

Budapest Kortárstánc Főiskola
Táncművész BA szak

SZAKDOLGOZAT

*A női táncosokra nehezedő testalkati elvárások okai és
következményei*

Készítette: Pelles Nikolett

Témavezető: Kováts Tibor

Készítés éve: 2013

TARTALOMJEGYZÉK

1. BEVEZETÉS	2
2. A TESTIDEÁL VÁLTOZÁSAI ÉS A MÉDIA BEFOLYÁSOLÓ HATÁSA TESTÜNK ÖNÉRTÉKELÉSÉRE	3
3. KLASSZIKUS ÉS KORAI MODERN, KORTÁRSTÁNCBAN MEGJELENŐ NŐI TESTEK KÜLÖNBSEGEI	4
4. A BIOLÓGIAI FOLYAMATOK MEGJELENÉSE A TÁNCOSNŐK ÉLETÉBEN	6
4.1. Menstruáció.....	6
4.2. Fogamzásgátlás.....	7
4.3. Terhesség.....	8
5. ÉTKEZÉSI RENDELLENESÉGEK ÉS TESTKÉPZAVAROK.....	9
5.1. Személyes élmények feltárása.....	9
5.2. Testképzavar.....	10
5.3. Az evészavar és főbb típusai	11
5.3.1. Az anorexia nervosa	12
5.3.2. A bulimia nervosa.....	13
5.4. Mennyire gyakori probléma ez a táncosok körében?.....	14
5.5. Juhász Katalin által végzett 1998-as Magyar Táncművészeti Főiskolán készült felmérés összefoglaló táblázata.....	15
5.5. ÉTKEZÉSI TANÁCSADÁS	18
5.6. TANÁRI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS	19
6. ÖSSZEFOGLALÁS	20
7. MELLÉKLET	21
7.1. Klasszikus és korai modern, kortárstáncban megjelenő női testek különbségei kezdetektől napjainkig	21
7.2 INTERJÚK.....	23
7.2.2. Beszélgetés Dányi Viktóriával.....	23
7.2.2. Beszélgetés Sárközy – Holler Ágnessel	27
7.2.3. Beszélgetés Hód Adriennel.....	31
7.3.4. Beszélgetés Garai Júliával	35
8. IRODALOMJEGYZÉK.....	39

1. BEVEZETÉS

„Kevés óra adatik életünkben, mikor a test elégedett”¹ – írja Sidonie- Gabrielle Colette.
Születésünk pillanatától kezdve elkezdődik egy folyamat, mely halálunk napjáig tart. Fejlődünk és formálódunk a lehetőségeinkhez, környezeteinkhez és a testünkben zajló biológiai folyamatokhoz képest. Melyekkel akármilyen nehéz is, de a táncosnőknek is szembe kell nézniük.

Azért választottam ezt a témát, mert hiszen mi táncosok a testünkkel kommunikálunk, közvetítünk mély és néha bonyolultabb érzéseket és gondolatokat, melyhez megfelelő testi eszközre van szükségünk. Ahhoz hogy egy ékszerész kiváló ékszereket tudjon eladni, szükséges, hogy a munkaeszközeit állandóan karban és tisztán tartsa. Esetleg átformálja, ha valamilyen különleges ékszer megkívánja azt. Pontosan mi is ezt tesszük a testünkkel. Építgetjük, formáljuk, elfedjük gyengeségeinket és ahol csak tudunk, próbálunk kompenzálni. Ha éppen egy koreográfus vagy egy szerep megköveteli, akkor olyanná kell formálnunk magunkat, mind kívülről és belülről egyaránt.

Szakedolgozatomban kitérek azokra a pontokra, melyekkel egy női táncosnak szembe kell néznie a pályája során. Kikből válhatnak táncosok, milyen elvárásoknak és kiknek kell megfelelnünk. Melyek azok a külső tényezők, melyek befolyásolhatják a női táncos test ideálját. Mit értünk ’’ideális’’ testalkat alatt? Melyek azok a főbb étkezési betegségek, melyek előfordulnak egy táncos életében. Mit kell tennünk ahhoz, hogy ezeket elkerüljük, és kik azok a személyek, akik ebben tudnak segíteni. Fizikálisan és pszichésen egyaránt.

Szakedolgozatom célja, hogy összefoglaljam azokat a felmerülő problémákat, melyekkel egy női táncosnak szembe kell néznie a szakmán belül. Bemutatom a táncosok körében gyakrabban fellelhető betegségeket, és az ezekhez ajánlott segítségeket, megoldásokat. Továbbá interjúk által bemutatok olyan táncosnőket, akik hasonló problémákkal küzdöttek.

¹Brodzsky Erzsébet fordítása, Kozmosz Könyvek, Bp.1967. pp.21.

2. A TESTIDEÁL VÁLTOZÁSAI ÉS A MÉDIA BEFOLYÁSOLÓ HATÁSA TESTÜNK ÖNÉRTÉKELÉSÉRE

A történelem során a női testideál nagymértékű változást mutatott amit a művészeti alkotásokon, nyomon tudunk követni. Az őskori leletek közül a híres Willendorfi Vénusz, mely kifejezetten telt idomokkal rendelkezik, a termékenység szimbóluma volt, ezt mutatja a széles csípő és a nem jellegző erős hangsúlyozása. A későbbi ókori görög-római időkben már változtak az arányok a mai testideálhoz képest, de még korántsem mondhatók karcsúnak vagy vékonyak. A telt idomok, kerek formák mind a termékenységet, a jómódot, a szépséget és a vonzerőt sugározták. Majd a 19. század végén divat lett a vékony, előfűzött női derék viselet. Előtérbe került a légiesség a karcsúság ideálja. A ruházatok mind szabadabbak, lengőbbek lettek, melyek alól egyre több testrész bukkant elő.

Majd a 20. században ez a szépség ideál egyre csak fokozódott az 1920-30-as évek színésznője Greta Garbo, majd az 1950-es években Marilyn Monroe által teremtett, igazán nőies domború megjelenésével új divatot. A múlt század hatvanas éveiben sikeres utat törtek a roppant vékony, mondhatni csont sovány divatikonok, mely máig is tartó korszakát eredményezte ennek a divathullámnak. A kifutókon látott nőkön minden ruha „tökéletesen” áll, így az őket utánozni vágyó fiatalok, kezdtek szembesülni azzal a ténnyel, hogy ha nem válnak olyanná, mint azok a modellek, akkor nem hordhatnak olyan ruhákat.

A médiában látott, a kor „ideális” hölgyei ugyanis többnyire nem az egészséges testsúlyt és testalkatot képviselik.

A testideál változásán kívül, a fogyasztó társadalomnak is jelentős szerepe van a testideál változásában. Ugyanis az egyik oldalról buzdítanak az ételek és élvezeti cikkek fogyasztására, a másik oldalról pedig a rengeteg ruházati, szépsészeti és különböző fogyókúrás módszerekkel csábítják az embert. Melynek hatására ez a disszonancia nagyban hozzá járulhat az evészavarok számának ugrásszerű növekedéséhez.²

²Dér Bálint, Evészavarok és megküzdési stratégiák, Szakdolgozat, Semmelweis Egyetem Általános orvostudományi Kar, 2011

3. KLASSZIKUS ÉS KORAI MODERN, KORTÁRSTÁNCBAN MEGJELENŐ NŐI TESTEK KÜLÖNBSÉGEI

Minden ember teste más, nem vagyunk egyformák, de mégis, ha az ember bekerül bizonyos elvárások közé, akkor elkezdnek egymáshoz formálódni az emberek. Ugyanazok a hatások érik őket. Ez hasonló ahhoz, amikor látunk az utcán egy idős házaspárt, akik teljesen hasonlítanak egymásra. Idomultak egymáshoz, hasonló az öltözködésük, reakciójuk és hasonló ráncok vonalazzák arcukat, mivel egyforma hatások érik őket.

A táncosoknál ilyen képezhet egy tradíció, egy iskola vagy egy társulat. Ahol vannak szokások és elvárások, amik között él az ember.

Ezért nem meglepő, hogy még a nem hozzáértő is kiszúrja az egy helyről jövő embereket. Akár a klasszikus balettosokat az Operaházból, vagy a néptáncosokat, vagy akár egy kicsit extrém, absztraktabb kortárstáncosokat, de persze beszélhetünk zenészekről vagy képzőművészekről is.

Akik a balett mindennapi tréningjében nőttek fel, azok feltehetően 9-10 éves koruktól kezdve minden nap azzal az ösztökélt elhivatottsággal gyakoroltak és tanultak, hogy primabalerinák legyenek. Azonban ehhez meg kell felelni a testalkati követelményeknek. A siker ebben a technikában részben a hosszú végtagokon, a flexibilisségen, a nőies karcsú alakon múlik, melyek képesek a hagyományos geometrikus formákat feltölteni.³ Az ideális test, könnyű, gyors, pontos és erős, mindez könnyedséggel, erőfeszítés nélkül. Ehhez minden nap, újra és újra a látható absztrakt formákhoz hasonlóvá kell gyúrniuk magukat.”A balett táncos énje csak annyiban fontos, hogy elősegítse a mesterségbeli tudás megszerzéséhez szükséges képességeket. A koreográfust és a hagyományt szolgálja, amikor a testét aláveti a gyakorlatoknak, s azután előadja a mozgás ideálokat.”⁴

Szeretem a balettből áradó fegyelmezettséget, mikor érzem, hogy egyben vagyok, és uralni tudom az egész testemet. Ezt minden táncosnak meg kell tanulnia, akármilyen tánctechnikát is tanuljon.

Más technikában, mint a kortárstáncban, teljesen más értékrendek uralkodnak, más az útja és más a módszere annak, ahogy a testet felfedezzük és képezzük. Nincsen olyan erős és régi tradíciója mint a klasszikus balettnek. Kialakulásában ott van az elkerülhetetlen lázadás a szabályok ellen, mely láthatóan más mozgásvilágot épített ki.

³<http://www.youtube.com/watch?v=AXSqObTHvEs> (04:30mp-től-07:22-ig)

⁴ Ellenfény.hu Susan Leigh Foster, Táncoló testek, ellenfény.hu, 1998/5

Előtérbe került az „én”, a személyiség, a természetesség, a minden nyomástól való megszabadulás, a teljes kibontakozás. Itt kinyíltak az eddigi zárt kapuk, ahol minden test más. Legyen az kicsi, nagy, sovány, kövér vagy aszimmetrikus. Nem azt szándékozom mondani, hogy itt nincsenek gyönyörű kimunkált testek, vagy hogy kevesebb munkát igényel, mint a klasszikust táncolók, csupán azt, hogy nem szükséges mindenáron belepréselni magunkat egy kötött formába, amelytől ha egy kicsit is eltérünk, akkor az már nem elfogadható. A kortárstáncban nincsenek ilyen konkrét elvárások, nemi szerepek. Sőt- a kontakt tánc például éppen az egyenjogúságra épít, hogy adott esetben egy női táncos is elbírjon egy férfi táncossal. Nagyon sok olyan táncosnő van, aki elkezdte a balettintézetet, de nem fejezte be, mert rájött, hogy nagyobb szabadságra van szüksége a táncban, és tágabb keretek között szeretne mozogni. Továbbá sok olyan tehetséges táncos van, aki nem gyermekkorában kezdett el táncolni, hanem 19-20 éves korában vagy akár később ismerkedett meg a táncsal.

Az általam összeállított képsorozatban⁵, melyben felsorakoztattam a klasszikus balett és korai modern –, és kortárs táncosok képeit jól nyomon követhető, hogy míg a klasszikus balettben látható a folyamatos vékonyodás és karcsúsodás, addig ez a kortárs táncnál nem mondható el. Bár tagadhatatlan, hogy itt is jelen vannak a megmunkált testek, de emellett nincsenek kizárva más típusú testalkatok sem. Az alábbi két Hattyúk tava ábrázoló képeken jól látható, hogy az 1890-es évektől napjainkig mennyire változott meg a táncosnők alakja. Melynek oka a balett technika fejlődése is lehet, hiszen a spicc és főleg az emelés elterjedése miatt, fontos lett a kis termet és könnyű testsúly.



1. ábra

Pierine Legnani - Hattyúk tava (1985)



2. ábra

Amber Scott - Hattyúk tava (2013)

⁵7.1. Melléklet, klasszikus és korai modern, kortárstáncban megjelenő női testek különbségei kezdetektől napjainkig

4. A BIOLÓGIAI FOLYAMATOK MEGJELENÉSE A TÁNCOSNŐK ÉLETÉBEN

Egy professzionális táncosnő pályája során a testben történő változásokkal, mely elkerülhetetlen egy nő életében, többször is szembe kell néznie. Akár a menstruáció során vagy a terhesség és szülés következtében, amelyek fájdalmakat, nehézségeket, vagy a táncban hosszan tartó kimaradásokat okozhatnak.

