

Táncoló tudat

A képzelet és a módosult tudatállapot hozzájárulása a táncos fizikai és pszichés fejlődéséhez



Budapest Kortárstánc Főiskola

BA, Táncművész szak

Tóth Laura

Szakedolgozat

Témavezető: Jarovinszkij Vera

Budapest

2015. május 26.

Tartalomjegyzék

Tartalomjegyzék.....	2
Bevezető.....	4
A tudat meghatározása.....	7
Az automatizálódás és a disszociáció.....	9
Tudat és tudattalatti kommunikációja a táncban.....	10
A módosult tudatállapot.....	13
A képzelet.....	18
A kutatási folyamatok.....	22
A módszertan.....	25
Gyakorlatok.....	28
Túlingerlési gyakorlatok.....	28
1. Az idegsejt hasonlat.....	28
2. Ingerhalmazás tekintettel.....	30
3. Inger-reakció.....	31
4. Zenei inger-reakció.....	32
5. Arctánc.....	33
Képzeletközpontú gyakorlatok.....	35
6. Minden mozgásban van.....	35
7. Test-tér növelés.....	38
8. Test- szerepek.....	39
9. A test “magatartása”.....	42
10. Az emésztés.....	45
11. A csípőhorpasz- és a fejbiccentő izom.....	47
Összegzés.....	48
Felhasznált irodalom.....	49

„Vérköreid, miként a rózsabokrok,
reszketnek szüntelen.

Viszik az örök áramot, hogy
orcádon nyíljon ki a szerelem
s méhednek áldott gyümölcse legyen.

Gyomrod érzékeny talaját
a sok gyökerecske át- meg áthímezi, finom fonalát
csomóba szőve, bontva bogját -
hogy nedűid sejtje gyűjtse sok raját
s lombos tüdőd szép cserjéi saját
dicsőségüket susogják!

Az örök anyag boldogan halad
benned a belek alagútjain
és gazdag életet nyer a salak
a buzgó vesék forró kútjain!

Hullámozó dombok emelkednek,
csillagképek rezegnek benned,
tavak mozdulnak, munkálnak gyáruk,
sűrűg millió élő állat,
bogar,
hinár,
a kegyetlenség és a jóság;
nap süt, homályló északi fény borong -
tartalmáidban ott bolyong
az öntudatlan örökkévalóság.”

József Attila: Óda (Részlet)

Bevezető

Szakedolgozatomban főként *a gondolkodás és a képzelet* táncosi pályámon való jelentős szerepét taglalom. Emellett a módosult tudatállapot jótékony hatásaira is kitérek, amelynek újbóli megtapasztalása érdekében is készítettem képzeletközpontú improvizációs gyakorlatokat. A tudat módosulásának megtapasztalása fontos volt ahhoz, hogy újabb fejlődési szakaszokhoz érjek fizikai és személyiségfejlődési szempontból.

A módosult tudatállapot személyes és szubjektív jelenség. A tánc önmagában meg tudja változtatni a tudatállapotot. Szakedolgozatomban a cselekvésben, érzetben történő elmélyülést vizsgálom, amely során feloldódik lényünk és az összpontosult figyelem által jön létre a módosult tudatállapot.

Dolgozatom érinti a szomatikus tánc területét, mivel az általam használt képzetek nagyrészt az emberi test felépítésén alapuló információkból táplálkoznak.

A szomatikus táncot - mely anatómiai információk által inspirált mozgást jelent -, sokféle módon közelítették meg az utóbbi hatvan évben. Alapjául szolgál többek között a Feldenkrais, a Body-Mind Centering módszereknek, és táncterápiás technikák is építkeznek belőle. A szomatikus mozgás improvizáción alapul, az adott anatómiai témán belül szabad élményszerzési és elmélyülési lehetőséget nyújt.

A képzelet segítséget nyújthat táncosoknak sérüléseikből való gyorsabb felépülésben, mozgás- és egyéb szervi problémák leküzdésében.

Ugyanakkor képzeletünk rendszeres használatával és tágításával nemcsak fizikai részünket, hanem emocionális és gondolkodó lényünket is "fejleszthetjük", mélyebben megismerhetjük.

A dolgozat végén felsorolt gyakorlatokban, a képzeletet használom generáló eszközként a módosult tudatállapot eléréséhez, vagy a test mélyebb megismeréséhez. Ezek a gyakorlatok az iskolai évek alatti kutatásokból lettek kiválogatva.

A bevezetőt egy kisebb előzmény, történeti szál követi, amely fontos számomra annak megértéséhez is, hogy hogyan jutottam el idáig. A szakedolgozat személyes élményekből táplálkozik, megírásával le szeretném zárni eddigi munkáimat, annak reményében, hogy a jövőben tudjak orientálódni és mélyülni a tánc ilyen típusú megtapasztalása és tanítása felé.

Előzmény:

Négy évvel ezelőtt kezdtem el tanulmányaimat a Budapest Kortárstánc Főiskolán. A harmadik év végére rengeteg élménnyel, sikeres és sikertelen tanulási stratégiával, átvészelt és megvalósított napok emlékével lettem gazdagabb.

Kutatásaimban próbáltam azt az élményt megragadni, amiért jelentkeztem erre a Főiskolára, amiért táncolok, és amiért sosem tudnám abbahagyni.

Kezdetben váratlan helyzetekben előforduló, megfoghatatlan és belül robbanásszerű volt az élmény, ami sokszor párosult pozitív és elismerő visszajelzésekkel. Ezekben a helyzetekben tűntem fel Batyunak néptánc órán, ekkor mondta rólam az improvizációs órán Hód Adrienn, hogy “még sosem láttam ilyen szépen táncolni”. Meg tudtam engedni, hogy a kreativitásomat ne fokozzák le a gátló, elvárással teli gondolatok, prekonceptiók önmagamról, és ezzel meglepetést tudtam okozni saját magamnak.

Éreztem, hogy igazán élek, hogy van értelme a húsnak, a szaporán dobogó szívnek. Az egész világ értelmet nyert számomra, nem beszélve a közben felszabaduló boldogsághormonok hatásairól.

Az idő elteltével azt is észrevettem, hogy csak ebben a különös tudatállapotban tudok tanulni a leggyorsabban és legrészletesebben. Azt hittem, hogy energetikailag kell magamat felszívni, és nem tudtam, hogy mindezt én generálom, teremtem meg. Néptánc órákon szintén csak így tudtam pontos lenni, mind ritmus, mind a mozdulatok minősége szempontjából. Amióta egyre tudatosabbá vált számomra ez a módszer, visszajárva néptánc órákra, már tudatosan használom és kerítem bele magamat.

Az ez iránti érdeklődésem legfőképp mégis akkor alakult ki, amikor egyre erősödtek fájdalmaim, és kiderült, hogy az elmozdult térdkalács és az ízületi nedv hiány miatt elég előrehaladott kopás van mindkét térdemben. Először Bakó Tamás és Karczag Éva hatására szomatikus improvizációval kezdtem dolgozni.

Anatómiai ismeretekre, biológiai információkra épülő koncentrációs gyakorlatokat találtam ki, amelyeknek a célja az érzékelés és elképzelés útján, a test tulajdonságairól, összetettségéről gyűjtött minél részletesebb tudás elérése, és mindezeknek az improvizációban való megélése volt. A szomatikus tánc során, legyen szó improvizációról vagy akár kötött anyagról, a próbák tematikáját az arra kiválasztott anatómiai témakör határozza meg. Az információ így jelen van elméleti és tapasztalati síkon is.

Ez a munka hatásában sokszor találkozott az előzőekben taglalt élményemmel, amibe, ha belemerültem, arra az időre elmúlt a fájdalmam, és végre kínok nélkül csinálhattam azt, amit szeretek.

Úgy gondolom, sokunkkal előfordult már, hogy tánc közben elragadta egy olyan horderejű hév, a test féktelen energiája, ami kizárt mindenfajta szavakkal leírható gondolatot, kifejeződést és információt.

Gondozzuk, tanítjuk a testünket, a testünk pedig az elménket, és sóvárogva emlékezünk azokra a percekre, amelyeket, - akkor még Csíkszentmihályi Mihály Flow művének ismerete nélkül, egy különös egybeesés folytán – áramlat élményeknek neveztem el. Sokféleképpen jelenhet és fogalmazódhat meg; legtöbbször azt mondjuk, fogalmunk sincs, mit csináltunk, kikapcsolt az agyunk. Meglepődötten figyeljük az adrenalintól remegő testünket. Inspirált, izgatott állapotba kerülünk, és anélkül, hogy mérné bárki a teljesítményünket vagy pozitív visszajelzést kapnánk, a siker tudata elménkben örömteli táncot jár.

Ez a fajta siker azonban szubjektív, nem előzte meg teljesítményelvű törekvés, és a fejlődés sem ragadható meg konkrét tényekkel. Az élményem során a “képes vagyok” kifejezéssel helyettesíttem a sikert. Az elmém erőteljes koncentrációja, a testem kimerített fizikalitása újabb energiákat szabadít fel bennem, többek között a “képes vagyok” érzetét, amelyben önmagam - nem csak a táncban, hanem az egész életemre kiterjedő potenciálnak élem meg. Csíkszentmihályi Flow-ja egy, a módosult tudatállapottal rokon fogalom, amelyben a feladat és teljesítmény kitüntetett szerepet kap.

Tapasztalataim alapján a módosult tudatállapothoz szükséges koncentrált figyelem elérhető improvizációs szabályokkal, vagy egy adott tánctechnika gyakorlásával is. Az egyén ilyenkor olyannyira összpontosult munkát végez, hogy minden más törlődik, a szabályokon kívül. Ez az én feloldódásának a pillanata, mikor önmaga elhagyása mellett mégis gazdagodik, újabb információkkal önmagáról, és arról, mennyi mindent tud a test, amit az elme nem. A módosult tudatállapot ezért nemcsak készségfejlesztő, hanem kreativitást felszabadító folyamat, amely egy táncosnak elengedhetetlen ahhoz, hogy bővítse eszköztárát. A Módosult tudatállapot fejezetben ismertetem majd azokat a módszereket és improvizációs szabályokat, amelyekkel dolgoztunk a próbafolyamat alatt.

A tudat meghatározása

Ahhoz, hogy a tudat módosulását részletezzem, először tisztázni szeretném, hogy mit jelent számomra a tudat, és milyen a pszichológiailag normálisnak tartott állapota.

A tudat jelen tudásunk szerint biológiai folyamatok eredménye. Összetett idegrendszerünknek köszönhetően - melyet a kromoszómáink fehérjemolekuláiban lévő instrukciók képezik¹ - ingerületet felvevő és leadó élőlényként nem vagyunk sokkal különbözőek, mint más élőlény.

Azonban az emberi elme bizonyos szempontból önműködő, képes felülrni és elemezni a benne lévő információt.

Feladatai:

“A tudat két alapvető feladata önmagunk és környezetünk monitorozása, vagyis érzékleteink, emlékeink és gondolataink pontos és értő leképezése, továbbá önmagunk és környezetünk folyamatos, viselkedéses és kognitív terveink elindítását és befejezését szabályozó kontrollja.”²

Tehát éber állapotban önmagunkat és környezetünket folyamatosan megfigyeljük, feldolgozzuk. Figyelmünk természetesen szelektív, nem képes mindent befogadni. A kontrollálás funkciójával pedig képesek vagyunk tervezni, cselekvést elindítani és irányítani is.

