinetikus energia esés</p> <p>támadás (lunge) hosszúság, tágság (length) rebound fall/recovery Könnyed, szabad tag mozgás.</p>	<p>Limón és Graham</p> <p><u>Cél:</u> érzelmek bevonása a táncba</p> <p><u>Alapelvek:</u> gravitáció és légzés mint kiindulópont a tréninged a táncod, a tréning a fejlődést szolgálja</p> <p><u>Módszer:</u> a zene központi szerepe az időzítésre és a kreativitás fejlesztésére irányul</p> <p><u>Anyag:</u> talajon, állásban és térben végzett gyakorlatok suspension off-balance</p>	<p>Martha Graham</p> <p><u>Cél:</u> női egyenjogúság hirdetése</p> <p><u>Alapelvek:</u> a tánc nem illusztrál a mozdulatok a test központjából erednek mezítláb táncolunk nincs lazítás, elengedés mozgás közben</p> <p><u>Módszer:</u> demonstrátor használata</p> <p><u>Anyag:</u> contraction-release mozdulatpár a központ a medenceövnél van</p>		
	<p>Limón és Cunningham</p> <p><u>Cél:</u> csak a minimálisan szükséges energia használata önelfogadás, nehézségeink felfedezése</p> <p><u>Alapelvek:</u> az ideális tanár inspiráló</p> <p><u>Módszer:</u> a képzelet bevonása atmoszférateremtés</p> <p><u>Anyag:</u> testsúly tilt flatback curve</p>	<p>Limón, Graham és Cunningham</p> <p><u>Cél:</u> saját hang megtalálása, egyéni megoldások keresése a táncban a test kihasználtságának maximalizálása</p> <p><u>Alapelvek:</u> -</p> <p><u>Módszer:</u> a központ és a talajhasználat együttes munkája segít a táncban</p> <p><u>Anyag:</u> központ erő stretching artikuláció spirál folyamatosság (nincsenek pózok) lendület/swing izoláció parallel, en dehors nagy kimozdulások a térben plié koordináció forgások ruganyosság és stabilitás</p>	<p>Graham és Cunningham</p> <p><u>Cél:</u> -</p> <p><u>Alapelvek:</u> uniszex mozgásanyag a technika nem mindenkinek ideális</p> <p><u>Módszer:</u> a diákok érintése tanítás közben</p> <p><u>Anyag:</u> arch bounces ugrás variációk futás variációk (triplet) balett lépések alkalmazása állandó készenléti állapot/ folyamatos éber jelenlét</p>	<p>flex lábfej és cup kézfej séta variációk</p>
	<p><u>Cél:</u> a tánc az ízületek és izmok játéka legyen, nehordozzon jelentést a tanultak az élet bármely területén hasznosíthatók legyenek a tréning a koreográfiák tanulásának könnyítésére jött létre a változásokra mindig nyitott hozzáállás elsajátítása</p> <p><u>Módszer:</u> a tréning a koreográfiából építkezik már ismert mozdulatok új néven való használata kevés megjegyzés, néhány korrekció technikai vívmányok bevonása</p> <p><u>Anyag:</u> csak állásban és térben végzett gyakorlatok gyorsaság gerincoszlop három részre osztása energiák transzformációja 8+5 alapmozdulat</p>	<p><u>Alapelvek:</u> a szabadság a tisztán gondolkodásban és látásban rejlik a mozgás a zene egyenrangú partnere nincs hangsúlyos vagy hangsúlytalan testrész/tér nem közlünk, hanem bemutatunk bárki táncolhatja az anyagot (nem fontos a személye) nem foglalkozik külön a légzéssel az intenzív és folyamatos munkának van értelme</p>		
	<p>Merce Cunningham</p>			