Az általam készített interjúkban külön kitértem erre a kérdésre, melyben olvashatunk a terhességről és a szülésről, továbbá a menstruáció megjelenéséről, nehézségeiről.⁶

4.1. Menstruáció

A nők szervezetében a serdülőkor idején hormonális hatásra, megindul egy periodikus változás, a menstruációs ciklus. „Menstruáción értjük azt a folyamatot, amellyel a pete befogadására előkészült méhnyálkahártya vérzés kíséretében, a hüvelyen át távozik a méh üregéből.”⁷ Ez nem csak a petefészek és a méh működésére van hatással, hanem az egész élettani állapotra és a fizikai és szellemi teljesítőképességre is.

Régi megfigyelés, hogy gyakoriak a menstruációs zavarok a táncosnőknél. Amik leginkább abban mutatkoznak meg, hogy a megszokott időhöz képest 2-3 évvel később jelentkezik az első menstruációs ciklus, vagy bizonyos időközökben 2-3 hónap vagy akár fél évekre is kimarad a havi vérzés. Megfigyelték, hogy a balett táncosok és az intenzíven sportoló lányok körében az első menstruáció késése az átlaghoz képest 1-2 évvel később jelentkezik.

Ezeknek az okai lehetnek pszichés eredetűek, étkezési problémákból fakadóak, vagy energiaszint csökkenés következményei.

A 15-16 éves korban még nem jelentkező havi vérzés még nem számít kóros betegségnek táncosok körében. Az első menstruáció késése elsősorban a folyamatos fizikai megterhelés következménye. Emiatt csak később indul meg a peteérést segítő hormonok termelődése.

A késedelmesen jelentkező vérzést a későbbiekben kísérhetik olyan kóros állapotok, mint ⁸

⁶ 7.Melléklet, Interjúk

⁷ Göllesz 1981. pp.15

⁸ Mády 1998 pp. 89-90.

például a menstruáció közeledtével járó migrénszerű fejfájás, álmatlanság, has felpuffadás, mely kellemetlenségeket okozhat egy-egy színpadi megjelenésnél, vagy akár pszichés tünetek is jelentkezhetnek: félelemérzet, depresszió, melyről az interjúban Hód Adrienn is beszámol. A leggyakoribb az úgynevezett dysmenorrhoea tünet együttes, melynek jellemzője az alhasi fájdalmak, heves görcsölések, hányinger és fejfájás. Ezek tünetei esetében a görcsoldók és fájdalomcsillapítók enyhíthetnek a fájdalomon.

Tapasztalatom szerint mikor éppen felfázott vagy éppen menstruál az ember és sürgősen ki kell rohanni a táncóráról a mosdóba, vagy ha képtelen valaki behúzni a hasát aznap, mert fel van puffadva, akkor azt nem „szeretik” megérteni a tanárok. Elintézik annyi kijelentéssel, hogy neurológushoz kell menni vagy „jobb” esetben, ahogy azt az interjúban is említi Ágnes, a mesternő megengedi, hogy fekete harisnyát vegyen fel a növendék fehér helyett. Melytől csak megkülönböztetett fekete hattyúnak érzi magát a fehér hattyúk között. Sok esetben kényes dolog az embernek ilyenről beszélnie, és olykor némi empátia úgy vélem segítene. Ilyenkor felmerül bennem az a kérdés, hogy a tanárok nem estek-e át ezeken a folyamatokon? Valószínűleg igen. Feltehetően, velük sem voltak oly annyira átérzők, ezért amit ők is tapasztaltak azt adják tovább a növendékeknek.

4.2. Fogamzásgátlás

A fogamzásgátlásnak az elmúlt évezredek során számos fajtája alakult ki. Nem kívánom az összes lehetőséget felsorakoztatni, csupán a hormonális fogamzásgátlásra szeretnék kitérni, mivel talán ez a védekezési módszer befolyásoló hatással lehet a testalkatra. Mind azok ellenére, hogy már találhatóak igazán alacsony hormon tartalmú gyógyszerek is, a többéves szedés után nagymértékben megnő a trombózisveszély. A másik veszély pedig, hogy a tartós hormonhatás olyan változásokat okozhat a szervezetben, amelyek gátolhatják a későbbi teherbeesést.

Továbbá olyan hatással van a nők fizikai testalkatára, melynek külső jelei lehetnek a megnövekedő mell és fenék, a has felpuffadása és a felfokozott étvágy.

4.3. Terhesség

A táncosok körében gyakori félelem az, hogy a terhesség olyan fizikai változásokat okoz a női testben, hogy a későbbiekben nem lesz alkalmas folytatni a táncolást.

Mely szerencsére tévhit. A gyakorlat azt mutatja, hogy néhány esetet kivéve, akár többszöri terhesség lezajlása után is képes lesz a munkájára, amennyiben megfelelő életmódot folytat.

Kellemetlenségeket okozhat a terhesség alatt jelentkező éhségérzet, melyre kifejezetten oda kell figyelni a táncosoknak.

Mády Ferenc szerint terhesség első két hónapjában még nem ártalmas a tánc, de a második hónap végétől kezdve nem ajánlott a teljes munkaidős próbálás és tanítás. Óvatosan kell bánni a nagyobb ugrásokkal és érkezésekkel, mert erősen megterhelő lehet a magzat számára. A szülést követően 7-8 hónap múlva ajánlott a teljes terhelés elkezdése.⁹

Az interjúk alapján mind Viktória és Ágnes is szinte a terhesség egész folyamata alatt táncoltak, és a szülést követően pár hét múlva újra elkezdték a mozgást, sőt Viktória két hónap múlva már előadásban szerepelt, melyben meztelen jelenetei is voltak.

A két interjú alapján a 9 hónap alatt felszedett plusz kilók, a szülést és a szoptatást követően vissza tér a normál testsúlyára.

Továbbá úgy tűnik, hogy akadhatnak ennél nagyobb problémák is, mint például Viktóriánál, a szülés közben kificamodott farkcsontja. Mely „szerencsésen” egy év alatt visszakerült a helyére, de a széken való ülés és lefelé gördülés nagy fájdalmakat okozott neki.¹⁰

⁹ Mády 1998. pp. 90-92

¹⁰ Melléklet, 7.3 - Interjúk-Dányi Viktória

5. ÉTKEZÉSI RENDELLENESÉGEK ÉS TESTKÉPZAVAROK

5.1. Személyes élmények feltárása

Szakedolgozatom egyik fő motivációja az, hogy bemutassam azokat a labilisabb pontokat a táncosnők életében, melyek meghatározóak lehetnek, mind negatív mind pozitív értelemben. Mekkora ereje van egy szónak, egy helyzetnek, személynek vagy egy átgondolatlan megjegyzésnek.

Témaválasztásom személyes indíttatású, így nem meglepő, hogy nekem is vannak ezzel kapcsolatos tapasztalataim, amelyek hatására közelebb kerültem az étkezési problémákhoz, továbbá szintén problémát okozott reálisan értékelni a testképemet.

Kiskoromtól kezdve aktívan mozgok és sportolok. Mindig is erőteljesebb, vaskosabb testalkatú lány voltam.

Az általános iskolát követően a Nyíregyházi Művészeti Szakközépiskolát céloztam meg továbblépésként. A táncművészet szakon két fő irány közül lehetett választani, amely a moderntánc és néptánc volt. Kérdés sem merült fel bennem, hogy a moderntánc szakra szeretnék jelentkezni.

A felvételin a felvételiztető bizottság elnöke megkérdezte melyik szakra szeretnék jelentkezni. Majd mondtam, hogy moderntánc szakra. Ennek következtében a tanárok meglepően reagáltak a válaszomra, és rögtön megkérdezték, hogy nem szeretnék-e inkább a néptánc szakra jelentkezni? Mert talán az testhez állóbb lenne számomra. Erre én határozott nemmel válaszoltam. A tagozat vezető, erre csak azt mondta, hogy rendben van, de tisztában vagyok-e azzal, hogy ahhoz le kellene fogynom 15-20 kg-ot?

Ez volt életem első olyan megjegyzése, mikor azt éreztem, hogy sok ember előtt nagyon megaláztak, és többet nem akarom felemelni a fejemet, el szeretném takarni az arcomat, mert nem szeretném, hogy lássanak. Első gondolataim ezek voltak (megpróbálom saját magamat idézni): „Rendben! Akkor most soha többé nem eszem, lefogyok csontsoványra, és akkor majd talán elfogadható leszek. Aztán senki sem mondhatja nekem még egyszer ugyanezt!”

Az akkor lezajlott belső monológom ellenére nem fogytam le. Viszont ez a belső motor, ez a hajtás, a megfelelési kényszer örölt engem. Mai napig nem telik el egy olyan nap, egy olyan étkezés, mikor ne lenne egy lefolytatott párbeszéd önmagammal, vagy ne lenne lelkiismeret furdalásom amiatt, hogy eszem valamit. Történt olyan, mikor az egész osztály előtt

ráállítottak a mérlegre, és mindenki körbe ugrált, és a kilogrammokról beszéltek. Mára már tudom, hogy ez szinte az összes táncművészeti intézményben napi szinten megtörténik.

Egy másik hasonló eset történt a szakközépiskolai évem alatt, amikor is egy balett vizsga után, a vizsgabizottság visszavonult, majd egy óra múlva kitették a falí újságra a jegyeket. Melyre az volt írva, hogy jegy: 3-as, majd a jegy mellé volt írva piros filctollal, hogy „le kell fogyni!!!” Mikor megláttam, kétségbeesetten elbújtam az emberek elől. Majd hosszas sírás után életemben először megpróbáltam magam meghánytatni.

Mondhatni szerencsétlenségemre, mai napig képtelen vagyok rá, de tény, hogy már sokszor próbáltam. Nagyon nehéz ilyen esetek után az embernek ezekkel megbirkózni; különösképpen egy táncosnak, aki a testével dolgozik. Bennem folyamatos szégyenérzet uralkodik, ha a testemről van szó, így mikor valaki abszolút de segítőszándékkal és nem feltétlen bántóan beszél a testemről, azt is bántásnak érzem, melynek hatására magamba fordulok.

Emlékszem, hogy volt egy időszak, mikor a hétköznapi életben idegen civil emberek kérdezték, hogy mi a foglalkozásom. Akkor szégyenkezve mondtam, hogy táncos vagyok, mert láttam, hogy a szemükkel égetően végig néznek rajtam. A következő mondatom persze melegséggé rögtön az volt, hogy nem balett táncos vagyok, nem vagyok balerina.

5.2. Testképzavar

Az evészavarok egyik központi tünete a testkép megváltozása, a test észlelésének torzulása.¹¹

A testkép nem feltétlenül egy vizuális fogalom, kétségtelen, hogy elsősorban külső ingerekről van szó, de azt egy 1981-ben elvégzett veleszületett vakokon készült felmérés is alátámasztja, hogy nem kell ahhoz látni önmagunkat, hogy az evészavarok kialakuljanak.¹²

A testkép az egyén saját önmagával kapcsolatos pszichológiai élményeit és önmagához való hozzáállását foglalja magába. Optimálisan észleli-e egy személy a saját testét, olyannak látja-e a méreteit, mint amekkorák valójában, vagy torz, irreális elképzelései vannak.

A testkép kialakulásához meglehetősen hozzájárulnak az úgynevezett interperszonális kapcsolatok. Ugyanis mindenki számára fontosak a visszajelzések, az, hogy ki mit gondol a megjelenésünkről, testalkatunkról. Kortársaink, testvéreink véleménye vagy a tanáraink elvárásai mind hatással van a saját testünkre való rálátásunkra.

¹¹Túry 2008 pp.287.

¹²Quigley és Doane kutatását idézi Túry 2008 pp.287.

Gyakran a szülői üzenetek különböző módon befolyásolhatják a gyermekek testképét, például a gyermek ruháihoz, testsúlyához fűzött becsmérőló vagy dicsérő megjegyzésekkel.