Tulajdonságai:

Freud az emberi tudatot topográfiaailag tudatosra, tudat-előttésre és tudatalattira osztotta.³

1. A tudatos rész

Tudatos részünk mindig csak megszűrt, kevéske információt nyújt önmagunkról. Hasonlóan ahhoz, hogy nem tudjuk egész környezetünket befogadni, csak annak egy részére vagyunk képesek fókuszálni. A figyelem a tudat autonómiájának bizonyítéka, amely irányítja az információsűrést.

¹ Csikszentmihályi Mihály: Flow, Az áramlat, Akadémia Kiadó, Budapest 2010. 23. oldal

² Atkinson&Hilgard: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest 2005. 219. oldal

³ Ösztönök és Ösztönsorsok Sigmund Freud művei VI. Sorozatszerkesztő Erős Ferenc, Filum könyvkiadó 1997.

A memória, a tapasztalatok alapozzák meg a figyelem minőségét, ugyanakkor a figyelem határozza meg, hogy mi tárolódik a memóriában.

Az éntudat a figyelemnek a munkájával jön létre, és alakul, formálódik egy életen át. Az éntudat nem más, mint az elme önszortírozása alapján megsűrűt információhalmaz, amely tárol mindent, ami valaha keresztülhaladt tudatunkon. Ezen információk építik fel a cél, illetve szándék hierarchiát és ezek alapján történik az önmeghatározás is.⁴

Az emberi tudat azonban rendelkezik egy olyan felülbíró, elemző résszel, amely képes minősíteni, újraértelmezni, önmagára reflektálni. Hasonló ez Freud szuper-ego-jához, ám ő a hangsúlyt a tudat minőségi szintjei között lévő konfliktusokra helyezi. Megközelítésemben a felettes én az, ami miatt igazán különbözünk az állatoktól, például moralizálás, lelkiismeret, elemzés, önmagunk minősítésének képessége, mindezt a logika, a nyelvi szabályok útján is feldolgozva.

2. Tudattalan rész

A tudatnak szüksége van rendre. Az emlékezés, a gondolkodás és a figyelés képessége elsősorban a tudat rendteremtői. Ugyanakkor kapacitása végleges, ezért jött létre a tudatalatti rész, amelynek nincs közvetlen bejutása a tudatos részbe. A tudattalantól tudatelőttés minőségbe akkor mehetnek át információk, ha valamilyen külső ráhatás, vagy erőteljes munka éri ezt el. Biológiai működésünk, a sejtszintű információk például sosem lehetnek tudatosak, csak érzetekké átfőmálódva, például éhségérzet.

A tudatalattiban vannak lappangó, látens gondolatok, ugyanakkor vannak dinamikus jellegűek is. Dinamikus tudatalatti tartalmak azok, amelyek hatékonyak, megjelennek hétköznapi cselekvéseinkben, viselkedésünkben, ugyanakkor a tényleges kiváltó forrásuk tudattalan marad. Ilyen dinamikus tartalom jelenik meg egy fóbia által kiváltott reakcióban, mely akár következhet egy traumából, de forrása a reakció során nem kapcsolódik közvetlenül az épp kiváltó okhoz.⁵

⁴ Csikszentmihályi Mihály: Flow, Az áramlat, Akadémia Kiadó, Budapest 2010. 29. oldal

⁵ Ösztönök és Ösztönsorsok Sigmund Freud művei VI. Sorozatszerkesztő Erős Ferenc, Filum könyvkiadó 1997. 10-11

3. Tudatelőttés rész

“A tudatelőttés és a nem tudatos tevékenység közötti megkülönböztetés nem elsődleges, csak akkor jön létre, miután a “védekezés” működésbe lép. Csak ekkor nyer elméleti és gyakorlati értéket a különbség a tudatban megjelenő és oda mindenkor visszatérni képes tudatelőttés gondolatok és a nem-tudatosok között, amelyek előtt ez az út nem áll nyitva.”⁶ A tudattalan résznél említett természetes rendteremtői szándék segít minket, hogy be tudjuk sorolni, mely tartalmak fontosak, melyek kevésbé, és mi az, ami “hátráltatna” minket az adott pillanatban. Ugyanakkor ezek az “inaktív” információk hozzáférhetőek számunkra.

Az automatizálódás és a disszociáció

Az élet során vannak olyan tevékenységek, amelyeket sikerül olyannyira elsajátítanunk, hogy automatikus cselekvéssé válnak. A kezdeti tudatos figyelemre fordított energiáink felszabadulnak, és a tevékenység végzése közben képesek vagyunk újabb információkat befogadni. A tánctanulás során ez egy természetes folyamat, és nagyjából így képzelhető el:

1. Egy adott technikai elem tanulásánál a táncos legtöbb figyelmi kapacitását felhasználja, hogy megértse, majd képzeletben átképezze saját testére az adott információkat, pl. mely testrészek mozdulnak, ezek sorrendjét, irányait, dinamikáját. A tanulás során rengeteg minőségi és mennyiségi információ feldolgozása történik, amelyeknek megértésével és kivitelezésével a profizmus felé haladva egyre magasabb szintet érhetünk el.
2. A mozgáskoordináció fejlődésével egyre több mozgásnak lesz idegrendszeri lenyomata, így az idegrendszer a mozgások újbóli végrehajtásuk alkalmával felismeri azokat.
3. A mozdulatok habituálódnak, vagyis automatikussá válnak, ennek segítségével disszociálódnak a tudatos, önreflektív részünkről, ugyanakkor bármikor képesek vagyunk kontrollálni az eseményt. Minél jobban automatizálódott a cselekvés, annál kevesebb tudatos kontrollra van szükségünk.

⁶ Ösztönök és Ösztönsorsok Sigmund Freud művei VI. Sorozatszerkesztő Erős Ferenc, Filum könyvkiadó 1997. 13. oldal

A disszociáció az a folyamat, amikor bizonyos körülmények között a gondolatok és a cselekedetek leválhatnak, azaz disszociálódhatnak a tudat többi részéről, s a tudatos kontrolltól függetlenül működnek tovább⁷. Az általam tárgyalt disszociáció nem azonos azzal a pszichológiai fogalommal, amely szélsőséges, nem csak cselekvésszintű eseteket jelöl meg (pl. többszörös személyiség).

Egy táncos mindennapjaiban sokszor előfordul, hogy a mozdulatok elvégzésének tudatossága disszociálódik. A disszociációhoz személyes tapasztalataim alapján nem feltétlenül párosul módosult tudatállapot. Dolgozatomban nem nevezem módosult tudatállapotnak egy munka vagy rutin feladat elvégzését, amennyiben az élmény nem intenzív, és a személyiség nem “veszik el” benne.

Az ember mindig több dolgot csinál egyszerre, és akcióinak tudatos reprezentációja sohasem teljes. A tudatosság átválthat testen belüli folyamatokról a külső ingerekre vagy az emlékezetben illetve képzeletben létező dolgokra, az akaratlagos akciók felett sem mindig tudunk kontrollt gyakorolni. Tehát minden pillanatban kivitelezünk folyamatokat, melyek disszociálódtak a tudattól.

Tudat és tudattalatti kommunikációja a táncban

A táncban lévő tudatos és tudattalatti tartalmak tapasztalataim alapján hasonlóan ”kommunikálhatnak”, mint az álmodás folyamatában.

Az álmodás:

„Az álmokképződés egyik jellegzetes esetét a következőképpen lehet leírni: valamely gondolatmenetet a nappali tevékenység felélesztett, s annyi megmaradt hatóképességéből, hogy ne hasson rá az álmot előidéző és az álmra való felkészülést alkotó általános érdeklődéscsökkenés. Éjszaka aztán ennek a gondolatmenetnek sikerül kapcsolatba lépnie egy olyan nem tudatos vágygal, amely az álmodó lelki életében gyermekkorától fogva jelen volt, de rendszerint elfojtott formában, a tudatos létezésből kizárva”⁸ Freud legfőképpen az elfojtott tartalmakról ír az álmodás részletezése során. Az álom szerintem az agynak olyan

⁷ Atkinson&Hilgard: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest 2005. 221. oldal

⁸ Ösztönök és Ösztönorsók Sigmund Freud művei VI. Sorozatszerkesztő Erős Ferenc, 1997 Filum könyvkiadó 13. oldal

autonóm működése, ahol az információ-kapcsolódások érzelmközpontúak és nem az éber tudatállapot logikai vonalát követik.

Véleményem szerint az álmodásnak három fázisa van:

- Az első fázis, amikor a tudattartalmak minőségtől függetlenül (tudatos, tudatalatti) szabadon özönlenek elménkben. Ez egy olyan kontroll nélküli állapot, amikor a kontroll forrása, a tudatos én, disszociálódik egy időre, kikapcsol. Erre a fázisra sosem emlékezünk, hiszen hasonló a helyzet egy olyan filmvetítéshez, ahol hiányzik maga a befogadó.

- A második fázisban ezek között a szabadon áramló információk között kapcsolatok teremődnek. Ezek a kapcsolatok legkevésbé sem hasonlítanak kiépült, logikai rendszerezésünkhöz, amely felnőttkorban már teljesen leredukálódik környezetünk és ismereteink valóságához. Ezek az információ-kapcsolódások sokkal inkább hasonlítanak gyermeki énk, kreativitásunk leginkább érzelmi irányítottságú szabad asszociációhoz.

A harmadik fázisban aktiválódik a tudatos részünk, és a tudat éberségétől és kontrolljától függően nyitott az elme. A második fázisban létrejövő témérdek információ kapcsolatok közül az, hogy melyik szelektálódik ki a tudatosulás folyamatában, függ az érzelmi intenzitásuktól, illetve, hogy időbeliségében friss és aktuálisan foglalkoztató-e az adott tartalom.

Hétköznapijainkban ezekről az álomélményekről tudunk beszámolni, ezek, amikre emlékszünk. A tudatos részünk egy kicsivel értelmezhetőbb képzetté, sűrítmennyé alakítja az információ- halmazt.

Erőteljes kontroll és éberség esetén fordul elő az éberálmodás, amely nálam igen gyakori. Ilyenkor a tudatos részemmel irányítom az álmomat, írója és élvezője vagyok a történéseknek.

A tánc:

Természetesen az a fajta szabadság és látszólag “random” összekapcsolódás a tudatalatti és tudatos információk között így, ilyen közvetlen formában, mint az álmodás, máskor nem történik meg.

Meggyőződésem ugyanakkor, hogy a tánc során tudatalattink megtalálja a módját, hogy kifejeződhessen anélkül, hogy konfliktusba keveredne tudatos részünkkel. Sokan vannak ezen az állásponton, többek között ezen az elven alapul az Autentikus Mozgás is. Az Autentikus Mozgás gyakorlata egyfajta belülről figyelés, a belső mozgásimpulzusok meghallgatása,

ezeknek kifejezése mozgással, hanggal, és mindezt csukott szemmel, meghatározott időkeretben téve. A folyamat egyetlen kontroll eleme a vezető, aki az időkorlátért felel, illetve jelen van még a megfigyelő, aki saját érzéseire koncentrál, és majd beszámol mozgó társáról, értelmezés és ítékezés nélkül.

Úgy vélem, hogy a tudatalatti, mint az álmodásnál, olyan dolgokhoz kapcsolódik, amiken keresztül tud üzeni, de konkrét, tiszta formában nem fed fel magát.

Ezek alapján az autentikus tánc alapelveivel ellentétben azt gondolom: ahhoz, hogy az ember biztonságos keretek között tudjon feloldódni, szükséges, hogy valaminek a mentén menjen ez végbe, strukturált legyen. Ha pl. improvizációs szabályok, koreográfia, vagy akár zene keretein belül történik a folyamat, a tudattalattiból származó felhalmozódott energia kap egy csatornát, amin keresztül áramolhat. Ezek a csatornák megzabolázzák az érzelmeket, a tudattalattiból fakadó energiákat, és formába öntik azt. Az ember nem fedezi fel konkrétan a tartalmat, de érzi, hogy valamit ki tudott fejezni, amit eddig még nem.