Az eddig engem ért hatások alapján mondhatom, hogy éppen ugyanannyira lehet negatív hatással az emberre az, hogy ha állandóan dicsérik, és pozitívan értékelik a küllemünket. Ugyanis ez által, egyfajta félelem keletkezik az esetleges testi változásoktól. A saját testalak összehasonlítása a másokéval, már egészen kis kortól kezdve kialakul. „Mills és Miller kutatása (2007) szerint a testsúlyra irányuló negatív visszajelzés akkor volt igazán hatással a személyre, amikor hasonló tulajdonságokkal rendelkező személytől kapta azt.”¹³

Ha a negatív testkép kialakul, akkor az befolyásoló hatással van az érzelemre, a gondolkodásra és a test észlelésére. A negatív testkép mindössze annyit jelent, hogy az adott személy negatívan értékeli a testi jellemzőit. A testképpel való elégedetlenség nagymértékben befolyásolja az olyan evészavarok kialakulását, mint az anorexia nervosa és a bulimia nervosa.

5.3. Az evészavar és főbb típusai

Az evészavarok kialakulásában számos tényező közrejátszódnak melyek lehetnek például:

- a kor karcsúságideálja;
- a fokozott elvárások a tanároktól, szülőktől;
- a szülő a csecsemőkorban minden diszkomfort érzésre úgy reagált, hogy megetette a gyermeket, majd a későbbiekben nem tudott különbséget tenni a frusztráló érzések és az éhség között;
- szexuális kielégületlenség, szexualitásbeli problémák vezethetnek túlzott táplálékfelvételhez;
- elhízott emberek szülei is szintén túlsúlyosak, egyrészt a genetikai tényező miatt, másrészt érzelmi nehézségekkel küzdenek, és előnytelen evési szokásokat adnak át utódaiknak.

Az intenzív testkontroll nem csak a táncosok, hanem az élsportolók körében is megfigyelhető. Őket is éri nagy mértékű fizikális terhelés továbbá különösen a ritmikus sportgimnasztikánál vagy a műkorcsolyánál, konkrét testsúly elérése és megtartása az egyik fő lényeges szempont. Például a cselgáncsnál, birkózásnál külön súlycsoportokba vannak

¹³Túry 2008 pp.300.

beosztva a versenyzők, ahol fontos az erőnlét, de nagyon intenzíven és gyorsan kell fogyniuk a versenyek előtt. Az előadások vagy versenyek közeledtével, egyre nagyobb a táncosokra és versenyzőkre nehezedő nyomás és a törekvés arra, hogy a legjobbat hozzák ki magukból. Mindezt az öltözőkben lezajlott párbeszéddek is igazolják. Olyankor megállíthatatlanul nézegetjük magunkat a tükör előtt, és fejtegetjük mennyi mindent kell még tennünk, hogy kinézetünk megfelelőbb legyen. Ekkor következnek a hirtelen tett kijelentések, a fogadalmak. Persze a legtöbb csak egy felületes reakció, egy könnyelmű kijelentés. De nyilván van, aki komolyan gondolja elhatározását. Ekkor aztán, ha nem figyelünk oda magunkra kellőképpen, lehet észre sem vesszük, hogy már átléptük azt a bizonyos határt, ami már nem fér bele az „egészségesnek” mondható kategóriába.

5.3.1. Az anorexia nervosa

Az evészavarok elsőként leírt formája az anorexia nervosa, melynek, szó szerinti jelentése az étvágy elvesztése.

Alapvető tünetei:

- kóros soványság
- súlyfóbia: Az elhízástól való félelem súlyos soványság esetében is.
- testképzavar: A betegek soványan is kövérnek tartják magukat. Mások alakját azonban jól és helyesen képesek értékelni.

Akkor beszélünk erről a betegségről, ha a személy testsúlya az életkorának és testmagasságának megfelelő minimális súlynál legalább 15%-kal csökken. Az anorexia kialakulása serdülőkorban a leggyakoribb, de egyre jellemzőbb, hogy már 10-11 éves gyerekek drasztikus fogyókúrába kezdenek

„Az anorexiások személyiségére a teljesítményorientáció, a perfekcionizmus, a túlkontrolláltság, a kényszeresség jellemző, gyakran válnak visszahúzóóvá, dacossá, depresszióssá.”¹⁴

Jellemző, hogy elrejtik, elosztogatják, vagy kidobják a nem elfogyasztott ételeket, bő ruhákkal leplezik kiálló csontjaikat és kerülik az étkezéssel egybekötött programokat.

¹⁴ Túry 2008 pp.66.

Az anorexia athletica, mely csupán csak motivációjában különbözik az anorexiától, jellemzője, hogy nem a kor karcsúság ideálja hajtja és ösztönzi a karcsúságra, hanem a jobb és magasabb teljesítmény elérése.

Továbbá jellemző a kalória számolgatása és a megterhelő, szinte már fékezhetetlen gyakorlás abbahagyása. Folyamatos lelkiismeret-furdalás érzés amiatt, ha egy napot is kihagy a gyakorlásban.¹⁵

Gyakran figyelhetünk meg az evészavarok legújabb típusát, az orthorexia nervosát. Szó szerinti jelentése: az orthorexia szó a latin ortho (egyenes, helyes) és az orexis (étvágy) szavakból ered. Ebben a betegségben kényszerünetté válik az egészségesség túlhajszolása. Az adott illető, csak az ő általa megítélt egészséges ételeket hajlandó elfogyasztani.

Gyakran tapasztalható a táncosok körében, az ételek minőségére való fokozott koncentráció. Gondos odafigyelést szentel az ételek alapos elkészítésére az alapanyagok alapos megválasztására. Egyre többen vásárolnak csak bio alapú ételeket, magvakat, növényi gyökereket.

Az, hogy a fogyasztott étel ilyen kényszeresség célpontjává válik a modern társadalmakban, a civilizáció egyik tévútjaként is felfogható.¹⁶

5.3.2. A bulimia nervosa

A bulimia kifejezés: a görög boulimosz szóból ered, aminek a jelentése „ökör étvágy”.

Alapvető tünetei:

- falásrohamok
- önhánytatás
- hashajtók használata
- pszichés zavarok
- alvási rendellenességek

¹⁵ <http://www.youtube.com/watch?v=AXSqObTHvEs> Ebben a videóban szereplő Evguenya Obratsován is látható az, hogy bár leterhelt, és fáradt, úgy gondolja, hogy egy nap pihenést sem engedhet meg magának. (19:33 mp-től-23:35mp-ig) (Letöltés ideje: 2013. február 25.)

¹⁶Túry 2008 pp.53.

Mindezeknek kellemetlen mellékhatásai lehetnek. Ilyen például a nagymértékű káliumvesztés, mely szívelégtelenségekhez vezethet.

Alaptünete a falásroham, ami hatalmas mennyiségű étel gyors elfogyasztását jelenti. A rövid idő alatt bevitt ételmennyiség biztos, hogy nagyobb, mint amennyit más ember ugyanannyi idő alatt elfogyasztana és általában az evés feletti kontroll érzésének elvesztésével jár. A falásrohamok alatt egyszerre nagy mennyiségű és magas kalória tartalmú ételeket esznek. Ezek leginkább szénhidrát jellegűek és lehetőleg zsírosak és „csúszosak”, hogy minél könnyebben el lehessen fogyasztani később pedig kihányni.¹⁷ A falásroham után kínzó büntudatuk és szégyenérzetük lesz, és a túlevést különböző módszerekkel próbálják kompenzálni. Gyakori a koplalás, a megterhelő tornagyakorlatok végzése, az önhánytatás, a nagy dózisu hashajtó vagy vízajtó bevétele. Bulimia esetén a falási epizódok legalább három hónapon át, hetente több alkalommal jelentkeznek.

Sajnos a táplálkozási zavarokat nehéz felismerni, mert a betegek leplezik fogyókúrájukat és a megváltozott étkezési szokásaikat.

5.4. Mennyire gyakori probléma ez a táncosok körében?

Ennek a kérdésnek Juhász Katalin szakdolgozatát vettem alapul, mely bár 1998-ban íródott, még sem tartom elévültnek. Hiszen a balett az balett maradt, a technika és a tradíciók megmaradtak. Csupán még nagyobb lett a tökéletesség utáni vágy.

Vizsgálatot végzett a Magyar Táncművészeti Főiskola 15-16 éves növendékei között. Összehasonlításként a Radnóti Gimnázium azonos korosztályú tanulóit vizsgálta meg. Kontrollcsoportként azért ezt a gimnáziumot választotta, mert ebben az iskolában is szintén magasak az elvárások a diákok felé, akár a Táncművészeti Főiskolán.

A gyerekek 10 éves korukban már szigorú szabályok között élnek, sokan távol a szüleiktől, mivel azok vidéken élnek. Folyamatos szelekció zajlik már az első évtől kezdve. A lányok már 12 éves korukban elkezdnek fogyókúrázni.

A Juhász Katalin által készített interjúban az egyik lány mondta ezeket: „Ha valaki a nyáron egy kicsit meghízik, akkor Démoklész kardja lebeg a feje fölött.” - Folyamatos megjegyzéseket kapnak az alkatukra. Ha valaki meghízott egy kicsit, akkor kap egy figyelmeztetőt, ezzel együtt egy kis időt is, majd ha nem változik akkor eltanácsolják az

¹⁷Túry Ferencet idézi (2000) Dér Bálint szakdolgozatában (2011)

iskolából. Aki nagyon vékony, azt előtérbe helyezik és vele példálózna. - „Mivel a balettot is osztályozzák, folyamatosan meg kell felelni. Ötösnek lenni nehéz. Általában minden évfolyamban van valaki, akit sztárolnak... Könnyen ki lehet kerülni a kegyekből, de a futottak kategóriájában lenni és folyton bizonyítani rosszabb. Fejlődni igazán csak úgy lehet, ha foglalkoznak az emberrel. Én mindig is sovány voltam. Volt olyan mesternő aki mindig velem példálózott: Nézzétek V-t, milyen szép sovány! Lányok kérdezték őt, hogy mit szabad ennetek, vegyetek példát róla!”

Fontosnak tartom a jó példa bemutatását, ami utat és erőt tud adni a fejlődésre, és a továbblépésre. Amely többféle módszerrel is végezhető. Akár úgy, mint a korábban leírtakban, mellyel valószínűleg valóban le is fog fogyni a táncos, csak egészségtelenül, magát lebetegítve, mély nyomokat hagyva az önértékelésében.

Vagy esetleg érdeklődve, orvosi segítséget nyújtva, átgondolva hozzá állni a problémához.

5.5. Juhász Katalin által végzett 1998-as Magyar Táncművészeti Főiskolán készült felmérés összefoglaló táblázata

1. táblázat: 1988-as felmérések alapján a diákok fontosabb demográfiai adatai:

	Táncművészeti Főiskola		Radnóti Gimnázium	
	Lányok	Fiúk	Lányok	Fiúk
	n=20	n=13	n=16	n=17
Kor(év):	15-16	15-16	16	16
Testmagasság(cm):	169	175	165	173
Jelenlegi testsúly(kg):	49.41	60.02	57.71	63.75
Kívánt testsúly(kg):	47.41	63.08	56.35	64.37
Testtömeg-index(kg/m²):	17.3	19.06	21.2	21.3
Kívánt testtömeg-index(kg/m²):	16.6	20.06	20.7	21.5

2. táblázat: 1988-ban készült felmérés az evészavarra utaló tünetek a balett táncos növendékek között:

Táncművészeti Főiskola	Lányok	Fiúk
	n=20	n=13
Heti egynél több falásroham	6 fő(30%)	3 fő(23%)
Amenorrhoea (menstruáció elmaradása)	7 fő(35%)	-
Súlycsökkentő viselkedésformák legalább heti egyszeri Alkalommal	6 fő (30%)	1 fő (7.7%)
Fogyasztó tablettá	5 fő (25%)	-
Vízajtó	1 fő (5%)	-
Hashajtó	5 fő (25%)	1 fő (7.7%)
Hányás	2 fő (10%)	-
Kóros testtömegindex (BMI),kisebb17,5kg ²	8 fő (40%)	1 fő (7.7%)

3. táblázat: életkor és testtömegindex alapján mutatja, hogy milyen testalkati csoportba sorolhatóak a 7-től a 18 éves korig terjedő nem táncos lányok:

Lányok életkor	erősen sovány	sovány	Normális testsúly	túlsúlyos	elhízott
7	13,2-13,8	13,9-14,5	14,6-18,2	18,3-20,1	BMI>20,2
8	13,4-14,0	14,1-14,8	14,9-18,9	19,0-21,0	BMI>21,1
9	13,6-14,2	14,3-15,1	15,2-19,7	19,8-22,1	BMI>22,2
10	13,8-14,5	14,6-15,5	15,6-20,5	20,6-23,3	BMI>23,4
11	14,1-14,9	15,0-15,9	16,0-21,3	21,4-24,4	BMI>24,5
12	14,5-15,3	15,4-16,4	16,5-22,2	22,3-25,3	BMI>25,4
13	15,0-15,8	15,9-17,0	17,1-22,9	23,0-26,2	BMI>26,3
14	15,5-16,4	16,5-17,6	17,7-23,6	23,7-26,9	BMI>27,0
15	16,0-16,9	17,0-18,2	18,3-24,3	24,4-27,4	BMI>27,5
16	16,6-17,5	17,6-18,7	18,8-24,3	24,9-27,9	BMI>28,0
17	17,0-18,0	18,1-19,3	19,4-25,3	25,4-28,3	BMI>28,4
18	17,0-18,5	18,6-19,9	20,0-25,8	25,9-28,7	BMI>28,8

A testtömegindex (angolul body mass index, rövidítve BMI) egy statisztikai mérőszám, mely az egyén testmagasságát és - tömegét veti össze. Kiszámítása során a kilogrammban megadott testtömeget osztják a méterben mért testmagasság négyzetével. Így ennek segítségével különíthető el az alul táplált, egészséges, túlsúlyos és az elhízott kategóriái.