Mikor a csatornán keresztül ismer meg valamit, az élmény olyan szorosan kötődik a „szabályhoz”, hogy nem kell közvetlenül szembesülnie a „dühöngő” állattal, amit esetleg talált magában. Mindez a megismerés vagy absztrahálódik, vagy összeforr egy improvizációs feladattal, amely leveszi a teher és felelősség egy részét magáról a személyről. Könnyebb azt mondani, hogy ezt hozta ki belőlem a feladat, mint, hogy a személyiségem egy része nyilvánult meg az imént.

Tánc közben tehát az akaratlagos mozgások mélyebbről jövő tartalmakkal párosulhatnak. A mozdulat technikai megvalósítása nyelvéné, eszközévé változhat az aktuális problémáinknak, de megnyilvánulhatnak régi elfeledett emlékek, regresszív állapotok is.

Olyan ez az állapot, mintha a tudatos és tudatalatti tartalmak az akaratlagos mozgás útján összefonódnának, és így együtt tudnának leadni sok elnyomott energiát.

Összegezve, a mozgás és a tánc egy olyan tevékenység, amely alkalmat nyújthat információszerzésre és reflektálásra testi-fiziológiai létezésünkről, önazonosságunkról és viselkedéses-érzelmi viszonyulásainkról. Elősegítheti az elfojtott, preverbális és nonverbális tartalmak elérését és kifejezését, ezzel együtt a szabad energiaáramlást is. ⁹

⁹ Kiss T. C., Varga L., Beállítódások, tudati állapotok az Integrált Kifejezés- és Táncterápiában 2007. 4. oldal
www.tanctherapia.com/hun/.../KTC-VI-Beallitodasok_az_IKT-ban.pdf letöltve: 2015. február 26.

A módosult tudatállapot¹⁰

A módosult tudatállapot (M.T.A) alapvetően személyes és szubjektív jelenség. A tánc önmagában meg tudja változtatni a tudatállapotot. Sok olyan emberrel találkoztam, akik számára a tánccal való első találkozás önmagában eufórikus élményt okozott. Eddigi tapasztalataim alapján a tudatállapot módosulásának is több, nem feltétlenül mindig az eufóriáig vezető szintje van.

A módosult tudatállapot élménye nehezzé teszi a mozgást, önmagunk kívülről való követését, megfigyelését. A pszichikai és fizikális energia áramlása a felülbíró tudatnak “szabályszerűtlennek” tűnhet, mivel működésük az adott pillanatban túl gyors, és egyik hétköznapi használt sémának sem felel meg.

A hétköznapi sémán az idegrendszer mindennapos használatát értem, amikor az energifelhasználás és - leadás amplitúdója nem érint szélsőségeket.

A testtudat mélyebb rétegeiben a tapasztalás információi elraktározódnak, egyfajta tanulási folyamatként. Az információk fokozatosan adaptálódnak a tudat külsőbb rétegeibe, és ez a folyamat gyakorlással, sok szabad improvizációval meggyorsítható.

Egy hivatásos táncos a mindennap űzött cselekvések miatt egyre ritkábban képes a tudata számára meglepetést okozni. Mint ahogy a tudat részeinek elemzésénél említettem, a tánc egy táncos agyban automatikus cselekvéssé képes kiforrni, ezt erősíti maguknak a táncóráknak is egy viszonylag stabil, hasonló felépítésű elrendezése is. Ezek alapján képesek vagyunk a táncórákon a hétköznapi használt tudatállapotokhoz közelítő tudatműködéssel is jelen lenni.

Úgy gondolom, hogy a folyamatos fejlődést fenntartva, fontos, hogy a tudatnak és a testnek egyaránt tudjunk meglepetést okozni. Az újabb és újabb technikai kihívások épp olyan fontosak, mint az, ahogyan gondolunk a testünkre. A gondolati síkok fejlesztése, színesítése növeli a kreativitást, a test használatnak eszköztárát és az ebből születő új minőségeket. Saját testünkből nem tudunk és nem akarunk kibújni, azonban mindig van hová mélyülni az önmagunkról szerezhető ismeretekben.

¹⁰ Szirmai Anna Linda: Mozgás és módosult tudatállapot, A tánc transz-kiváltó hatásának a vizsgálata, Szakdolgozat, Budapest 2009. 7-11

Azonban ahhoz, hogy önmagunkban el tudjunk mélyülni, nagyfokú engedés szükséges. Érdekes, hogy a külső vagy belső információra irányuló erőteljes koncentrátság idézheti elő mégis ezt az engedést. Önmagunknak, pontosabban annak a lényünknek az elengedését, amely egy tudatos, társadalmi közeg által is elismert személyiség.

„Ebben az állapotban el lehet jutni egy értékítélettől mentes hétköznapi létezésünktől annyira eltérő és új jelenléthez, ami kíváncsivá tesz, feléleszti a keresés, kísérletezés vágyát.”¹¹

A módosult tudatállapot számomra legfontosabb motívuma, hogy az én-tudatosság elhalványodásával együtt az élmény, Csíkszentmihályi Mihály fogalmával élve, “szelf-fejlődéssel” jár.

“Az Én fogalma csúszik le a tudatküszöb alá, az az információ, amelynek segítségével önmagunkat szoktuk megjeleníteni.”

„Amikor nem foglalkozunk túl sokat saját énünkkel, akkor lehetőséget kapunk arra, hogy kiterjesszük az önmagunkról alkotott fogalmunk határait.”¹²

Ahogy Csíkszentmihályi is írja, a tevékenység közben nincs szükségünk arra, hogy gondolkodjunk azon, mit jelent ez énünk számára. Az élmény lényege a különleges koncentráció, amely által egyetlen dologban fel tud oldódni lényünk. Énünk ilyenkor egyesül azzal a bizonyos tevékenységgel így az arról szerzett tapasztalataink elmélyülnek, a minden mást kizáró koncentráció hatására pedig teljesítő képességünk határai kitolódnak. Tehát amikor tudatunk tudatos része és a felettes-én visszatér, énünk új tapasztalattal, teljesítménnyel és készséggel lesz gazdagabb, mint azelőtt.

Az általam átélt és keresett módosult tudatállapot leginkább arról ismerszik meg, hogy tudatunk általam felülbíráló, elemző részének nevezett tulajdonsága (amely képes minősíteni, újraértelmezni és önmagára reflektálni), kevésbé erőteljes kontrollt gyakorol, mint általában. A felülbíráló részünk és az agyban végbemenő olyan folyamatok, amelyek a mozgás elvégzéséhez nem szükségesek, átmenetileg disszociálódhatnak a tudatról.

¹¹ Merényi Márta Tudatállapotok jelentősége a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában, Tanulmány, Pszichoterápia 2007. 16/4. 235-239

¹² Csíkszentmihályi Mihály: Flow, Az áramlat Akadémia kiadó 2010. 47. oldal

Mivel a disszociálódás jelen esetben átmeneti, és a tudatnak csak a természetes információ szelekcióját értem alatta, ezért a leválasztott tartalmak bármikor hozzáférhetőek tudatos részünk számára.

Mégsem mondanám azt, hogy az M.T.A-ban (módosult tudatállapotban) történt cselekvések ne volnának tudatosak. Elképzelésem szerint a döntések és tervezések olyan gyorsan mennek végbe, hogy a tudatos rész számára nem láthatóak. Tudatos részünk számára összefolyik az indíttatás magával az érzékelt végeredménnyel, a cselekvéssel, tehát nincs idő az egész döntési folyamat monitorozására, ezért a mozgás kevésbé átgondolt, értékelt és elemzett. Az ösztönből való cselekvést is eszerint definiálom.

Ösztönös cselekvés az, amikor nem látható a felülbíró tudatnak a végbemenő döntések sorozata, ugyanakkor a cselekvő lény pontosan tudja, hogy mit tesz, és érzi zsigeri szinten az indíttatást, még ha azt részleteiben nem is érti .

Módosult tudatállapot során nagyobb arányban irányítanak az indulatok, érzelmek és az állapot közben felszabadult energiák, mint a kognitív, gondolkodáson alapuló funkciók. Például nálam nagyon jellemző a nyelv alapú gondolkodás megszűnése.

Az M.T. A-ban való táncolás közben és után az ember azért is érheti el a teljesség élményét, mert egy olyan egyensúlyi állapot jöhet létre a testi, ösztön alapú cselekvések és a gondolkodás, mentális tevékenységek között, amely nagyon ritka az ember életében.

A tánc ilyenkor nem tudattalan, csupán a mozgás más tudatossági szinten való megélése.

Sokszor előfordult, hogy miközben táncoltam, és tudatalatt tisztában voltam az egész folyamattal, érzékszerveim, pl. tekintetem, szokatlan részletekre fókuszált és nagyított ki. Ez a legjobb példa arra, hogy M.T.A közben nincs jelen a 'múlt-jelen-jövő' hármasa a gondolkodásban, hanem kizárólag a jelen. Mivel minden a mostban történik, és az összes érzékszerv és gondolkodási folyamat arra fókuszál, ezért történhet meg az idő megnyúlásának az érzete. Mikor elesünk, sokszor előfordul, hogy azt érezzük, az idő megnyúlik, lelassul minden, és egyéb részletek is beleégnek a tudatunkba a vésszesen közelítő járdáról. Táncélményeim során pontosan ez történik, csak nem egy másodperc, hanem pl. egy táncpróba alatt. Az élményben áttáncolt idő általában 20 perc lehetett maximum; hosszabb idő után folyamatos állapotbeli ki- bezökkenésekkel lehetett csak tartani az állapotot.

Az M.T.A (módosult tudatállapot) előfeltételei

/Csíkszentmihályi Mihály Flow című műve, saját, és társaim tapasztalásai alapján összegyűjtött feltételek/:

- Hasonlóan Csíkszentmihályi Mihály Flow élményéhez, az általános használaton túlmutató testi vagy szellemi munka során történik.
- A készségek és lehetőségek aránya legyen reális a tevékenységgel, ugyanakkor kihívást is jelentsen az ember számára.
- Fontos momentum a figyelem megváltozása, amikor mennyiségében hirtelen megnövekszik, ugyanakkor irányultságában határozott fókuszáltságot, szűkülést mutat.
- A gátlások és önszabályozó tudati mechanizmusok kikapcsolódása, amelyek megjelenhetnek előfeltételeként és következményeként is.

Az M.T.A következményei:

/Csíkszentmihályi Mihály Flow című műve, saját, és társaim tapasztalásai alapján összegyűjtött következmények/

- A fókuszálás és a feladatvégzés áramló élménye közben energia-felszabadulás
- Gátlások, önszabályozó tudati mechanizmusok kikapcsolása
- Önmagát meghaladó teljesítés
- Önmagára csodálkozás, magabiztosság növelése
- Néha az élmény eufórikus, adrenalin termelődik
- Realitásoktól eltérő időérzékelés
- szelf-fejlődés

Aktív és passzív módosult tudatállapot

A tudat módosulási folyamatában az embernek igen nagy része van, és sokkal kevesebb szerepe a külső információknak. A Csíkszentmihályi által leírt flow, vagyis áramlat élmény nem passzív, ellazult és befogadó állapotban, hanem erőteljes testi vagy szellemi teljesítmény feszített akarattal való végletes fokozásakor történik.

Az ötöslottó megnyerése és egy közeli családtag elvesztése az eddigi tudati struktúrák szétesésével ugyancsak módosulást eredményeznek. Az alkohol és különböző tudatmódosító szerek pl. abban hasonlítanak az “aktív” módosuláshoz, hogy az önszabályozó, gátló mechanizmusokat gyengítik. Azt a változást, amikor az átélő személy részvétele csekély, passzív módosult tudatállapotnak neveztem el.