A felmérésben 15 és 16 éves balettot tanuló női táncosoknak átlagosan 17,3-as értéket mutat, mely szerint erősen sovány illetve sovány kategóriába sorolhatóak. Míg a Radnóti Gimnáziumban tanuló nem táncos tanulók adatai 21,2-es testtömegindex értéket mutat, mely a normális testsúly kategóriájába sorolható.

Azt ne hagyjuk figyelmen kívül, hogy az elvárásokat tekintve, a 17,3 helyett 16,6-os eredményt kívánnak a táncosoktól, mely erősen sovány kategóriába sorolható.

Úgy vélem, ezeket az adatokat látva érthető, hogy magas az evészavarra való tendencia, melyeknek kiváltó okairól a fentiekben már írtam.

A kortárstáncban, bár sajnos nem rendelkezem kézzel fogható felmérésekkel, tudomásaim szerint nem súlyos ennyire a probléma.

Jelen van a tanárok és mesterek általi nyomás, mely ugyanúgy hatással van minden egyéb táncosra is, nem csak a balettosokra. Bár abból adódóan, hogy nem kell egy megadott formába beleilleni, így nem olyan nagy az elvárás a kortárstáncosok körében.

Hód Adrienn az interjúban megemlített két olyan kortárstánc társulatot is, ahol a testalkat egyáltalán nem tétel, a koreográfus ugyanúgy kezel egy erősen túlsúlyos testet, mint egy sovány vagy normál testalkatú testet.¹⁸ Míg a balettban mindenhol azonos a tradíció, azonos az elvárás, addig a kortárstáncban inkább koreográfusfüggő, hogy milyen testekkel szeretne dolgozni.

¹⁸ 7.Melléklet, 7.3.3 Hód Adrienn

5.5. ÉTKEZÉSI TANÁCSADÁS

Az evészavarban szenvedőknek gyakran nincs betegségbelátásuk és kerülnek az orvosi segítséget mindaddig, ameddig egészségi állapotuk nem kerül nagyon súlyos állapotba.

Nagyon fontos az, hogy ki vagy kik azok a személyek, akik ezekben a problémákban segítségükre tudnak lenni.

Állapottól és embertől függően nem mindegy, hogy hogyan közelítjük meg a beteget. Nem biztosan célra vezető az, hogyha a probléma felismerése után rögtön letámadjuk az embert azzal, hogy azonnal orvoshoz kell fordulnia. Lehet, hogy először egy közeli barát próbálkozása, vagy családtag feltáró beszélgetése is elegendő.

Úgy gondolom, hogy ezt a legfontosabb mérlegelni, mind a tanároknak, edzőknek és családtagoknak egyaránt. Tisztában lenni a tünetekkel, felismerni azokat és ismerni annyira a személyt, hogy fel tudjuk mérni azt, hogy milyen megközelítési mód lesz a célra vezető és hasznos az adott személy esetében. Ez a lehető legtöbb, amit egy tanár tehet.

Amennyiben ez nem elegendő, akkor szakszerű segítségnyújtásra van szükség.

A szakember, aki ebben segítséget nyújt az ún. dietetikus, aki a táplálkozástudomány és a dietetika területén szerzett végzettséggel rendelkező személy.

Nincs egységes terápiás módszer, ugyanis az evészavaros tünetek a személyiségfejlődés különböző zavaraival járhatnak együtt, vagyis a különböző terápiás modellek csak személyre szabottan hatnak hatékonyan.

A terápia első lépése a táplálkozás helyreállítása, majd csak ezután kezdődhet meg a pszichoterápiás munka.

A testtől és a tünetektől egyre inkább fókuszálódik a téma a család felé, így érdemes a családtagokat is bevonni a terápiás kezelés folyamatába. Az evészavaros fiatalok általában elutasítóak mind a terápia szükségességével, mind pedig a terapeuta személyével kapcsolatban.¹⁹ A tanácsadó feladata a közös nyelv kialakítása, továbbá, hogy segítsen a megfelelő étrend összeállításában és a helyes étkezés kialakításában.

¹⁹Túry 2008 pp.204.

5.6. TANÁRI SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

A diákokkal foglalkozó tanárok néhány esetben nem tudják felmérni, esetlegesen nem is akarják felmérni, hogy kinek milyen segítségre van szüksége. Egy sok létszámú osztályban vagy iskolában ez nehézséget okozhat és a felfedezést követően, nem lehet deduktív módon, az általános tünetek alapján minden egyes evészavaros betegre ugyanolyan következtetéseket levonni.

Vannak olyanok, akikről leperegnek a megjegyzések, és vannak olyanok, többek között én is, akik számára nagyon fontos mások véleménye, és amint kapok egy kisebb negatív kritikát, rögtön magamra veszem.

Egy tanárnak még mielőtt bármiféle megjegyzést vagy segítséget szeretne adni a tanulónak, mindenképpen ismernie kell az adott személynek a hozzáállását, és azt, hogy vajon milyenképpen tudja kezelni a tanártól kapott tanácsokat, instrukciókat, vagy az esetleges kemény negatív kritikákat.

Mivel a tanároknak hatalmas befolyásuk van a tanulókra és versenyzőkre ezért egyetlen, a testsúlyra vagy a testsúly csökkenésre vonatkozó, megjegyzésük is elegendő lehet ahhoz, hogy az illető akár egészségtelen súlykontrolláló módszerek segítségével kívánja elérni ezt a célt.

Úgy gondolom, hogy a táncos szakmában sok áldozatot és kompromisszumot kell hozni a sikerekért, mint ahogyan minden más szakmában is. Így jogos felvetés lehetne az, hogy aki nem bírja, az válasszon másik szakmát, és térjen másik útra. Hiszen ez nem a diákok lelkének ápolgatásáról és nyugalmáról szól, hanem a tánchról, és arról, hogy minél jobb eredményeket érjünk el pályafutásunk során. Fontos lehet az is, hogy valószínűleg a tanárok is ugyanilyen elvárások között nevelkedtek, azaz minta alapján teszik, amit csinálnak.

Ezzel a felvetéssel egyetérttek. Viszont a tanároknak az elsődleges pedagógiai célja a tanítás és a segítségnyújtás kell, hogy legyen. Ez a cél alapvetően intézményenként változik. Eltérő ez a Magyar Táncművészeti Főiskolán vagy akár a Budapest Kortárstánc Főiskolán. Ehhez mérten szükséges egyénenként és személyenként is kellő figyelmet fordítani minden egyes diákra, hogy fel tudják mérni az adott táncos jelölthöz való közelítést.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

Szakedolgozatomból kiderül, hogy a női táncosoknak több problémával is meg kell küzdeniük, melyhez megfelelő támogatásra és segítségre van szükség.

Elfogadom a hagyományokat és tradíciókat, én magam is szabály szerető vagyok. Viszont amennyiben jelen van egy elvárás, akkor akár egy intézménynek, akár egy tanárnak, vagy koreográfusnak támogatást és segítséget kell nyújtania annak elérésében. Anélkül, hogy akár egy egész életre ható mély belső sebet ejtsen. Annak ellenére, hogy stílusonként változnak a követelmények, nem csak a klasszikus balettet táncolók körében jellemzőek ezek a megemlített problémák, hanem a kortárstáncosok és feltehetően más karakterű táncosoknál is.

A táncosokat segítheti:

- Kommunikációs nyitottság mind a pedagógus, mind a táncos részéről;
- Szükséges mindkét félnek felkészülni a szembejövő nehézségekkel. Készen állni arra, hogy melyik korszakban milyen nehézségekkel találkozhat egy pedagógus. Például a pubertáskor következtében várható, fizikai, szellemi, állóképességbeli változás, mely teljességében természetes folyamat. Úgy vélem, néha jobb időt hagyni a táncos testének, mely folyamatosan alakul és változik, így lehet hogy bármiféle erőszakos védekezés vagy ellenállás nélkül, egészségesen önmagától helyre áll;
- Tisztában kell lenni a betegségek tüneteivel, meg kell nevezni azokat, hogy minél hamarabb felismerésre kerüljön a probléma, amik mellett nem lehet eltekinteni;
- Fontos a táncoshoz való helyes megközelítési út, nem lehet deduktív módon általános következtetéseket levonni, ugyanis ebből következhet egy újabb belső „sérülés”, ami akár az egész életére kiható gondot illetve értékelési problémát eredményezhet;
- Tapasztalt szakértő és tanácsadó nyújtása, aki személyre szabottan foglalkozik a táncossal és a problémájával;
- Semmiképpen sem szabad egyedül hagyni.

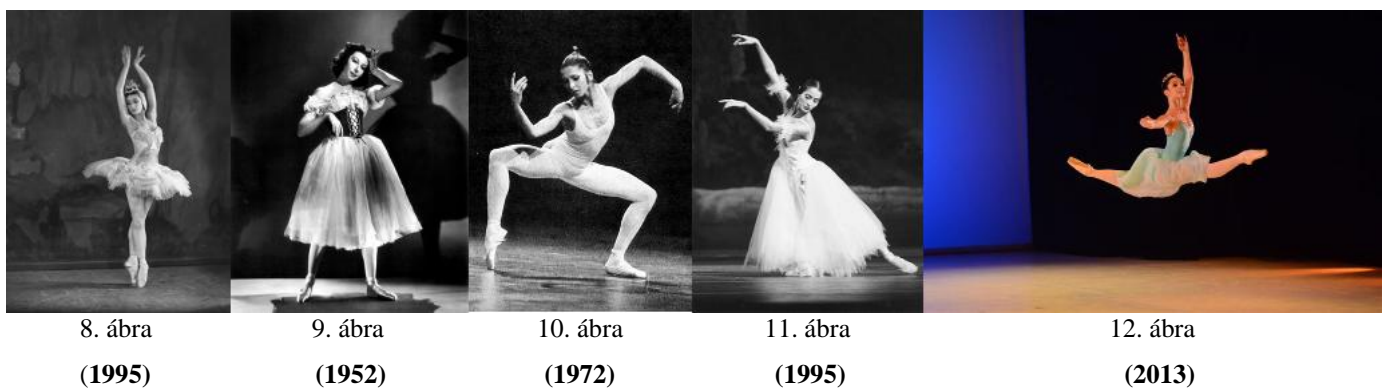
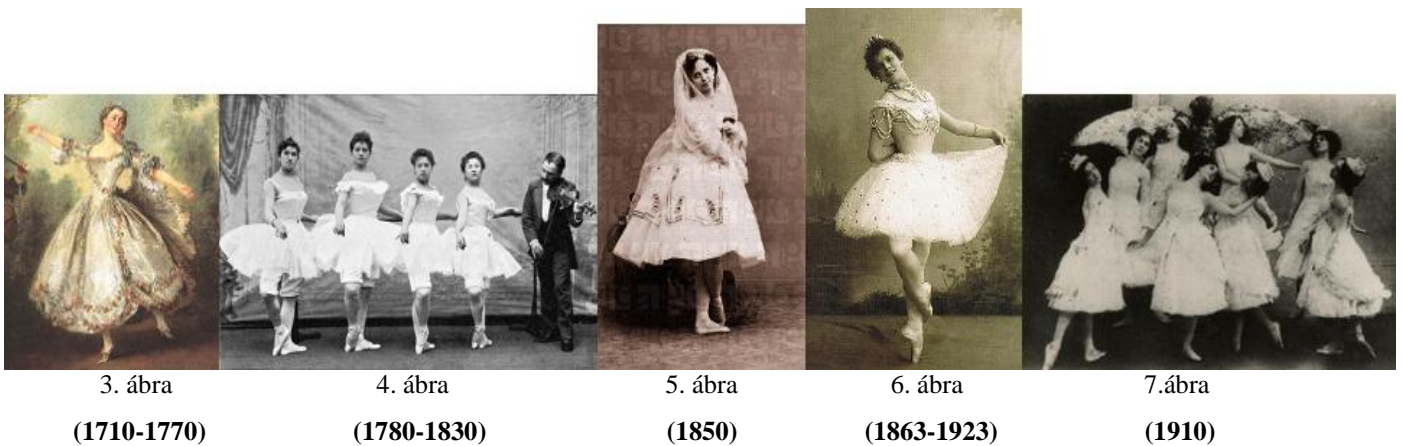
A szakdolgozatom megírása nekem sokat segített abban, hogy a kutatásom alatt feldogozzam a velem történeteket, és még többet tanuljak a jelenlévő problémákról. Továbbá a mások által elmondott tapasztalatok során lehetőségem nyílt még szélesebb látószöggel tekinteni akár önmagamra, akár pedig másokra. Úgy gondolom, ebből és az elkövetkezendő tapasztalatokból tanulva, mikor belőlem is pedagógus válik, akkor kellőképpen felkészült és nyitott leszek arra, hogy helyes segítséget tudjak nyújtani a táncosok számára.