Tehát bármilyen más koncentrált külső behatás a passzív tudatállapot módosító eszközök körébe tartozik, nem képezi szakdolgozatom témáját.

A képzelet:

„A képzeleti tevékenység az egyes emlékképek átalakítása és azok újszerű kombinációja; az agy azon működése, amelyben a tapasztalatokból származó emlékképanyag olyan új kombinációkban szerveződik össze, amely csak közvetve, alapelemeiben származik az érzéletekből és az emlékezetből, maga a képzeleti kép azonban nem közvetlen érzékleti átélés.”¹³

Tehát a képzeletben közrejátszik egyrészt az emlékezet, amely alapvetően egy megőrző tevékenység, és a fantázia, amely az agy újjáalkotó, változtató tevékenysége. Még ha a fantáziakép ismeretlennek tűnik is számunkra, alapelemei korábbi információkból származnak. Vagyis az információknak csupán a sorrendisége és összekapcsolódása teszi újjá a képet.

A képzeleti működés formái: ¹⁴

1. Képzeltetés: Gondolkodó műveleteket nélkülöző, szabad képzetcsapongás. Általában ingerszegény helyzetben lép fel.
2. Reprodukív tevékenység: Újjáépítése a valóságnak, amelyeket már átéltünk, vagy mások átélése nyomán megismerünk. (Pl. Útleírás olvasásakor, vagy regényolvasásakor a szereplők elképzelése.) Tehát megvan minden információ ahhoz, hogy felépítsük a képeket képzeletünkben.
3. Produktív tevékenység: amikor a képzeltető személy a korábbi, rész-információkból saját maga épít egy olyan egészet, amely még nem fordult elő korábbi tapasztalataiban.
4. Alkotó tevékenység: a produktív képzelet fejlett formája, művészi és tudományos munka. A probléma meglátásával, vagy egy esemény mélyreható átélésével kezdődik, ebből jön az inspiráció, amely a dolog kifejezésére vagy a probléma megoldására ösztönzi, végül pedig a művészi vagy tudományos formába öntéssel zárul.

¹³ Általános és alkalmazott pszichológia, Közgazdasági és jogi könyvkiadó Budapest 1970. 68. oldal

¹⁴ Általános és alkalmazott pszichológia, Közgazdasági és jogi könyvkiadó Budapest 1970. 69-70.

A képzelet nagyon meghatározó munkáim során. Sokszor használom technikai gyakorlatok megvalósításához, de többségében egy adott pillanatban kívánt állapot megéléséhez szoktam alkalmazni. A saját magam számára teremtett képek szorosan összekapcsolódnak testi érzetekkel és érzelmi indulatokkal, amelyek aztán a képzeletben nonfiguratív, szavakkal nehezen kifejezhető formákba öntődnek. Így ezeket a képeket nem igazán használtam kutatásaim során.

Ugyanakkor a képek így is nagyon személyesek voltak munkáimban. A próbafolyamat során ezért mindig igyekeztem összekötni érthetőbb gyakorlati szabályokkal, vagy éppen csak afelől közelíteni meg az adott állapotot. Pl. a fej folyamatos bemozgatása fókuszváltással egy egyszerű gyakorlati instrukció volt, amely igencsak felfokozott állapotot, energia „robbanást” eredményezett.

A szomatikus, testközpontú képeknél produktív képzeleti tevékenységet használtam a kívánt állapotba hozáshoz, azonban ennél a témánál már sokkal nehezebb dolgom volt. Pl. van, hogy egy kép, amely bennem biztonságot és megnyugvást kelt, a másik embernek viszolygást okoz. A testben, testérzékelésben és az ahhoz való viszonyulásban olyan mély, nonverbális időszakból is elraktározott információk jelenhetnek meg, amelyek arra összpontosuló, szakember által vezetett terápiás foglalkozásokat igényelnek. A szomatikus munkánál nélkülözhetetlen a próbavezető felé való feltétlen bizalom és tisztelet, mivel a testközpontú foglalkozások nagyon érzékenyek lehetnek, és sokszor bezárhatja a résztvevőt védelmi falai mögé. Emlékszem, hogy Karczag Évával való órákon több mint 70 százalékban rajtam múltott, hogy mennyire megyek bele a folyamatokba. Számomra sokszor nagyon nehéz az „agy” felszabadítása, ha mások vezetik a folyamatot, és nem én magam.

„Gyakran azt hisszük, hogy nem tőlünk függ, és nem tudunk rajta változtatni.” Pedig én csinálom, én figyelek, én érzékelek, és én mozdulok.”¹⁵

A szomatikus munka olyan, mint egy játék, hirtelen gyermeknek kell lenni, hiszen csak úgy tudod átengedni magad a játéknak, ha el tudod képzelni, hogy minden lehetséges. Tapasztalatom szerint, ha az ember sokat foglalkozik ilyen típusú munkával, a tudata egyre nyitottabb, „tágabb” lesz. Csodálattal nézem mindig Hrotkó Helénát, aki sok ideje dolgozik ilyen téren, hogy milyen könnyen merül el, és minden képzetet milyen mélyre tud engedni.

¹⁵ Bárdos Adrienne: A Feldenkrais módszer alkalmazása különböző célcsoportokban, 2004. 14. oldal
Tanulmány, www.feldenkrais.hu/elmenyek/BA_Tanulmany_2004.doc letöltve: 2015 január 16.

Kutatásaimban azért is fordultam kötött tréninganyaghoz, mert egy táncos nem hagyatkozhat csupán a képzeletére. Szomatikus órákon sokszor észrevettem, hogy miközben éppen a gerinc hosszúságát és tartását vizsgáltuk, sokan összegörnyedve, a gerinc számára megterhelő testtartásban álltak „delíriumban”. Kezdetben természetes az egyik végletből (pl. feszesség), a másik végletbe való térés (ernyedtség), ugyanakkor nagyon fontos, hogy ez a képzeletet igénybevevő technika ne nyomja el az alapvető testtudatot. A túlzott engedés épp olyan káros tud lenni a testre, mint a feszítés. A túlzottan képzeletre támaszkodás sincs a test javára. Ezért a szomatikus órátartónak nagyon fontos, hogy idővel az egyensúly megteremtésére törekedjen.

A képzelet legfőképpen a térdproblémáimban játszott/játszik szerepet. A kopás miatti fájdalom sokszor megakadályoz a munkában és abban, hogy élvezzem azt, amit a legjobban szeretek csinálni. Amikor elképzelem az ízületben lévő folyadékot és ruganyosságot, sokkal könnyebb átugranom a mozgás előtti lelki akadályokat. Amióta észrevettem, hogy a folyamatos mozgás elengedhetetlen a fájdalmak megelőzéséhez, mozgás közben is hasonló képekkel szoktam dolgozni, hogy a hatás még eredményesebb legyen. Az orvoslás a képzeletet tudatosan használja kisebb beavatkozások, fájdalmas kezelések illetve a rehabilitáció terén.

„Az alkalmazott képzeleti technikák elősegítik és gyorsítják a felépülési folyamatokat (Ievleva és Orlick, 1991). Alkalmazásuk során a páciensnek el kell képzelnie a sérült terület gyógyulásának folyamatát, át kell éreznie, ahogy a szövetek regenerálódnak és vizualizálnia kell, ahogy – egy sérülés esetén például – az ínшалagok egyre erősebbé válnak. A terápia során a páciens elképzele a terápia hatékony és gyors eredményét, érzi a kezelés hatásait, esetenként képzeletében követi annak neurális mechanizmusait, ami hozzájárul a gyorsabb regenerációhoz, az izomerő növekedéséhez és ezzel párhuzamosan a kezelés során érzett fájdalmat is képes enyhíteni (Morris és mtsai, 2005).”¹⁶

A gondolkodás önmagában nagy hatást képes elérni az emberben. Nagyon sokan tudjuk, hogy a fizikalitás szorosan összefügg a mentális folyamatokkal, mégis mélyen belénk van nevelve a duális nézet. A szellemi és lelki tényezők egész testünkben jelen vannak ugyanúgy, ahogyan gondolkodási és érzelmi részünk a fizikalitásunk részei. Nem véletlenül használjuk ezeket a

¹⁶ Hegedüs Gábor: A multimodiális integráció és a képzelet szerepe a fájdalomcsillapításban és a Gumikéz Illúzió kiváltásában. PhD Doktori értekezés 2014. 17. oldal letöltve: 2015. Március 02.
http://aok.pte.hu/docs/phd/file/dolgozatok/2015/Hegedus_Gabor_PhD_dolgozat.pdf

kifejezéseket, hogy: összegörnyed a teher alatt, lógatja az orrát, vagy merev, rugalmatlan ember. Egész testünkkel érzünk, és egész testünkkel gondolkodunk, ha tehát megváltoztatjuk a gondolkodásunkat, az a testünkre is hatással van. Éppen ezért a gyógyítást elősegíti, hogyha pontos információink vannak az adott területről. A pontos vizualizáció a gyógyításban sejtszintekig is hatolhat.

A képzelet hatékonyságát elősegíti, ha az adott testrész sérült és gyógyult állapotáról egyaránt kellő anatómiai tudással rendelkezünk. A tiszta és pontos mentális kép kedvezően hat a gyógyulási folyamatokra. ¹⁷

Vannak asszociatív és disszociatív fájdalomenyhítő módszerek. ¹⁸

Az asszociatív módszer az, amikor egy éles, szúró térdfájdalmat elképzelünk egy éles, beleálló késsé, aztán elképzeljük, hogy teljesen eltompul a hegye, puhává válik, és megszűnik a fájdalom. A disszociatív, amikor a fájdalommal ellentétes irányba fókuszálunk, így próbálunk meg elfeledkezni róla.

Szomatikus improvizáció során a fájdalmat asszociatíván szoktam megszüntetni. Nem felejttem el a problémát, hanem igyekszem átalakítani olyan formába, érzetbe, amely nem problémaként jelenik meg számomra. Ez a technika sokkal nehezebb, mint a disszociatív. Nagyon vékony szokott lenni nálam a határ a kétségbeesés és az elfogadás, megnyugvás között. Ezeknek a lelki tényezőknek az irányításához, átalakításához nagyon nagy koncentrációra és türelemre van szükségem, ahogyan Karczag Éva mondta az egyik órán: “ Ez egy kemény munka, nem a testünknek, hanem sokkal inkább az elménknek.”

A módosult tudatállapotot disszociatív technikaként alkalmaztam. Az erőteljes fókuszáltságot valami egészen másra váltottam, és az állapotból fakadó fizikális következmények, mint pl. az adrenalin termelése, megszüntette a fájdalmat, és olyan mozdulatokra bátorított, amelyekben a fájdalom tudata megakadályozott addig.

Természetesen egyik technika sem tesz csodát, mivel nagyon tisztában kell lennünk testünk valós határaival, és közben mégis bátornak lenni; újra és újra próbát tenni azt. Könnyen megtörténhet, hogy belefeledkezünk a szabadságba, és a test tiltakozásaként hirtelen, erős fájdalom zökkent ki belőle.

¹⁷ Hegedüs Gábor: A multimodiális integráció és a képzelet szerepe a fájdalomcsillapításban és a Gumikéz Illúzió kiváltásában. PhD Doktori értekezés 2014. 17. oldal

¹⁸ Hegedüs Gábor: A multimodiális integráció és a képzelet szerepe a fájdalomcsillapításban és a Gumikéz Illúzió kiváltásában. PhD Doktori értekezés 2014. 18. oldal

A kutatási folyamatok

Szakedolgozatom legfőbb alapjai kutatásaim közül az egyik, amelyet három táncossal végeztem (Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett), és egy másik, amelynek rajtam kívül egy résztvevője volt (Szombati Anett). Alkalmanként középiskolai diákokkal is csináltam különböző gyakorlatokat.

Az első kutatásomban a módosult tudatállapotot vizsgáltam, illetve az állapot előhozására alkottam feladatokat. A kutatás alatt én külső szemlélőként, illetve a próbák koordinátoraként voltam jelen. A próbákon vezetett improvizáció volt, ahol konkrét szabályokat (pl. mozgás a tér formája szerint), vagy képzeletre irányuló feladatokat hoztam. A feladatok témája mindig előre megtervezett volt, keretet adva a próbának, ugyanakkor a szavak konkrét tartalma, az instrukciók, illetve a folyamat strukturáltsága mindig az adott testi és lelkiállapotokhoz alkalmazkodtak. Szinte megfejthetetlen, hogy mi az a cselekvés, gondolat, vagy befelé áramló információ, amely úgy hat az emberi elmére, erre a hihetetlenül bonyolult rendszerre, hogy annak tudatállapotát képes átstrukturálni. Illetve, ha találtam is ilyet, túl sok a viszonylagosság abban, hogy örökérvényűnek tekintsem.

Épp ezért az alkalmak sikeressége éppúgy függ a résztvevő alapállapotától, személyes viszonyulásától és gátlási mechanizmusaitól, mint a folyamatvezető empatikus képességeitől és a másikkal való kapcsolódásától. A cél közben sosem változik meg, az induktív eszközök mindig a végeredmény megvalósulását szolgálják.

A cél pedig a tudatállapot megváltoztatása volt improvizációs szabályokkal.

A tudatállapot módosulás leginkább akkor jött létre, amikor a táncosok befogadóvá váltak, és aktív szellemi munkával a sajátjukká tették az ott elmondottakat és történéseket. Figyelmük a megszokottól egy más mezsgyére tévedt, különösen erőteljes fókuszáltsággal.

Tapasztalataim alapján könnyű volt a közösséget irányítani, a közös energiák, és érdekek általában „felfelé” íveltek energetikai szempontból. Az energiai állapot mindig adott volt, és nekem csak az irányát kellett megadnom, hogy mindezt mibe fektessék bele. A csoport alkotott egy új egészet, ezért személyeskedés nélkül lehetett terelnem ezt a halmazt.

A közeg védelme lehetővé teszi azt az elengedést, amikor az egyén a személyes gátlások és védelmi mechanizmusok engedésével befogadóvá válik. A védelmi mechanizmusok alatt társadalmi pozíciót, bizalmi és személyiségbeli tényezőket értem, amelyek kikapcsolásával a résztvevők képesek egy másik világot, instrukciót befogadni és elfogadni, jelen esetben engem, a próbavezetőt.

Saját példából tudom, hogy ez nem könnyű feladat, néha még az általam tisztelt tanároktól is nehéz volt elfogadni az instrukciókat anélkül, hogy ne menjenek át egy értékelési, megfontolási folyamaton. Alapvetően a védelmi mechanizmusok jó, hasznukat szolgáló tulajdonságaink, ugyanakkor ahhoz, hogy a módosult tudatállapotot vizsgáljam, sajnos elengedhetetlen volt mindezeknek a kiiktatása. A résztvevők által a próbavezető instrukcióinak értékítélet nélküli elfogadását hívom kontroll átadásnak.

A Szombati Anettel való munka a szomatikus improvizáció vizsgálatára és szintúgy szomatikus témájú, ám formájában kötött tréning gyakorlatsor kialakítására szolgáló kutatás volt.

Anatómiai információk és a test felépítéséből építkező képzetek alapján alakítottuk ki a tréninget, amely arra szolgált, hogy a testről való mentális folyamatokat és magukat a testi, fizikális működéseket össze tudjuk hangolni.

A szomatikus improvizációnál konkrét testtel kapcsolatos képeket, felvetéseket hoztam, amelyek inspirálták mozgásunkat.

Nagyon tanulságos volt megtapasztalni, hogy résztvevőként nem tudom azt a hatást elérni, mint külső szemlélőként. Ugyanakkor képtelen voltam azt az intimitást felvállalni, amelyen egyetlen egy résztvevőt kellett volna instruálnom, és így a személyesség kizárhatatlan tényezővé vált volna. A személyesség ellentéte az, amikor megvan a lehetőség egy csoporthoz, energia halmazhoz beszélni, és nem pedig személy szerint egy emberhez. Sajnos a személyesség így is megteremtődött, hisz egy ilyen jellegű munkához elengedhetetlen a résztvevők egymás felé irányuló feltétlen bizalma és őszintesége is.

A védekezési mechanizmusok, érték- és előítéletek, társadalmi pozíció (irányított-vezett) szemléletek olyan erőteljesen jelen voltak a folyamatban, hogy nem történt meg a résztvevőtől szükséges kontroll-átadás. Próbavezetőként pedig az intimitástól való félelem miatt nem tudtam kellően figyelni a résztvevő táncosra.

A tréning gyakorlatban való, testről elért gondolkodás azonban számomra egy nagyon fontos technika, amely feltölti a fizikalitást, és hasznos lehet új szint és minőséget adni, egy olyan technikában való kiegészénnél is, mint pl. a balett. A szomatikus improvizáció pedig a képzelet segítségével segíthet különböző sérülések és mozgásszervi betegedések rehabilitációjában.

Összefoglalva: Az alkalmak során a táncosoknak lehetőségük volt a testüket nem végrehajtó szervnek, hanem együttműködő entitásnak tekinteni. Az improvizációs gyakorlatokkal újabb testi és önismereti élményekkel gazdagodhattak a táncosok:

Esélyt kaphattak arra, hogy képzeti úton másként viszonyuljanak a testükhöz, mint eddig, illetve olyan feladatokat próbáltam adni nekik, amelyeket feltehetőleg még nem használtak.

Anatómiai ismeretek pedig segíthették őket a tudatos testhasználathoz és annak érzékletes megértéséhez. Együttal foglalkoztunk a kreativitás felszabadításával, amely nem rögtön kreatív alkotásokat, hanem elsősorban a személyes gátlások megismerését és azoknak feloldására való képességét eredményezhette.

A próbafolyamatok M.T.A tényezői:

- kölcsönös bizalom
- a résztvevőktől kontroll átadása a próbavezetőnek
- a résztvevő alapállapota (energiaszint, lelki, gondolati tényezők) hozzájárul a befogadásra, és elengedésre való képességéhez
- a próbavezető empátiás kapcsolódási képessége
- a feladat szabadsági szintje (túl szabad, túl korlátozott, vagy a kettő között)
- a téma közelségi szintje a táncoshoz (könnyen tud kapcsolódni, vagy ismeretlen, nem bejárt utakat érintünk)

Egyik tényezőről sem mondható, hogy egyik vagy másik lehetőség az optimális. Bámelyik tényező hozzájárulhat egy különleges, új élmény megteremtéséhez, akár a fáradtság és a feladat túlkorlátoltsága is.

A módszertan:

Miközben próbát tartottam, úgy éreztem, fontos figyelni a táncosra, mint individuumra, aki mindazonáltal, hogy szeretne elmélyülni a próbavezető szavaiban, önálló szervezet. Vannak egyedi testi szükségletei, hétköznapi problémái, a legkisebb elintéznivalótól az egzisztenciális szorongásig.

Volt, hogy felkészültem egy adott témával, órastruktúrával, de aszerint, hogy milyen érzelmi, testi állapotban éreztem a táncosokat, a tartalom, hogy konkrétan milyen szavakkal vezettem rá őket, képlékeny volt.

Ezt a fajta improvizációs módszert a résztvevők jelenléti állapotáról neveztem el.

Ez az **'Aktív befogadói képzelet'**, ami úgy érzem, a legjobban érzékelteti a munkafolyamat egyik lényeges építőelemét.

Az aktív befogadói képzelet az, mikor a próbavezető leginkább beszédes, érzékletes szavakkal, konkrét instrukciók helyett lehetőséget ad a táncos számára az egyéni értelmezésre és megélésre. Ugyanakkor a témának van annyira konkrét medre, sodrása, hogy mindez más módon, de mégis együtt, egy térben, egy időben, a folyamaton belül történjen.

Fontos része a próbának, hogy az instrukció adása során sokszor megjelenik a többes szám első személyben való fogalmazás. Tudatosan használom, hogy "mi csinálunk valamit", "mi élünk át valamit közösen", hogy jelezzem, részese vagyok a folyamatnak, ez továbbá segíti szorosabbá tenni az empátiás kapcsolódást is.

A témában való elmerülés nélkülözhetetlen feltétele a résztvevő bizalma a próbavezető felé, valamint az a képesség, belső magabiztosság, hogy átadja valaki vagy valami másnak a kontrollt.

A kontroll átadása azért és olyan mértékben szükséges, hogy a táncos egész lényével tudjon koncentrálni és megélni az adott pillanat történéseit.

A legnagyobb kontrollt minden ember életében az önmonitorozás jelenti, egy külső szem, amellyel szabályozzuk, értékeljük magunkat, hogy önmagunknak és a társadalomnak egyaránt meg tudjunk felelni. Ahhoz, hogy új élményt tudjunk, tudjanak a táncosok szerezni, szükséges fellazítani egy időre az önmegfigyelést, és hagyni, hogy ezt egy külső szem tegye meg, és az alapján adjon nekünk új impulzusokat.

Az élmények kreatív, alkotói mezsgyén való történéséhez fontos, hogy semelyik instrukció, téma ne zárja ki a személyiséget és annak megnyilvánulását. A téma és az erre való erős fókuszáltság mégis más rezgésszintekre visz, amely elegendő ahhoz, hogy személyiségünket másmilyen módon is megéljük.

A produkálás egyben a kísérletezés, valaminek a létrehozása, előállítás, de magában rejti mindezek bemutatását is. A táncosok errefelé való terelése a próbavezető feladata is, hiszen a cél a próbák során nem a kontrollvesztés, hanem a kontroll nagy részének átengedése a próbavezetőnek.

A próbavezető az eredményesség felé igyekszik terelni a munka menetét.

Az eredményesség a kreativitás felszabadítását, a szabadságból keletkezett energiák olyan formában való felhasználását jelenti, amely akár egy külső szemlélő számára is befogadható. Úgy gondolom, ha a produktivitás egy külső szemlélő számára befogadható, akkor a táncos is elérkezik egy olyan pontra, hogy be tudja fogadni saját maga alkotását.

A zene szerepe a próbafolyamatban:

Nekem, mint táncosnak, nem elhanyagolható tény az, hogy a tánchoz fűződő szeretetem és motivációm szorosan összefonódik a zenével. A zene volt életemben az első inger, amely egyértelműen táncra készítetett.

Általában kevés olyan helyzet van az életemben, amikor e két művészeti ág külön válik: Ha zenét hallgatok, az egész elmém táncol, még ha testben nem is tehetem; ha táncolok, a muzikalitás szerves része a mozgásomnak, még ha csöndben is teszem.