7. MELLÉKLET

7.1. Klasszikus és korai modern, kortárástáncban megjelenő női testek különbségei kezdetektől napjainkig

A második és harmadik témához kapcsolódóan készítettem egy képsorozatot, hogy könnyen végigvezethető legyen, a kor egyben a táncosnők test ideáljának változása.

Klasszikus:



Korai modern, kortárstánc:



13. ábra
(1862-1928)



14. ábra
(1877-1927)



15. ábra
(1881-1935)



16. ábra
(1893-1991)



17. ábra
(1978)



18. ábra
(1945)



19. ábra
(2009)



20. ábra
(2011)



21. ábra
(2013)

7.2 INTERJÚK

Az alábbi négy interjúalanyomnál személyek szerint máshová helyeződött a fókusz, bár a testben végbemenő biológiai folyamatok kezeléséről mindannyiukat kérdeztem. Ágnesnél és Viktóriánál a főbb hangsúly a terhességen és a szülés utáni állapotra fókuszálódik, továbbá arra, hogy milyen visszatérni a táncos testbe. Adriennél inkább a koreográfus szemszögéből voltam kíváncsi, mennyire fontos a test megjelenése a színpadon. Julinál pedig a balett szakon eltöltött éveire és a kortárstáncba kerülésére voltam kíváncsi.

7.2.2. Beszélgetés Dányi Viktóriával

1. Mikor kezdted el táncolni és hol? Hobbiként vagy hivatásként indult?

Nem rögtön hivatásként, hanem amikor hat éves voltam, a nővéremmel együtt engem is elvittek táncórára. Ez a „Marika néni féle” balett a Dózsa Művelődési házban. Mozogni nagyon szerettem, jó volt oda járni, de itt még a „hivatás” magamtól eszembe sem jutott.

Heti kétszer jártam táncolni. Majd mikor ötödikes voltam, felvettek a Balett Intézet előkészítő tanfolyamára és eleinte heti kétszer majd később heti háromszor jártam, balett, néptánc később modern táncórára. 13 éves voltam, amikor a Goliba kerültem, ahol Hód Adriennhez kezdtem járni délután. Így ismertem meg a sulit, ahova fel is vettek és innentől tudatosult bennem, hogy én tényleg ezzel szeretnék foglalkozni.

2. Hol találkoztál először a testalkatoddal kapcsolatos elvárásokkal a táncban

Hát már a „Marika néni féle” balettban is voltak, annak ellenére, hogy semmiféle tartást nem javított, ott is mondta, hogy állsz, hogy nézel ki? Ez így nem jó, húzd be, tartsd itt és ott. Szóval ő is elég kemény volt, annak ellenére, hogy ez amatőr dolog volt. Bár én mindig is nagyon vékony voltam, mindenhol én voltam a legfiatalabb és a legvékonyabb. Magánéletben én ettől falra másztam, hogy mindenhol kaptam megjegyzéseket a vékonyságomra. Így nekem az alkatommal kapcsolatban nem volt komolyabb gondom.

3. Magaddal szembeni elvárásaid voltak-e a testeddel kapcsolatban?

Én nagyon sokáig elvoltam azzal a tudattal, hogy jó rendben, én vékony vagyok. Majd amikor 19 éves voltam a londoni tanulmányaimat megelőző nyáron elég sok problémával, lelki, családi gonddal küzdöttem és ez nem tudatosan, de ráment a testemre is; elkezdtem „élvezni” azt, hogy nem eszek. Eleinte nem vettem észre, hogy lefogyok, mert nyár volt, meleg volt, a fogyás néha természetes ilyenkor, de aztán az esztétikai oldala is (hogy a vékonyabbnál is vékonyabb vagyok) tetszett. Akkor nem tudtam, igazából nem is gondoltam, hogy ez az anorexia, erre csak évekkel később jöttem rá.

4. Hogy változott ez meg, vagy mi segített abban, hogy túllendülj ezen a problémán?

Elmentem Londonba, és hát a londoni kaja az nagyon rossz, és hizlaló, főleg, hogy nem főztem magamra. Így aztán nem ettem normálisan, össze-vissza ettem mindent, így tavasszal elkezdtem visszahízni, és több is lettem, mint a normál súlyom, ami viszont nagyon zavart. Csak egy évet tanultam Londonban, majd mikor hazajöttem és szeptembertől elkezdtem projekteken részt venni mint táncos, akkor egy félévben belül helyre állt a normális megszokott testsúlyom. Helyrebillentem. A fogyástól, a visszaállásig egy jó másfél-két év volt.

5. Milyen hatással volt rád és a testedre a menstruáció megjelenése?

13 éves voltam, amikor elkezdtem menstruálni, és akkor különösképpen nem történt a testemmel semmi. Később a periódus első napján görcsölt a hasam, és akkor mikor tudtam, hogy holnap megfog jönni, akkor már odakészítettem magam mellé a gyógyszert, hogy reggel csak be kelljenennem, mert az első nap nagyon fáj.

De ami ennél rosszabb, az az, hogy előtte egy héttel elkezdek egy lefelé ívelő depresszív hangulatba esni ami, hogyha belegondolsz az rengeteg idő, hogy az embernek egy hónapban van legalább 4-5 napja, amikor rosszul van, mert menstruálni fog.

A rendszerességét illetően, én soha nem szedtem tablettát, ami beállította volna a rendszerességét, de nagyjából mindig tudtam, hogy mikor fog megjönni, mert a lelki, testi oldala mindig adta az előrejelzést. Általában mondhatom azt, hogy rendszeres volt.

6. A lányod születése után ez megváltozott?

Igen, most már ez nincsen vagy még nincsen. Most érzem azt, hogy két és fél év után visszatértem a testembe. Az orvosok is körülbelül ezt az időt szokták mondani, hogy regenerálódik a test.

7. Hány éves voltál mikor teherbe estél?

22 voltam.

8. Tervezett baba volt?

Hát tervezett becsúszás volt. Terveztük persze, akkor már egy éve házasok voltunk, csak éppen egy projekt közepében voltam, és úgy gondoltuk, hogy megváránk, hogy ez lemenjen és majd utána. De a baba korábban akart jönni és végül a premieren már 3 hónapos terhes voltam.

9. Hogyan hatott rád a hír, mikor megtudtad, hogy teherbe estél?

Elsőre kétségbe estem, de nem a karrieremet illetően. Eszembe se jutott, hogy ez akadályozhatja a karrieremet. Például a projektet is terhesen csináltam, szóval nem volt nagy akadály.

Sokat próbáltunk, ami fárasztó volt, és eleinte úgy gondoltam, hogy a kimerültség és a leterhelés az oka annak, hogy nem jött meg a menstruációm. És akkor gondoltam, hogy veszek egy tesztet, mert az a tapasztalatom, hogy tesztek valamit valamiért, (ez esetben veszek egy tesztet) és akkor majd úgy is megjön.

Vettem egy tesztet, amit két próba közötti szünetben csináltam meg. Aztán akkor láttam, hogy terhes vagyok. Elég kábán visszamentem a próbára, nem tudtam, hogy akkor most mit is kell csinálni, nem számítottam erre. A többiek a próbán látták, hogy van valami, és arra fogtam hogy nagyon elfáradtam, össze voltam zavarodva. Majd próba után találkoztam Tamással, és mondtam neki, hogy megvettem a tesztet és pozitív az eredmény. Nagyon örültünk neki, együtt sírtunk.

10. Milyen hatással volt a terhesség a testedre?

A testem sokkal hamarabb reagált, mint én azt tudtam volna, hogy babát várok; az intenzívebb ugrások egyáltalán nem estek jól, és nagyon hamar elfáradtam. Az orvos abszolút ajánlotta a mozgást, de persze azt is mondta, hogy figyeljek magamra, ami nem esik jól, ne

csináljam, egyedül a biciklizést hagytam abba arra az időre. A darabot is úgy alakítottuk, hogy rám kevesebb fizikai megterhelés jusson. Három hónapos voltam a premieren és persze az előadás alatt nagyon vigyáztam magamra. Jellemző volt az álmoság, volt, hogy a próba közepén aludnom kellett egyet. Ha megéheztem azonnal ennem kellett (és ez gyakran megesett).

11. Meddig táncoltál, mikor álltál le teljesen a mozgással?

Miután májusban lementek az előadások meg egy turné Olaszországban, azután teljesen leálltam. Meg valahol nem is hiányzott a mozgás. Nagyon belassultam. Én „normál” állapotomban elég sietősen járok, de akkor csak cammogtam.

12. A tested mennyire változott meg a terhesség alatt?

A karom és a lábam az ugyan olyan maradt, a mellem nagyobb lett meg természetesen a hasam. 55 kilósan estem teherbe és 68 kilós voltam a végére. A szülés után egy hétre már 58 kiló voltam, és rá egy hónapra már 54 kg. Sőt a szoptatás alatt le is fogytam.

Novemberben megszülettem Leát és januárban már a Bloom! City című darabját játszottam. Vannak benne meztelen jelenetek is, de nem látszott semmi, csak annyi hogy a melleim nagyobbak.

13. Említetted, hogy szülés után már 2 hónap múlva újra színpadon álltál. Mennyire volt nehéz visszarázódn?

Eszméletlen, hogy a test mennyi mindenre emlékszik. Azt hittem, hogy előről kell kezdenem mindent, de sokkal hamarabb visszaálltam mint azt gondoltam volna. Persze a kondimat vissza kellett hozni, de a koreográfiák hamar visszajöttek a testembe.

14. Érzel-e vagy látszik-e valami olyan változás a testedben, ami a szülés előtt nem volt, és most van, vagy fordítva?

Nem igazán. Bár nekem szülés közben a farok csontom kificamodott... ami elég rossz volt. Kemény széken nem tudtam ülni, továbbá lefelé gördülést sem tudtam csinálni, mert kifelé görbült a farok csont. Akkor emiatt eléggé kétségbe estem, mert nem volt senki, aki tudott volna bármiféle tanácsot adni, mit is kezdjek ezzel. Aztán elmentem orvoshoz, is, de igazából elkezdett magától helyre állni (ez egy évbe telt). Egyébként meg vissza „pattintani” vagy műteni lehetett volna.

Két és fél éve alig van szabad órám, minden Lea körül forog. Imádok olvasni, de amióta Lea van, azóta egy szépirodalmi könyvet sem sikerült a kezembe venni, csak olyan könyveket olvasok, ami a gyerekhez kapcsolódik, ami többnyire gyermek pszichológiában merül ki.

Körülbelül altatás után van egy szabad órám, hogy „kreatívskodjak”, ami elég nehéz és nem igazán megy. De most már sokkal könnyebb, hogy ő is egyre nagyobb. A családom sokat segít nekem és nagyon szerencsésnek érzem magamat, hogy ilyen támogató környezetem van. Egyedül ezt lehetetlenség lenne csinálni, illetve valószínűleg nem folytathatnám ezt a szakmát ilyen formában.

7.2.2. Beszélgetés Sárközy-Holler Ágnessel

1. Mikor kezdted el táncolni és hol? Hobbiként vagy hivatásként indult?

4 évesen kezdtem el a testvéremmel együtt járni táncórára, ami akkor még persze nem hivatásként indult. Balettra jártunk az óvoda ideje alatt. 10 évesen kezdtem el újra táncolni, amikor is jelentkeztem a Táncművészeti Főiskola balett szakára, ahova nem vettek fel, alkati okok miatt.