A zenének közismerten, kísérletileg is igazolt az élettani hatása. Hat a vegetatív működésre, szív- és vérnyomás-szabályozásra, légzésre. Létrehozhat egy általános relaxált állapotot, vagy cselekvésre mozgósíthat. Csökkentheti a fájdalomérzetet.¹⁹

A módosult tudatállapot eléréséhez a zene volt az elsődleges indukciós eszköz, amikor először kezdtem az élménnyel foglalkozni, ám még megfelelő tudás, fogalmak nélkül. Mikor az M.T.A-t tudatosan kezdtem vizsgálni a velem dolgozó három lányon, előre megtervezett atmoszférát teremtő, erőteljes zenét vittem nekik. A válogatás persze szubjektívan, saját élményekből és viszonyulásokból táplálkozott, de általában, ha konkrétan valamilyen

¹⁹ <http://www.zeneterapeuta.hu/zt.html>

állapotba szerettem volna keríteni őket, a jól kiválasztott zene segített ebben. Más és más dalt hoztam, ha érzékeny és figyelmes hozzáállást szerettem volna belőlük kihozni, vagy akkor, ha éppen csak azt akartam, hogy lendületesen vessék bele magukat az adott feladatba.

Ezáltal sok súlyt kapott a próbákon a zene, és előfordult az is, hogy a szubjektív zenei viszonyulás a törekvéseimmel ellentétes állapotokat hozott, de ez szerencsére nagyon ritka volt.

A zene tapasztalaim szerint ugyanolyan keretet tudott adni az módosult tudatállapotban lévő személynek, mint egy improvizációs szabály. Azzal, hogy volt kezdete és vége, visszatérő elemei, egyedi struktúrái, amely harmóniákat hozott létre, meg tudta zabolázni a szabadon kifelé áramló energiákat.

Gyakorlatok

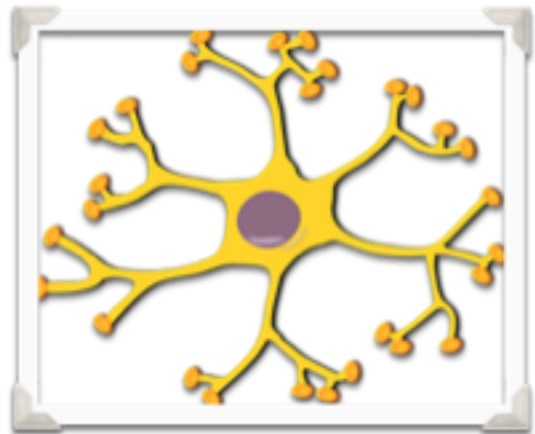
Túlingerlési gyakorlatok

Kutatásom során a túlingerlés volt az első fő eszközüm, amellyel el szerettem volna érni a módosult tudatállapotot. A túlingerlésen a figyelmi szempontból többféle fókuszáltságú feladatokat, illetve a feladatok közben kapott ingerek (audiális, vizuális, kinetikus stb) sokféleségét értem.

Az inger-reakció gyakorlat például megköveteli a térbeli formák, színek és a belső történések, illetve a másik táncos térbeli elhelyezkedésének, dinamikájának, formájának megfigyelését is. Természetesen tudatunk nem képes egy időben ilyen sok információt befogadni, de a tudatosodási és cselekvésbeli folyamatok gyorsításával tudatunkban egyre jobban „közelíthetjük egymáshoz” az információkat. A táncos eközben megtapasztalhatja, hogy tudata szelektív, és kaphat egy képet arról, hogyan szelektál. Ezek a feladatok nem mind gyakorlatközpontúak, hiszen annak az elképzelése nélkül, hogy képesek vagyunk minden információt egyszerre befogadni, a táncosok meg se próbálnák ezt gyakorlatban megvalósítani, és nem is készítené őket határaik megismerésére és kiterjesztésére.

1. Az idegsejt hasonlat

Résztevők: Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett,



Képek forrása²⁰

²⁰Képek forrása: <https://www.facebook.com/pages/Anatomy-In-Motion/147107135344108?fref=ts> letöltve: 2014. május 11.

1. A táncosok szabadon választott testhelyzetben elhelyezkednek a térben, lecsendesítik gondolataikat, és mélyen, hosszan lélegeznek.

2. Próbavezetőként felvetem a témát, mely szerint az emberi testet egy idegsejt működési elvéhez hasonlítom. Elképzelésem szerint azonban az emberi test egésze inger- közvetítő és befogadó is egyszerre. Példának hozom a bőrfelszínt, amely érzékeli az anyagok minőségét, és izzadsággal, libabőrrel egyszerre információt is ad a testhőmérsékletről.

3. A bőrfelszín érzékelésére való figyelemmel megnöveljük az ingerek tudatosulási folyamatát. Felvetem az anyagokkal való első találkozás érzetét, érzékennyé téve az egész testfelületet a hajra, a ruházatra és a talaj keménységére. Mozgásuk - egyelőre csukott szemmel- a kinetikus ingerek szerzésére, befogadására törekszik, ugyanakkor tartalmazza az arra való reakciójukat is.

!Fontos, hogy a táncosok ne hagyjanak gondolkodási időt a mozdulat megvalósításának módjára, milyenségére. A bejövő ingert az instrukció szerint azonnal, automatikus módon reagálják le mozgásban.

4. A végtagokat és nyakból kiszélesedő fejet az idegsejt-test nyúlványainak nevezem, amelyek megjelenítik az erőteljes törekvést az információszerzésre és adásra a külvilágból és a külvilágnak. A mozgás ingerszerző, inger- befogadó és közvetítő cselekvés. Találkozhatnak egymással, tárgyakkal és felnagyított érzékelésükkel újabb tapasztalatokat, élményeket szerezhetnek. Példának felhozom az első kézfogást a szerelmeseknél; az idegrendszer legnagyobb figyelme akkor a tenyérre összpontosul, emiatt mintha árammal érintkezne a test. Ilyen erőteljes koncentrációt igényel ez a feladat is.

5. Megemlítem az szaglási ingerek figyelmét is, amelyeket segíthet a csukott szem (bár ezen ingerek hatása kevésbé volt elegendően motiváló a mozgásra).

6. A próbatermen kívülről, a próbavezető hangjából és egymás mozgásából keletkező rezgő hangok befogadására, mozgásuk indukáló tényezőivé fogadására kezdem ösztönözni a táncosokat. Nemcsak táplálkozhatnak az audio ingerekből, hanem ők maguk is képezhetik azt, információt adva saját ingerszerzési élményeikről: meglepődésről, jóleső tapasztalatokról, netalán ütközésről, félelemről.

7. Információkutató és leadó táncukba lassan beengedhetik a vizuális ingerek gazdag tárházát. A tánc leginkább ettől a pillanattól fokozódik, hiszen bármit, amit meglátnak - hasonlóan az eddigi mechanizmushoz-, kifejezhetik testükkel. Ezt tehetik konkrétan, pl. tér, irány és

formai meghatározással, vagy elvontabb módon, pl. színre, anyagra, akár a látványból való belső érzet, asszociáció kifejezésével is.

A módosult tudatállapot eléréséhez a módszer jelen helyzetben a **multimodiális ingerlés**.

A zene behozásával a táncosok egyaránt építkeznek a zene audiális hatásából, valamint az őket ért kinesztetikus, belső szomatikus és vizuális ingerekből. A folyamatot egyre inkább gyorsítom instrukciókkal, hogy az ingerek szerzését, és azok leereagálását saját határaikat feszítve sűrítsék. A cél, hogy ezzel a kimerítő szellemi és fizikai munkával új energiák, és új szellemi és testi megoldások szülessenek.

!A táncos saját idegrendszerét, annak sémáit, és testszerkezetét nem tudja megváltoztatni, ez egyáltalán nem is cél. A lényeg, hogy olyan adott, meglévő testhasználatot ébresszünk fel, amelyeket az önmonitorozó tudatos személy koordában tartó ereje esetleg nem ismert, nem gyakran használt, vagy netán elnyomásban tartott.

2. Ingerhalmozás tekintettel

Résztevők: Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett,

Reflexióm: A tekintettel való ingerhalmozás a fejet is bemozgatta, és igen szokatlan testkoordinációkat, off-balance helyzetek eredményezett. A táncosok robbanó energiával táncoltak, és lendületes forgásokkal fejfel lefelé helyzetekkel színesítették táncukat. Sokkal bátrabban mozogtak a térben, pedig kisebb teremben próbáltunk. A kontroll-vesztés és a látásra, érzékelésre való fókuszáltság merész helyzeteket hozott, ugyanakkor nagyon világosan tudtak a másik helyzetéről, távolságáról és saját maguk mozgási lehetőségéről.

3. Inger-reakció

Részvevők: Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett,

Tér:

- Struktúra (irányok, formák, anyag minőség)
- Érzet (amit kivált)

Ember:

- Struktúra (irányok formák, minőség)
- Dinamika
- Érzet (amit kivált)

Az idegsejt-hasonlat valójában azt az alapállapotot segít előidézni, amelyben szeretném, hogy a táncosok nyitottabbá váljanak, kevésbé fogalmi szinten bánjanak önmagukkal és környezetükkel. A fogalmi szint számomra azt jelenti, amikor szavakkal, a nyelv szabályos struktúrái által viszonyulunk dolgokhoz, és nem az érzékelés, érzések kevésbé megragadható szintjén.

Egy rövidebb rávezetéssel az idegsejthasonlaton keresztül, elkezdünk egy egyszerűbb improvizációt a környezettel. A térre és az abban lévő struktúrákra fókuszálva, arra biztatom a táncosokat, hogy koreográfusuk, mozdulataik irányítója maga a tér legyen. Ilyenkor a legkönnyebb formákkal és irányokkal kezdeni, hogy a feladat konkrétsága megnövelje figyelmünket.

Aztán kicsit elrugaszkodva felvázolom a lehetőségét annak is, hogy érzelmeik is belevegyüljenek a táncba, ha eddig még nem történt meg. Személyes tapasztalatom, hogy amikor valóban beengedem a környezetemet, észreveszem, hogy milyen érzeteim van a színek, formák iránt, amelyek szóban nem, de táncban annál inkább kifejezhetők. Ekkor észrevettem, hogy a táncosok mozgása egyre inkább kifejezőbbé és egyedibbé válik.

Általában magától megtörtént már, de a tudatosítás érdekében felhívom figyelmüket egymásra is. Az instrukciómban szétbontom a strukturális, (irány, forma), dinamikai és érzeti szempontokat, de valójában ezek az improvizáció közben szorosan egybeforrnak. A

táncosoknak segítség, ha meg tudják ragadni, hogy éppen formai, dinamikai, tiszta érzeti reakciójuk van, így könnyebben eljuthatnak a tudatosabb komplexitás felé.

A próbák során ekkor történt meg számomra az, amikor a táncba feledkezésük elkezdte önálló útját járni, és ez a külön kis univerzum, amelyet megalkottak, előadássá formálódott. A komponálás elve automatikusan magával hozta a bemutatás történetét is. Az egymás és környezetük felhasználását zenével ajándékoztuk meg, amely egy új környezeti réteget teremtett számukra. Számomra a legfontosabb, hogy rendkívül őszinte és kreatív pillanatok voltak ezek, a jelenben akkor és ott történtek, amiből akár egy kis darabot is csinálhattunk volna.

4. Zenei inger-reakció

*Részvevők: Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett, Vörösmarty Mihály
Gimnázium diákjai*

Ez a gyakorlat a legsérülékenyebb a zenei választás illetve “mellé”-választás szempontjából. Sokban befolyásolja az elmélyülés mértékét az, hogy a zene, amelyet választottunk, vagy kaptunk, mennyire aktiválja agyunk kreativitásért felelős részeit, milyen emlékeket, érzelmeket hoz elő belőlünk.

A feladatot megelőzi egy nyugodt, relaxált állapot, amely során fekvő helyzetben megpróbáljuk kilélegezni “mindazt, ami bennünk van”, de leginkább az agyunk aktualitással foglalkozó részeit. Az előkészületek igen hasonlóak az előző próbákhoz, amelyek során nagyon fontos volt, hogy az elménk nyitott és befogadóképes legyen.

Eljátszunk a test, mint “üres papírlap” képével, amelyre csakis audiális ingerek festhetnek. Érthetőbben: hasonlóan az előző inger-reakciós folyamathoz, ahol inkább a szem dominált, most minden egyes, füllel befogadott információ a mozgás szervezőjévé válik.

Az adott zenei anyag síkjai közül az improvizáló személy tudott választani, hogy melyik alkotóelemét használja a mozgáshoz; kisebb részekben vagy egészében használja a zenét. Megfigyelhette közben, hogy milyen elemek hatnak rá leginkább, és hogy ezek a hatások kisebb testfelületen, vagy az egész test szerveződésében jelennek meg. (Pl. dob lekövetése mutatóujjal.)

Az M.T.A következtében az önmonitorozás, önmagunk megfigyelése és folyamatos értékelése disszociálódik, ezáltal a test, mint anyag, előítéletmentesen tud formálódni. Sokszor az ezen a ponton való átlendülés képes segíteni azon, hogy a gátló mechanizmusok kikapcsolásával a kreativitás szabadon be tudja vonni és felhasználni a személyiség egészét, előismeretekkel, prekoncepciókkal együtt.

5. Arctánc

(Hang, Arc – test integrálás)

Résztevők: Vörösmarty Mihály Gimnázium diákjai és Szombati Anett

Kreativitásunk egész életünk során állandó korlátozás alatt van, különböző intézmények, közösségi terek vagy szorosabb kapcsolatok által. Rengeteg szabályt követünk, és ahhoz hogy a művész a körülötte és benne lévő világot másképp tudja megjeleníteni, először lehet, hogy fel kell rúgnia önmaga számára ezeket a szabályokat. El kell fogadnia és meg kell ismernie azt az énjét is, amely valahol a „szabálykövető” alatt rejtőzik, az elfojtásokat pedig döntésekké kell változtatnia.

Amikor egy alkotási folyamat nem magányos, fontos, hogy az alkotópáros vagy az együttes tagjai között ne legyenek tabuk és gátlások. Amikor gátlásainkat levetkőzzük, rengeteg információ is felszabadul, amelyek közül utólag tudunk választani, hogy mi az, ami művészeti, esztétikai szempontból felhasználható számunkra.

Egymással szemben állunk, egyikünk az irányító, másikunk a követő. A feladat a zene követése, kizárólag arcizmaink felhasználásával. Folyamatosan váltjuk a szerepeket, és az arcizmainkat teljesen átmozgatjuk kinézettől, jelentésbeliségtől függetlenül.

A második fázisban már hangot is használhatunk egyes arcmozdulathoz, amennyiben jön. Az egész folyamat arra szolgál, hogy bemelegítsük azokat a területeket is, amelyeket egy táncos nagyon ritkán használ: az arcizmait és a hangszálait.

A harmadik fázisban már az egész testet használhatjuk, ha érezzük, hogy a grimasz és a hang reakciót vált ki a testünkből. Egyelőre még az arc és a hang dominál, a test további része csak lekövetője a folyamatnak.

Amikor már bevonódik az egész test, akkor különvölünk, és hagyjuk hogy a zene kialakítsa saját táncunkat. A lényeg, hogy az arcizmainkat és a hangokat ugyanolyan arányban használjuk, mint a hozzánk közelebb álló absztrakt táncot.

Ezeket az eszközöket használhatjuk önmagukban is vagy párosítva:

- arcizom
- absztrakt tánc
- hang
- arcizom és hang
- arcizom és absztrakt tánc
- absztrakt tánc és hang
- absztrakt tánc, arcizom és hang

Fontos, hogy törekedjünk a változatosságra nem csak az eszközök párosításában, hanem felhasználásuk sorrendiségében is.

Tapasztalatom, hogy ez a gyakorlat átfőmálja a táncos sémáit, absztrakt eszköztárát, és új gesztusértékű, érzelemmel fűtött, szokatlan mozgáselemeket ad számára. Mindemellet ennek a gyakorlatnak a legmeghatározóbb része a felszabadító élmény. .

Képzeltközpontú gyakorlatok

6. Minden mozgásban van

Résztevők : Lévai Viola, Raubinek Lili, Takács Ramóna, Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett

Fekvő pozícióban elhelyezkedve a térben, figyeljük saját légzésünket, aztán finoman, nem erőltetve kétszer olyan hosszú ideig lélegzünk ki, mint be. (Buteyko féle légzés)

Az erre való törelvést néha el lehet engedni, aztán újabb próbát tenni.

Egy idő után kijelölünk a testen egy területet, és elképzeljük, hogy az összes gondolatunk, szellemi részünk úgy tud folyni, mint a gerincvelő, vagy csordogálni, akár egy széttört tojás a fejünkről egyenesen a fókuszált területre. Az agy székhelyéből, a mentális folyamatok átadásával odaadjuk összes figyelmünket, energiánkat annak a területnek. Továbbá elképzeljük, hogy az egész testből ki tud szívódni az energia, és minden figyelem azon a területen sűrűsödik össze. Ez lehet meleg, bizsergő, pezsgő, vagy akár hullámzó mozgás érzete az adott területen.

!Fontos, hogy megengedjük magunknak a helyzetváltoztatást, ha az jól esne számunkra.

Sok időt hagyunk a pontok megfigyeléséhez. Nehéz ez a feladat koncentrációban és figyelemvezetésben, de ha sikerül elmélyülnünk, és igazán önmagunkra figyelünk, nagyon jóleső relaxált, mégis aktív állapotot hozhat létre. Minden egyes figyelmi pont után lesímítjük az adott területet, kimozdulunk, hogy újult erővel tudjunk fókuszálni.

A pontok után, megpróbáljuk elképzelni, hogy az egész testre ki tudjuk terjeszteni ezt az érzékeny, mégis erőteljes figyelmet. Az instrukció az, hogy képzeljék el, hogy képesek kiterjeszteni szellemi síkukat, a gondolataikat az egész testükre, mintha a bőrük alatt szét tudnának folyni az információk.

Elsőre elég elvont dolognak hangzik ezt elképzelni, hogy az anyukámról való gondolataim a vállamban vannak, de ha jól belegondolunk, saját testi reakcióinkra, bizonyos helyzetekben elég konkrét testrészeket tudunk megjelölni. A legtöbb embernek stresszhelyzetekben a csuklyásizma merevedik be, mert a feszültség forrását, mint egy mázsás súlyú hátizsákot, túlságosan magukra veszik ; de ismerek olyan embert is, akinek az igazságtalanságra begörcsöl a combja.

Magának a figyelemnek is van energiája, ezért amikor figyelmünket kiterjesztjük, valójában az egész testbe energiakibocsátás történik. Ennél a feladatnál egyéni és visszatérő élményem az egész testben való hőérzet és pezsgés.

Mozgásba indulunk ezzel a képzetrel és figyelemmel, hogy az egész testünkbe lecsúszott a gondolkodásunk és a figyelmünk. Minden részében ‘gondolkodó test’ vagyunk.

A pezsgés érzete után újabb elméleti síkot vezetek be. ‘Mozgásból létezünk’. Több milliárd apró részecske önálló és együttes mozgásából létezünk. Mozdulatunkat is azok összefogása és harmóiája hozza létre. Körülöttünk a statikusnak látszó tárgyak, a levegő láthatatlansága és a mi magunk látszólagos mozdulatlansága is folytonos mozgás. A részecskék tulajdonsága és mozgása adja megjelenésünket. A szilárd halmazállapotú tárgyak részecskéi olyan szoros összeköttetésben vannak, hogy csak rezegni tudnak; a víznél már oldottabb, a levegőnél pedig már olyan laza az összeköttetés, hogy a részecskék szabadon cikáznak. Ennek a zsongásnak az elképzése térnyitó hatással bírhat, amellyel a szem tapasztalásaival együtt az elme képzelgéseit is bevonhatjuk. Például egyszerre jelenhet meg statikus látkép és száguldó talaj alattunk. Ha a talaj és a levegő nem választódik szét, hanem mindkettőt ugyanolyan mozgó egységnek vesszük, könnyebb lehet egy magasabb ugrást megtenni, vagy akár kézenállni.

Felvetem, hogy a táncosok valójában soha nincsenek egyedül, még akkor sem, ha egyedül táncolnak. A padló, a levegő milliárdnyi részecskéi partnerek a mozgásban, és mozgásunkkal hatással vagyunk a környezetünkre, még ha ez számunkra nem is mindig észrevehető. Ezek a táncpartnerek mindig ugyanolyan befogadással és bizalommal viszonyulnak hozzánk.

Az utolsó instrukcióban olyan anyagokat kell a térből kreálni, amely ténylegesen csak a képzetünkre támaszkodik. Például elképzelnünk, ahogy mozdulataink nyomot hagynak a levegőben, a talajon, illetve a levegő részecskéiből labdát formálni és pattogatni. Ennek a feladatnak már tényleg csak a résztvevő képzelete szabhat határt.

A folyamat végét lecsendesítem, a test mozgását már csak finom mártogatáshoz hasonlítom a térben. A részecskék szószok, amelybe belemerülünk, és ha tetőtől talpig ‘be vagyunk vonva’ csak lefekszünk a földre, és pihenünk.

Érzelmi anatómia

“Az ember egy hangszer - a hát a klaviatúra, a hátgerincen vannak a billentyűk; a tagok és az izmok a húrok - és a lélek a mester, aki játszik rajta.”

/François Delsarte /

Érzelmi anatómiának neveztem el azt az improvizációs módszert, amelyben anatómiai információkat, képeket felhasználva adtam instrukciókat a táncosoknak. Amikor az ember a saját testével foglalkozik, viszonyulása gyakran megtelik érzelmi töltettel. Hozzáállásunk testünk kinézetéhez, szerkezetéhez és különböző részeihez, gyakran saját magunk elől is rejtett, különösen, ha erőteljes érzelmi csomópont található valahol. A szomatikus érzékelésen, elképzelésen alapuló improvizáció véleményem szerint segíthet ezen információk megszerzéséhez, és a velük való dolgozás pedig a tudatosabb és egészségesebb “magaviselethez”.

Előkészítés:

A szomatikus, testtudati munka biztonságos és intim környezetet követel, amelyben a kísérletező alany képes megnyílni önmagának és környezetének. A kutatás sikerességének az alapjai az egymásba vetett feltétlen bizalom és hit. A bizalom mozgáson keresztüli eléréséhez és megéléséhez a kontaktimprovizáció a legalkalmasabb.

A kontakt tánc az érintés, súlyáthelyezés és az egymásra figyelés által létrejött, két vagy több táncos mozdulatpárbeszéde. Ez az improvizációs technika az Egyesült Államokban, 60-as 70-es évek kísérletező légkörében fogant, és a Steve Paxton által vezetett társaság kísérletező munkájának eredménye.

A test, mikor fizikálisan is megélhető, valós bizalmi helyzetbe kerül, sokszor őszintebben reagál, mint amit verbálisan közölni tudunk. A súlyadás az egyik ilyen árulkodó momentum, amelynek első fázisa az érintés. A kontakt tánc elkezdéséhez meg kell szoknunk a másik embernek az érintését és a testközelséget. Mindenféle társadalmi előítéletet, berögződést el kell engednünk ahhoz, hogy az érintés természetes és tiszta lehessen.

Ugyanakkor ahhoz, hogy a folyamatban saját magunkat és a másikat is kellőképpen meg tudjuk figyelni, szükséges teret és időt, más szóval türelmet adnunk egymásnak.