2. Milyen emlékeid vannak a felvételiéről?

Hát csupán annyi, hogy felálltunk egy sorba, rám néztek szemből, és azt mondták, hogy köszönjük(...) Ilyen hosszú volt a felvételim. Kifogásolták a vállamat, hogy olyan csapott és a combjaimmal is volt valami problémájuk. Meg én érettebb is voltam, mint a többiek, én akkor már melltartót hordtam, ezzel a nőiesebb alkattal nem illettam a többiek közé.

3. Ezt követően mi történt?

Akkor megint abba hagytam, és aztán megint újra kezdtem színpadi tánctanfolyamon, ahol fél amatőr lányok tanítottak. Jártam balettra Zákány Magdolnához, ami akkor jó volt, de hosszú távon annyira nem működött. Ezután jelentkeztem az Angelus Iván iskolájába, aki felvett, mondván, hogy látja a nagy előképzettségemet, és hogy tudok sok mindent, de egyébként annyira nem illettam bele ebbe a kortárskörökbe. Oda csak egy félévet jártam, mert én elsősorban táncolni akartam, nem annyira akartam alkotni, meg nagyon fiatal voltam, de a tanárok nagyon jók voltak ott. Miután abba hagytam, akkor elkezdtem tanfolyamokra járni. Egyébként mikor 13 évesen újra kezdtem a táncot, akkor tudtam, hogy én ezzel akarok

foglalkozni. Hozzáteszem, sokan kételkedtek bennem. A Pécsi Művészeti Szakközépiskolába sem vettek fel, valószínűleg, azért mert ott is érettebb voltam, mint a lányok többsége.

Aztán a Táncművészeti Főiskolán elvégeztem a balett pedagógusi szakot, jelenleg végzem a moderntánc pedagógusit. És közben nagyon sok helyen táncoltam.

4. Az akkori visszautasítások okoztak-e benned bármiféle önértékelési problémát?

Én teljesen meg voltam akkor győződve, hogy ők rosszul választottak, és hogy velem minden rendben van. Azért volt annyi önbizalmam, hogy azt gondoljam, hogy a felvétellel van baj, nem velem. Persze ez jó mentségnek tűnt, hogy ráfogtam arra, hogy korán érő típus vagyok, és hogy azért lógtam ki. Majd egy idő után észrevettem, hogy senki sem kritizál ilyen szempontból engem.

Utólag úgy gondolom, hogy nem döntöttek rosszul, csak voltak olyan dolgok, amikről ők úgy gondolták, hogy nem lehet rajtuk változtatni, utólag kiderült, hogy lehetett ezeken változtatni. Érthető, hiszen jelentkezett több száz gyerek, és egyszerűbb azokat felvenni, akikkel alkati szempontból nem kell küzdeni... azt kevésbé láttam szempontnak, hogy tud-e táncolni vagy sem.

5. Volt-e a környezetében olyan ember, akiről tudod, hogy nagyon küzdött és nehezen birkózott meg a testalkatával?

Hát ismerlek téged, meg sok mindenkit. Hogy ki mennyire vette magára, az más kérdés. Mert meglátásom szerint, sok olyan eset volt, hogy az vette magára a megjegyzéseket, akiknek nem a legrosszabb adottsága volt, és nem azok, akiknek rémes alkatuk van.

Sok múlik az önbizalmon, mert az át tud lendíteni az ilyen nehézségeken. Ismerek olyanokat is, akik lefogytak miután abbahagyták a táncolást. Megszűnt a feszültség, a görcsölés, és helyre rázódott minden. Érdekes fiúknál ez nem szokott probléma lenni.

6. Milyen hatással volt rád és a testedre a menstruáció megjelenése?

10 évesen kezdtem el menstruálni, a balett szakra jelentkezés időpontjával egyszerre.

Szóval elég korán, így mikor elkezdtem igazán táncolni, akkora már nagyon megszoktam. Az elején nagyon rosszul voltam, de rájöttem, hogy ha nem eszek, akkor elviselhetőbb. És persze az orvos azt mondta, majd szülés után elmúlik...akkor ezt úgy magamban megköszöntem, 10 évesen.

Különösképpen nem látszik rajtam. A táncospárjaim is mindig mondták, hogy rajtam sosem látszik, hogy mikor menstruálok éppen.

De ami pozitív, hogy mivel ilyenkor az ember jobban ki van hegyezve a dolgokra, ezért ilyenkor jobban mennek a forgások órán. Mondjuk könnyebben lesz izomlázam is, ami nem túl jó.

Mesélték nekem, hogy van olyan mesternő, aki úgy oldja meg az ilyesfajta problémát, hogy „Ja menstruálsz? Oké, akkor felvehetsz fekete harisnyát fehér helyett”.

7. Rendszerességével akadtak-e problémáid?

Egyszer amikor úgy gondoltam, hogy én egy hétig nem eszek semmit és fogyókúrázni fogok, akkor kimaradt, így abba is hagytam a fogyókúrát. Mondták a többi lányok, hogy persze olyankor nem jön meg. De hallottam olyan lányról is, hogy a koncert vizsgája előtt nem evett 3 hónapig, csak gyümölcslevet ivott, meg kocka levest, de zsebkendővel leszűrte a zsírt is, és rágózott, hogy ne legyen baja a fogainak. De aztán szép vékony lett a vizsgájára. De azt követően is folyamatos súlyproblémákkal küszködött.

8. Bármely féle gyógyszert szedte-e, legyen ez fájdalomcsillapító vagy fogamzásgátló?

Egy időben szedtem egy nagyon erős fájdalomcsillapítót, de jó pár év után abba hagytam. A kamaszkori lefogyás óta nem is fáj annyira csak néha.

Fogamzásgátlót, azt soha nem szedtem.

9. Hány éves voltál mikor teherbe estél és hogyan hatott rád a hír, mikor megtudtad?

34 éves voltam és már terveztük a babát, de előtte azért persze szó volt arról, hogy milyen hatással lesz ez a karrieremre. Megmondom őszintén engem frusztrált, hogy milyen hatással lesz a testemre. De hát így is úgy is megöregszünk, és ráncosak leszünk, ezzel próbáltam magam nyugtatgatni, így ez nem tartott vissza. Nyilván nehezebb lett volna, hogy el vagyok látva sok munkával, de ez pont nem egy ilyen időszak volt.

10. Milyen hatással volt a terhesség a testedre?

Az elején émelyegtem, és olyankor 3 óránként kellett, hogy egyek.

Én szinte a terhesség végéig majdnem végig mozogtam és tanítottam, de azért lelassul az ember egy idő után. Túl hordtam egy héttel, úgyhogy én szülés előtt pár nappal még vígan másztam fel a 8. emeltre párszor, hogy történjen már valami végre.

Beállt a hátam, de azt több barátnőmtől is hallottam, hogy ez elő szokott fordulni. De szerencsére elkerültem a különösebb mellékhatásokat.

Miközben táncoltam, érdekes volt megtapasztalni akár egy Graham technika órán, akár egy improvizáció órán, hogy hétről hétre más érzés, mert mindig változott a testem.

Emlékszem mikor dilemmába estem, hogy akkor most valójában hol is van a köldököm, vagy mi a köldököm. Ami félre is csúszott a bal oldalra, mert azon az oldalon szerettem lenni a fiam. Érdekes tapasztalat volt.

Egyébként nem vagyok az az ember, aki annyira szeretne nézegetni magát terhesen, mert nem volt olyan jó hatással az önértékelésemre.

11. Milyen élmény volt a szülés?

Túl hordtam 6 nappal, ami már nagyon nehéz volt, és utolsó éjszaka elkezdett viszketni az egész testem, ami nem túl jó jel, de nem lett semmi gond belőle.

Természetes úton, viszonylag gyorsan 3 óra alatt lezajlott, érzéstelenítés nélkül, amit nem bánok.

Miután megszületett a baba, és mondták, hogy 4,90 kg, azt rögtön levontam a súlyomból, de egyébként összességében 10 kg jött fel rám. Egy héttel a szülés után már -7,5 kg, aztán még -10 kg ment le rólam. Nem hittem el, de a szoptatás alatt tényleg sok ment le rólam, amit én nagyon élveztem.

12. Érzel-e vagy látszik-e valami olyan változás a testedben ami a szülés előtt nem volt, és most van? Vagy fordítva?

A köldököm az egy picit bal oldalra került. A hátam az nagyon cudar volt, azzal sokáig nem igazán tudtam hátra hajolni. De úgy érzem, hogy egy év alatt egészen jól regenerálódtam.

A hasizmaim relatív jól megmaradtak, az nem vészes.

Az intim tornát szülés előtt is, de most is kellene csinálnom, mert ha táncközben kell pisilnem, akkor inkább nem csinálok kis ugrásokat. Szóval azért ott kell koncentrálni, de ez azért a civil életben nem zavar, csak a táncban néha.

7.2.3. Beszélgetés Hód Adriennel

1.Mikor és hol kezdtél el táncolni? Hobbiként vagy hivatásként indult?

Én 9 évesen kezdtem el közösségben táncolni Debrecenben. De azért vannak emlékeim, hogy már előtte is kicsit otthon a vitrin előtt néztem magam a tükör előtt, és készíttettem valamit, amit hétvégén ebédnél megmutattam a családnak. Szóval a nővérem, aki 6 évvel idősebb nálam látta, hogy lenne igényem táncolni, és ő mondta, hogy vigyük el Adriennel táncolni. Így a nővéremnek az akkori barátjának a nagymamájához és a lányához kezdtem el járni táncolni. Nagyné Sárközy Violához, aki 75 éves lehetett, ő tiszta klasszikát tanított, és a lányához Nagy Judithhoz, aki 40 év körüli lehetett akkor, ő picit modernesebb dolgokat is tanított. Emlékszem, hogy mikor én megláttam Viola nénit, nekem rögtön megtetszett, mert ő egy igazi díva volt, abban a kis vidéki városban a '80-as évek elején. Elegánsan, csinos kosztümben, túsarkúban, fehér harisnyában vastag sminkel az arcán, kiszőkített Marilyn hajjal, ékszerrel jelent meg mindig. Beíratk a kettőjükhez 9 évesen, és minden nap mentem délután 3-tól este 8-ig, mert be akartam hozni a lemaradásomat, mert sokan már 5 évesen elkezdtek a balettot. Elég gyorsan 1-2 éven belül mindig lépkedtem fentebb, és a végén évek múlva már a 18 évesek között táncoltam. Gimnázium előtt abba hagytam, a balettot, mert talán egy picit cikinek éreztem, meg úgy gondoltam, hogy nézzük meg mi van, ha nem járok. Aztán elkezdtem egy kicsit társas táncolni, meg jártam Holb Ibolyához, a Modern Tánc-Játék Stúdióba egy évet. A gimnázium végén meghirdettek egy felvételit a Csokonai Színházba, mert kerestek táncosokat, ahova elmentem, és mondták, hogy jól van jöhettek. Szerencsémre az iskolában is tolerálták, hogy 3 hónapig nem igazán mentem a próbák miatt. Akkor Bakó Gábor, jazz tanár volt a koreográfus, és ő mondta, hogy milyen jól mozgom, aztán kérdeztem tőle, hogy tud-e olyan helyet ahol tanulhatok táncolni, mert táncos szeretnék lenni. Erre javasolta, hogy ha akarok, akkor menjek el jövő héten pénteken felvételizni az Ivánhoz, aki aztán fel is vett engem. Ez volt 1993-ban, ami akkor még csak alapítványi iskola volt, olyan magán iskolai jelleggel. 4 évet jártam oda, de miután befejeztem még legalább 8 évig bejártam tréningezni az iskolába, ami mellett jártam kurzusokra, meg voltak lehetőségek kisebb dolgokat alkotni és készíteni, ezen kívül másokkal is dolgoztam együtt. 30 éves korom körül egyre inkább kezdett kikopni a tánc, és csak a koreografálás maradt.

2.Milyenek láttad magad mikor táncoltál, voltak-e problémáid a testalkatoddal?

Amikor én elkezdtem táncolni nem láttam magam se kicsinek se nagynak, nem volt igazán rálátásom magamra. De valószínű, hogy nem lehettem annyira extrém testalkatú, hogy ez különösebb problémát okozott volna. Az elején, ahol balettoztam, egy amatőr dolog volt, így jobban elfogadták, hogyha valaki egy kicsit másmilyen. De persze a vizsga előadásokon mindig a szépeket és ügyeseket rakták előre, hátra meg a picit kövéreket, csúnyábbakat. De soha nem volt nyilvános meghatározás, hogy akkor te most ilyen csinos, szép vagy, vagy csúnya és béna. Mikor Ivánhoz jártam, akkor jóval vékonyabb voltam a mostani testalkatomnál, a napi tréningek kordában tartottak, így ezzel nem volt nagyon problémám. Viszont ha testi dologról van szó, akkor már sokkal inkább zavartak a fizikai adottságaim. Akkor találkoztam különböző technikákkal pl. Limon -, Graham technikával. Éreztem, hogy egy bizonyos pontig ezek fejleszthetőek és alakíthatóak, de eljön egy pont mikor már nem tudod jobban nyúzni, nem tudsz betenni egy jobb gerincet vagy jobb ízületi összeköttetést. Meg jelzett a testem, hogy fáj, leginkább a bokám és a derekam mutattak időközönként ilyen vándorló fájdalmakat, hogy túlerőltetem őket. Ami furcsa, hogy magánéletben jobban zavar az, hogy esetleg én nagyobb vagyok az átlagnál, de mikor a színpadon mozogtam, akkor egyáltalán nem zavart. Meg sokat álmodok arról, hogy én vékony vagyok, olyan kis átlátszó, és elférek mindenhol, könnyen felkap bárki, aztán mikor meglátom, magam egy tükörben akkor elriadok a látványtól, hogy én ennyit kitakarok a dolgokból.

3. Ezek szerint akkor te nem fogyókúráztál keményen, vagy nem volt olyan időszakod mikor nem ettél.

Nem, nem volt. Bár mikor már kezdtem abba hagyni az intenzívebb táncolást, így az utolsó 8 évben, nagyon kell figyelnem, hogy mit eszek, mert nem mindegy. Például ha látom az engem körül vevő embereket, akik intenzíven táncolnak, hogy ők mennyit esznek, nekem ahhoz képest kevesebbet kell ennem, mert az a mennyiség engem már hizlal. Egy átlaghoz képest nekem a fele mennyiséget kell ennem.

4. A környezetekben találkoztál olyannal, akinek nagy problémát okozott az étkezés vagy a testalkata?

Garai Juli mesélt sokat, mert ő a Táncművészeti Főiskola balett szakára járt, hogy mennyire nem ettek abban az időben. Naponta egy alma meg két szem mandula, és ennek ellenére is azt mondták, hogy mennyire nagy és túlsúlyos. Ő ezzel nagyon sokat szenvedett, és az I Love Ballet feliratú párnába sírt, mert majd meghalt az éhségtől.

Én úgy látom, hogy ez a mai napig jelen van az életében, és mély nyomokat hagyott az önértékelésében. Sokszor úgy gondolja, hogy kétszer akkora mint amilyen, pedig nagyon jól néz ki, a ruhatervező is tökéletesen felöltözteti, de ő akkor is vonakodó. Nehezen látja meg magában a szépséget. Ezek a múltbéli stádiumai, mára már anyaszült meztelenül táncol a színpadon "farkasok" nélkül 1 órán keresztül.

5.Véleményed szerint a kortárstáncban mennyire van jelen a testalkati elvárás?

Nagyon stílus és együttes függő, hogy hol van és hol nincs. Ugyanis van olyan kategória, aki konkrétan dolgozik az extremitással, és keresi a nem hagyományos formákat. Mert érdekli és használja azt. Én láttam New Yorkban a Tere O'Connor előadást, ahol ez nem jelent problémát. Négy táncos volt, két fiú és két lány. Mind a két fiú tökéletes arányos izmos testű, az egyik lány szintén arányos izmos, viszont a második lány kimondottan kövér volt, szerintem 90 kg simán volt. És mindent ugyanúgy megcsinált, ugyanazt a koreográfiát, ugyanolyan jó technikával, mint a másik három. Nem különbözött a többiektől. Mikor megkérdeztem az előadás után a közönséget, hogy azt a kövér lányt hogy hívják, akkor ők nem értették, hogy én most a kövér alapján melyik lányra gondolok. Nekik ez nem volt tétel, nem volt feltűnő, hogy az a lány legalább kétszer akkora, mint a másik lány. De semmi másságot vagy jelentést nem tulajdonítottak annak a dolognak, nekik ez természetes volt. Ehhez hasonló jelenség volt a szintén Amerikában egy Bill Jones darab, ahol a profi táncosok között iszonyatos különbségek voltak. A kis 140 cm magas japán, vékony lánytól a 180 cm magas, hatalmas, nagy, fekete, testes lányig táncolt. Azt érzem, hogy van aki produkál vele, ellene megy a hagyománynak, az ideálnak. Mert a civil embernek a fejében az a kép van, hogy a táncosok szépek vékonyak, izmosak. Vannak olyan koreográfusok, akik esztétikailag izmos, szálkás, szép testet akarnak mutatni. A testalkat sokszor összefügg azzal is, hogy milyen formát képes mutatni, mert pl. Tere O'Connor nem foglalkozik ezzel, mert azt mondja, hogy ugyanazt a formát mutatja a 40 kg-val, mint a 90 kg-val. Viszont esztétikailag tény, hogy vannak olyan dolgok, amelyek egy szikár, 180 cm-es alkatú testen másképpen mutat, egy mozdulat vagy egy forma, mint egy alacsonyabb, masszívabb testen. Szóval szerintem abszolút stílus függő, és a koreográfus célja szabja ezt meg.

6. Tegyük fel, hogy elmész egy balett előadásra az Operaházba, ahol van egy vagy két lány, akik nem nagyon, de kilógnak a sorból a testalkatuk miatt. (Ilyen persze nincs, mert nem engedik fel a színpadra, de tételezzük fel!) Csak egy picit, épp annyira, hogy odahúzza a figyelmedet, viszont a technikája ugyanolyan jó, mint a többieké. Zavarna téged? Szerintem engem nem zavarna, sőt még tetszene is. Pláne, hogyha növekvő sorban is állnak.

7. Kortárstáncban zavar?

Engem abszolút nem zavar. Csupán csak az, ha a táncost zavarja a saját teste, mert az látszik, és az már zavaró hatással van rám is. Pedig hidd el, hogy semmi nem ezen múlik, a lényeg az, hogy ne zavarjon téged a mozgásban a súlyod, ne gátoljon téged. A többi nem számít. De persze tudom, hogy a legtöbb embernek a táncos az vékony; és kész.

8. Tételezzük fel, hogy balettot tanítasz, és te is megköveteled azt, hogy igenis vékonyak és X kg-nak kell lenniük a táncosoknak. Hogyan segítenél nekik, vagy milyen módszereket használnál ennek elérésében? Ugyanis én elfogadom a tradíciókat, és a követelményeket, nekem csupán a módszerekkel van problémám.

Én eleve olyan alkatúakat vennék fel, akik nem hajlamosak a hízásra, és nyugodtan ehetnek.

9. Ez rendben van, de 9-10 évesen ebből még nem látszik semmi, mert csak ezután kezdenek el érni és nőiesedni a lányok.

Oké ez igaz. Akkor biztosan hívnék valamilyen étkezési tanácsadót, aki tökéletesen mindent személyre szabottan leír neki, és ad egy olyan étrendet, amiben azért van táplálék is. Nem csak azt mondani neki, hogy mi hizlal és mi nem, hanem segíteni neki, hogy csinálja azt az előírt étrendet, különben nem lesz vékony. Semmiképpen sem sanyargatnám és nem hagynám magára egy ilyen problémával. Segítséget nyújtanék neki egy szakértő által. De ez nehéz, mert fél és tele van elvárásokkal, és rögtön nem eszik, vagy éppen eszik, „de az ki fog derülni” ezért elmegy és kihányja, amit megevett. Nem látom értelmét, órán hangoztatni a problémát vagy oda menni hozzá nyomogatni a testzsírját.

10. Most egy kicsit más téma érdekelne: mikor elkezdtél menstruálni, akkor milyen hatással volt a testedre és a mai napig milyen hatással van ez rád? Okozott-e ez nehézséget tánc közben?

Emlékszem, hogy 10 éves korom körül jött meg, természetesen testnevelés óra előtt (...)
De én mai napig nagyon erősen megélem a menstruációt. A ciklus előtti egy hétben nekem nagyon kegyetlen. Érzékeny vagyok, sírok, idegesítenek a hangok, felpuffadok mindenhol, lenehezedik a lábam, pánik és halálfélelmem van, hogy valami rossz dolog fog történni. Aztán előtte egy hét iszonyatos kívánás, mindent megennék, de az utolsó pár napban mielőtt megjön, nem tudok választani, semmi sem jó, miközben érzem, hogy valami nagyon kellene. Mikor megjön, akkor fájdalom, görcs, általában gyógyszert is beszedelek ilyenkor. Majd a második naptól kezdve elindul egy feltöltődés, ami 2 hétig tart, és onnan újra elkezdődik lefelé. Görcsölő fájó hassal táncolni, nyilván okozott kellemetlenségeket.

7.3.4. Beszélgetés Garai Júliával

1. Mikor és hol kezdtél el táncolni? Hobbiként vagy hivatásként indult?

Négy évesen kezdtem el művészi tornára járni E. Kovács Évához. Az órákat nagyon szerettem, mert a közösen gyakorolt mozdulatok mellett az óra utolsó harmadában improvizációs tánc is volt. Amikor néhány éve, a Mozdulatművészetek Házában próbáltam, észrevettem, hogy a próbateremben lévő rudaknak olyan illata van, mint a Mészáros utcai művészi torna óráján. Kiderült, hogy valóban a hely örökölte meg a balett rudakat. Ilyen erősen él még mindig bennem a hely hangulata. Táncolni napi szinten, kilenc évesen kezdtem el az akkoriban még Balett Intézetnek nevezett Táncművészeti Főiskolán. Nem hiszem, hogy valaha is gondoltam volna hobbiként a táncra. Gyerekként is olyan helyen szerettem volna táncot tanulni, ahol a lehető legelmélyültebben foglalkozhatok vele. A tánciskola felvételijére sem a szüleim figyeltek fel, én szerettem volna ott tanulni.

2. Milyennek láttad magad mikor táncoltál, voltak-e problémáid a testalkatoddal, vagy esetleg a tanáraidnak a tieddel?

Harmadik év vége felé jelentkeztek az alkati problémák. Bár vékony voltam, mégsem annyira, ami a klasszikus baletthez ideális. Figyelmeztettek, ha nem fogyok le, kénytelenek eltanácsolni, vagy az akkoriban induló néptánc-színpaditánc tagozatára áttanácsolni. Az egyik mesternő azt az instrukciót mondta, hogy akkor helyes a testtartásom, ha a dresszemen nem

keletkezik ránc. Persze ezt gyerekként szó szerint értelmeztem, így vállaimat felhúзва hajoltam oldalra és magas hőfokon mostam ezt a ruhadarabot, hogy testemre teljesen rásimulva ne redőződjön.

3. Kerültél-e akár anorexiás vagy bulimiás állapotba az elvárások miatt? Amennyiben igen, akkor hogyan tettél ellene?

Folyamatosan fogyókúráztam, amivel szüleim nagyon nem értettek egyet, de nem tudták megakadályozni. Nekem természetesnek tűnt, mert az évfolyamomban szinte minden lány fogyókúrázott. Azt hiszem voltam anorexiás, mert testképem nem volt reális. Vannak emlékeim arról, hogy hogyan hánytatják magukat a lányöltözőben a nálam néhány évvel idősebb kamaszlányok. Divatként terjedt.

4. Kaptál-e segítséget vagy támogatást, hogy elérd a megfelelő "ideált"?

Senkitől nem kaptunk tanácsot. Nem küldtek minket dietetikushoz, vagy más tanácsot adó orvoshoz. Szájról szájra terjedtek a gyerekek közötti koplaló receptek. Az egyik példa: egy nap/egy alma és abonett (kalóriaszegény kétszersült) egy szelet sonkával vagy sajttal. Persze gyerekként ez nem tűnt tragikusnak, barátnőimmal ebből is viccet csináltunk. Amikor egy élelmiszerboltba bejutottunk, azt a titkos játékot játszottuk, hogy összenyomtuk azokat a csokoládékat, amelyekre nagyon vágytunk, de mégsem ehettünk belőlük (ez akkor vicces volt).

5. Ha értek téged negatív megjegyzések, azok mennyire lettek hatással a további életedre, önértékelésedre? Esetleg a további táncos pályafutásodra?

Személyiségemből is fakad az alulértékelés, aggodás bármiért. Mára már igyekszem tudatosan figyelni arra, hogy minél kevesebbet tudjam önmagamot kigáncsolni. A balettiskolában sokszor mondták, hogy úszó alkatom van és hogy széles a csípőm. Éreztem, ezek mind olyan dolgok, amiken nem fogok tudni változtatni, mégis fogyókúráztam, mert azt mondták fogynom kell. Nem tudom, hogy manapság hogyan zajlanak a felvételik a klasszikus balett szakra, de akkoriban szerintem nem voltak elég jól kitalálva. Azóta sok táncossal beszélgettem erről, akik oda felvételiztek, és mindenkiben rossz emléket hagyott. Egy szál bugyiban álltunk kb. 15-20 felnőtt ember előtt, akik közben jegyzeteltek. Persze az anatómiai felépítést, a test hajlékonyságát, rotációs adottságát valóban így látni a legjobban, de szerintem egy orvos éppen elég lenne, ha ezeket egy külön helységben felmérné. A felvételizőnek és szüleinek elmagarázná, hogy miért alkalmas vagy nem alkalmas testi

adottságai a klasszikus baletthez. A felvételi többi részén a gyerekek dresszben lehetnének. Adott esetben a felvételt nem nyerő gyerekek és szüleik, itt értesülhetnének más színvonalas tánciskolákról. A Táncművészeti Főiskoláról végül saját elhatározásomból jöttem el. Később mégis visszakanyarodtam ebbe az intézménybe még négy évre, klasszikus-balet pedagógusnak tanulni.

6. A kortárstáncban érték hasonló dolgok mint a balett intézetben a testalkattal kapcsolatban?

Nem jellemző. De voltak tanárok itt is, akik ha nem is mondták, de sugallták, hogy a vékony, magas testalkat a jó, esztétikus. Szerintem mindenkinek a saját alkatának megfelelő ideális testsúlyát kell balanszban tartania. Fontos, hogy testsúlya ne akadályoztassa mozgásának irányában, tempójában.

7. Tudom, hogy táncolsz anyaszült meztelenül a színpadon. Így arra lennék kíváncsi, hogy milyen érzés ez számodra, okozott-e vagy okoz-e nagy harcokat teljes egészében megmutatni magad?

Ez egy hosszú folyamat, amire ide eljutottam, hogy a darab közben ez ne zavarjon. Rengeteg az olyan próba, ahol már nincs rajtunk ruha. Adrienn használja az emberek különbözőségeit. Persze most is szemérmes vagyok, magamtól nem valószínű, hogy így táncolnék 36 évesen. De hiszek a darabban, Hód Adrienn szakmai szemében száz százalékig megbízom, gátlásaimat félretéve alkotok, hogy új érték születhessen. Volt, hogy a próba közben egy-egy kis időre kiültem nézni a többi táncost. Úgy láttam a meztelen test a jelmez, és bármilyen ruhadarab csak zavaróan hatott volna. A próbák alatt azért volt sok küzdelem, hiszen a ruhaanyag felfogja az izzadságot és védi a bőrt.

8. Mondjuk, hogy elmész egy balett előadásra az Operaházba, ahol van egy vagy két lány, akik nem nagyon, de kilógnak a sorból a testalkatuk miatt. (Ilyen persze nincs, mert nem engedik fel a színpadra, de tételezzük fel!) Csak egy picit, épp annyira, hogy odahúzza a figyelmedet, viszont a technikájuk ugyan olyan jó, mint a többieké. Zavarna téged?

A koreográfus tudja, hogyha egy sormintába a sok vörös kavics közé betesz két kicsit eltérő színűt, az biztosan oda fogja vonzani a szemeket. Ez izgalmas tud lenni.

9. Szintén tételezzük fel, hogy balettot tanítasz, és te is megköveteled azt, hogy igenis vékonyak és X kg-nak kell lenniük a táncosoknak. Hogyan segítenél nekik vagy milyen módszereket használnál ennek elérésében? Ugyanis én elfogadom a tradíciókat és a követelményeket, nekem csupán a módszerekkel van problémám.

Szerintem nem a kg a lényeg, hanem hogy a táncos a legjobban érezze magát a bőrében, szó szerint. A lehető leg fittebb legyen a saját adottságait figyelembe véve. Tudjon robbanékonyan és lágyan és még számtalanképpen mozogni, mert ő is akkor van jól, saját pszichofizikai egységében. Erről Kepes Julival sokat beszélgettem a szakdolgozatom kapcsán. Mindenképpen beszélgetnék a táncos tanulóval, hogy hogyan zajlanak a napjai, miket eszik, mennyit alszik, stb., hogy együtt rájövünk, hogy mi az oka annak, amiért nem a számára legideálisabb testsúlyával van éppen. Elküldeném laborvizsgálatokra, ha kell étkezési szaktanácsadóhoz. Szerintem sok esetben a hízás vagy a kóros fogyás pszichés eredetű. Ilyenkor segíthet az iskola pszichológusa is. Van, hogy más típusú mozgással, tornával például gyors eredményt érhetünk el. Akik klasszikus balett táncosoknak készülnek, nekik valóban egy speciális testformát kell tartaniuk. Ezért csak olyan embereket vennék fel oda, akiknek ez nem okoz semmiféle nehézséget, mert ilyen genetikailag a testfelépítésük.

10. Most egy kicsit más téma érdekelne: milyen hatással volt a testedre a menstruáció megjelenése? Mikor elkezdted nőiesedni, mennyire tolerálták a balett tanszakon? Továbbá okoz-e nehézséget táncközben?

Nehéz volt az az időszak, amikor gyerekből alakultam nővé. Pláne, hogy a balett miatt úgy éreztem ez hátrány. Hiszen gömbölyödtem, ahogy normális. Ezért jöttek a fogyókúrák, ami a menstruációs ciklusokat évekre megzavarta. Nem is értem, hogy engedték a Balett Intézetben, hogy a gyerekek ennyire kontrollálatlanul fogyókúrázhassanak. A menstruációk napjain jóval kevesebb az energiám. Ehhez persze nem tudnak tánciskolák és koreográfusok alkalmazkodni. Így van, hogy úgy összekapom magamat, hogy aznap végül jobb vagyok, mint máskor. Sok folyadékot iszom, pszichésen rákészülök a koncentrált munkára. És az is előfordul, hogy érzékeny maradok és össze-vissza bénázok, nulla kreativitással

8. IRODALOMJEGYZÉK

Göllesz Viktor: A Fejlődéstan alapjai, Nemzeti Táncönykiadó, Budapest, 1981.

Mády Ferenc: Egészségről táncosoknak, Planétás kiadó, 1998.

Túry Ferenc - Pászthy Bea: Evészavarok és testképzavarok, Pro Die Kiadó, 2008.

Brodzsky Erzsébet fordítása, Kozmosz Könyvek, Budapest, 1967.

Dér Bálint.: Evészavarok és megküzdési stratégiák, Szakdolgozat, Semmelweis Egyetem Általános orvostudományi Kar, 2011.

Juhász Katalin: Az anorexia nervosa a Magyar Táncművészeti Főiskola 15-16 éves növendékei körében, SOTE Pszichiátriai Klinika, Szakdolgozat, 1998.

Internetes hivatkozások:

1.ábra: Pierine Legnani – Hattyúk Tava(1985)

<http://m.cdn.blog.hu/la/lattam/image/1895Swanlakelegnani.jpg>

(Letöltés ideje(2013.04.28.)

2.ábra: AMber Scott- Hattyúk tava (2013)

<http://balletnews.co.uk/wp-content/uploads/2012/12/Amber-Scott-in-Swan-Lake.-Photo-by-Jeff-Busby.jpg>

(Letöltés ideje: 2013.04.28.)

3. ábra: Marie Anne de Camargo (1710-1770)

<http://www.blog.tinapereira.com/wp-content/uploads/2011/08/tututu1.jpg>

Letöltés ideje (2013.03.18.)

4. ábra: (1780-1830)

http://www.staylace.com/gallery/gallery48/ballet_studien_mairet_1898.jpg

Letöltés ideje (2013.03.18.)

5. ábra: Marie Taglioni (1850)

<http://www.agefotostock.com/en/Stock-Images/Rights-Managed/FAI-AP1697>

Letöltés ideje (2013.03.18)

6.ábra: Pierina Legnani (1863-1923)

http://dancenet.s3.amazonaws.com/images/i874/685095.340260px_legnani_whitep_orig.jpg

Letöltés ideje (2013.03.18.)

7.ábra:(1910)

[http://www.vam.ac.uk/__data/assets/image/0003/183837/2006ah1068_photograph_sw
an_lakeballet_russes.jpg](http://www.vam.ac.uk/__data/assets/image/0003/183837/2006ah1068_photograph_sw
an_lakeballet_russes.jpg)

Letöltés ideje (2013.05.014..)

8.ábra: Margot Fonteyn(1945)

<http://www.vam.ac.uk/content/articles/c/classic-ballet/>

Letöltés ideje (2013.03.18.)

9.ábra: Alicie Markova(1952)

http://www.ballet.co.uk/images/enb/rw_giselle_markova_1950_500.jpg

Letöltés ideje(2013.03.18.)

10.ábra: Metzger Márta(1972)

<http://mek.oszk.hu/02100/02139/html/img/507.jpg>

Letöltés ideje (2013.03.18.)

11.ábra: Aleszja Popova(1995)

http://www.c3.hu/~danceart/1996_06/kepek/9.1k.JPEG

Letöltés ideje(2013.03.18.)

12.ábra: Felméry Lili(2013)

http://mtf.hu/web_kepek/1322075070.jpg

Letöltés ideje(2013.04.07.)

13.ábra: Loïe Fuller(2013)

<http://media.web.britannica.com/eb-media/60/11660-004-B07A3A42.jpg>

Letöltés ideje(2013.04.06.)

14.ábra: Isadora Duncan(1877-1927)

[http://www.vam.ac.uk/__data/assets/image/0007/183877/2006ah4005_isadora_duncan_
photograph.jpg](http://www.vam.ac.uk/__data/assets/image/0007/183877/2006ah4005_isadora_duncan_
photograph.jpg)

Letöltés ideje(2013.05.14.)

15.ábra: Madzsar Alice(1881

http://infovilag.hu/data/images/2012-06/madszar_tornagyakorlat.jpg

Letöltés ideje(2013.04.07.)

16.ábra: Martha Graham(1893-1991)

<http://www.nndb.com/people/346/000094064/martha-graham-1-sized.jpg>

Letöltés ideje(2013.04.07.)

17.ábra: (1978) Trisha Brown(1978)

http://roberttyree.files.wordpress.com/2012/10/image_web8_310.jpg?w=960

Letöltés ideje(2013.04.07.)

18.ábra: Pina Bausch Company (1995)

http://www.pina-bausch.de/stuecke/bilder/Danzon/c_MVAbeeele-danzonregin1.jpg

Letöltés ideje(2013.04.07.)

19.ábra: Hód Adrienn(2009)

<http://kni7.wordpress.com/2009/11/page/3/#jp-carousel-3692>

Letöltés ideje(2013.04.07.)

20.ábra: Hilary Clark(2012)

<http://files.dancemedia.com/dancemagazine/MGPPHilary.jpg>

Letöltés ideje(2013.05.01.)

21.ábra: Kontakt Improvizáció(2013)

http://static.est.hu/kepek/158/galeria/158814_galeria_kontakt_budapest2.jpg

Letöltés ideje(2013.04.07.)

<http://www.ellenfeny.hu/archivum/1998/5/tancolo-testek>(Letöltés ideje: 2013.04.13.)

http://external.ak.fbcdn.net/safe_image.php?d=AQDKS-

<http://www.mtf.hu/> (Letöltés ideje:2013.05.04)

http://www.tanc.org.hu/budapest_kortarstanc_foiskola.html#01 (Letöltés idej:2013.05.04)

Internetes video hivatkozás:

<http://www.youtube.com/watch?v=AXSqObTHvEs>

NYILATKOZAT
a szakdolgozat eredetiségéről

Alulírott.....(név)
(születési hely:, születési idő:.....)

a Budapest Kortárs Tánc Főiskola hallgatója ezennel büntetőjogi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírásommal igazolom, hogy

.....
című szakdolgozatom **saját, önálló munkám**, melyet korábban más szakon még nem nyújtottam be szakdolgozatként és amelybe mások munkáját (könyv, tanulmány, kézirat, internetes forrás, személyes közlés stb.) idézőjel és pontos hivatkozások nélkül nem építettem be.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- szó szerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

E nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem továbbá, hogy plágium esetén szakdolgozatom visszautasításra kerül.

Budapest, 2013. május

hallgató aláírása