7. Test-tér növelés

Résztevő: Szombati Anett

Egyikünk ismét „passzív” szerepben fekszik, és hagyja, hogy a gondolatai, érzelmei szabadon cikázzanak, amíg az aktív, tapintó ember érintésével különböző testrészeket jelöl ki a testén. Az aktív fél számára is az elején szabad a dekoncentrált állapot, amíg lassan megérkezik a figyelme. Elképzeli, hogy érintésével tudja érzékelni a másikban végbemenő folyamatokat és állapotokat. Figyelme a másikra fiziológiailag is kiterjed, hiszen ilyenkor az érintő felület, a tenyér elkezd egyre melegebbé válni. Ilyenkor elképzéljük, hogy képesek vagyunk nem csak a másikat érzékelni, hanem saját energiánkat is átadni az érintés által.

Az első szerepben lévőknek, a passzív félnek végig megvan a lehetősége a mozgásra, a helyezkedésre. Feladata, hogy az érintett felületet beleengedje az érintésbe, és ellazítsa azt. Lassan mozgás közben lesz ugyanez a feladata, az érintő ember pedig segíthet kijelölni olyan területeket, ahol nem tudatosan van jelen feszültség. Az engedést a légzés mélyítésével segítettük.

A befogadó kinyithatja a szemét, és nyitott szemmel végzi az elengedést, amennyire mozgás közben lehetséges. Ezek után elképzéljük, hogy az érintett területeknél - főleg az ízületek, csigolyák, összeköttetések mentén - a légzés segítségével megnő a tér.

Amikor a passzív fél már önállóan mozog, a másik ember csak néha ad neki érintést, impulzust, hogy hova menjen a figyelme, és hol lehetne még többet engednie.

Az érintő felet is bemozgatja az önállóan mozgó ember mozgása. Az empátia ilyenkor nagyon erős, az előzetes koncentráció a másikra, és a másik testéből szerzett élmények nagy hatással vannak a mozgására.

A következő fázisban figyelmünket egyre jobban az egymás közti és saját testünkön belüli terek megnövelésére fordítjuk. A képzeletünk ezen a témán belül szabadon szárnyalhat:

- Elképzélhetjük, hogy mozgásunk hatására nyúlik meg a másik teste, hogy annyira megnyúlt a csigolyák között a tér, hogy egy kézlendítés át tud hatolni rajtuk.

-Vagy hogy annyira megnyúlik egyikünk-másikunk teste, hogy a saját testünk is beleférne, és onnan belülről irányítjuk a másik mozgását.

Ez a feladat mélyítette az egymásra való figyelmet, és könnyítette az egymásra való reakció módját, gyorsította idejét is.

Anett: A hirtelen reakciók éles helyzeteket hoztak, amikor ki kellett védeni, hogy ne ütközzünk, ne rúgjon belém, ne essen rám, mindezek megoldása adott számára technikailag pluszt. Sokkal puhábban csinálta meg azokat az elemeket, amiket szokott. Meglepődött magán, hogy a helyzeteket ilyen jól oldotta meg, új testhelyzeteket hozott, és olyan mozdulatok jöttek számára, amiket még nem, vagy nem olyan minőségben csinált. A folyamatban nem volt személyeskedés, csak a test anyagának figyelése.

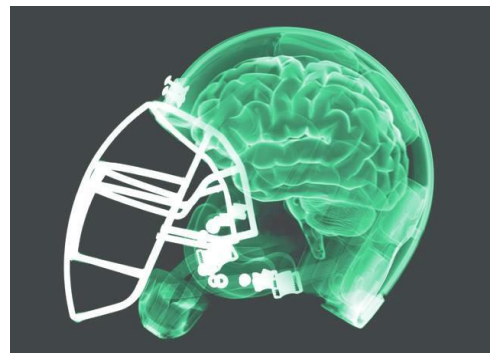
Én: A felvezetés hozta meg azt az összhangot, hogy az improvizáció végére egymástól eredt a saját mozgásunk.

8. Test- szerepek

A test felépítése alapján 3 fajta szerepet neveztem meg: benntartó, elosztó és közvetítő névvel. Most is van egy befogadó és egy adó szerep, ami később a közös kutatás során összemósódhat. A passzív eleinte nem mozog, majd később egyre aktívabbá válhat, miközben a másik mozgatja, érinti, különböző érzeteket ad neki.

Kép forrása²¹

Először a benntartással foglalkozunk, amely a testben a legapróbb részletekig kiterjedő védelmező, óvó funkciót jelenti. Ilyenkor a testnek azon tulajdonságával foglalkozunk, amely arra törekszik, hogy belső tereit elfedje a külvilág számára. Ilyen az összes csont, a bőrünk, de eszünkbe juthatnak akár az idegsejtek nyúlványait befedő hüvelyek is. Konkrétabb értelemben



a legnagyobb befedést a plasztikus bőrünk, az egyik legfontosabb védelmet pedig kemény koponyánk jelenti. A koponya az agy bukósisakja, a borda pedig magához öleli a benne lévő

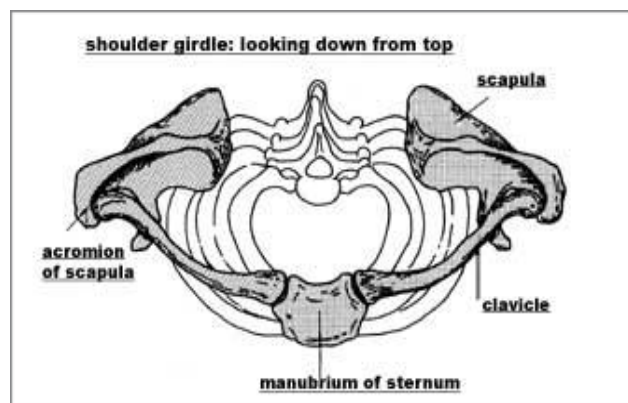
²¹ Kép forrása: <https://www.facebook.com/pages/Anatomy-In-Motion/147107135344108?fref=ts> letöltve: 2014. március 07.

szerveket. Érintéssel kijelölhetünk ilyen tereket, de már maga az érintés gesztusa is átvitven kifejezheti ezt a védelmező szerepet.

Fontos erre sok időt hagyni, hogy a befogadó olyan ellazult, biztonságos állapotban lehessen, ami az anyaméhben fogadta talán utoljára.

A kezdeti ellazulás és biztonság után az elosztás tulajdonságát vetem fel. Az elosztásnál a testet úgy tekintjük, mint egy fantasztikus intelligenciával kialakított építményt. A csontok egymáshoz illeszkedését, formáját, ahogyan alkalmazkodnak a súly befogadására, és elvezetik azt a földre. Erőteljes stabilitása van az izmok teljes igénybevétele nélkül is, azonban egyszerre mozgékony is a változatos, rugalmas illesztési pontok miatt.

Az aktívabb szerep kijelölhet ilyen szerkezeteket a másik testén érintéssel, de leginkább súlyadással foglalkozik. Úgy használja a másik testét, mintha az a talaj lenne, a másik pedig mozgása közben megfigyelheti, ahogyan teste reagál a súlyra. Tapasztalati úton figyelheti meg, hogy a csontok által felépített remekmű hogyan segít szerkezetében a súly fogadásában, és hogyan dolgozik össze az izmokkal.

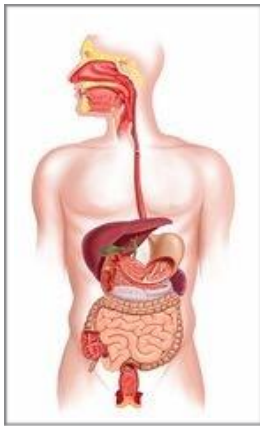


A vállöv felülnézetből.²²

A közvetítés témájával folytatjuk. A test tele van olyan csatornákkal, amelyek külső és belső információkat szállítanak. Kívülről szállítják a levegőt a légutak, az érrendszer ezáltal folyamatosan megújul, tudja szállítani tovább a szükséges anyagokat. Kívülről a test, a szem,

²² Kép forrása: <https://www.facebook.com/pages/Anatomy-In-Motion/147107135344108?fref=ts> letöltve: 2011. augusztus 09.

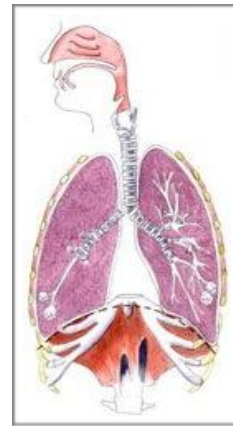
az orr érzékel és számtalan információt szállít az agyba, belülről az agy milliárdnyi utasítást, információt küld a test többi részébe. Gondolkodhatunk nagyobb rendszerekre, mint a tápcsatorna, vagy az idegrendszer apró neuronjaira, akik szintén élethez nélkülözhetetlen információt szállítanak.



Tápcsatorna



Központi idegrendszer



Légzőrendszer²³

Az érintés útján megmutathatja az aktívabb fél, hogy ő mire asszociál közben, ugyanakkor értelmezhetjük ezt az információt globálisan, a saját kontakt táncunkra is.

Látványban szorosan egymást követő, folyamatos tánc ez, ahol próbáljuk megélni a testünkben meglévő különböző tempójú, de szakadatlan áramlást.

A folyamat végén már használhatjuk mindhárom tulajdonságot, majd a tánc végén szerepet cserélünk.

²³ Képek forrása: <https://www.facebook.com/pages/Anatomy-In-Motion/147107135344108?fref=ts> letöltve: 2011. július 20.

9. A test “magatartása”

Kép forrása²⁴

Résztevők: Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett,

A test magatartása voltaképpen a test-szerepek egy bővített változata.

! Szükséges a folyamatos jelzés, hogy értelmezhetik önállóan a feladatot, a fogalmakra asszociálhatnak saját példákkal.

1. Elméleti sík megosztása a táncosokkal, a próba menetének felvázolása

2. Egy ember fekszik a térben csukott szemmel, ő lesz a “primer” központi ember, a többiek a “periféria” elnevezést kapják. A fekvő mély légzésekkel elkezd a belső figyelmet, fejtől-talpig, talptól-fejig vizitet tart. A másik két ember a periférián, szabadon, érintés nélkül megfigyelheti a középpontban lévő testanyagát, bőre felszínét, légzése ritmusát.

! Mindig fontos mondani, ha bármi nem esik jól, vagy ha éppen jólesik, nyugodtan jelezhetik. Ez hasznos információ annak, aki kapcsolódni próbál, illetve segít tudatosítani saját magunk reakcióit is. Nem kell semmit eltűrni, vagy szoborként, mozdulatlanul befogadni az ingereket.

3. Energiamegtartó téma behozása a bőr plasztikus védelmének említésével. A “periféria” fokozatosan finom, a bőrfelszín “megfestésére” irányuló érintésekkel kezdi meg a kapcsolódást.

! A központi ember is önálló, pl. pozíciót vált, hogy mindenhol érinthessék, stb. van önálló mozgása, amelyet inspirálhatnak az elhangzott információk és maguk a kapott érintések.

A plasztikus bőrről áttérés a koponyára, ahogyan körülbástyázza az agyat, vagy a bordákra, amelyek átölelik a tüdőt. Az érintéssel már csontokat is vizsgálhatnak.



²⁴ Kép forrása: <https://www.facebook.com/pages/Anatomy-In-Motion/147107135344108?fref=ts> letöltve: 2011. július 20.

4. A következő lépés a test energia elosztásának témája. Itt a figyelmet a test teherviselési struktúrára fordítom. Súlyt is adhatnak egymásnak: váltakoztatva az egész test és a kisebb egységek súlyának átadását. A “primer” személy jól megélheti súlyának érzetét annak el- és átengedésén keresztül. Illetve saját csontszerkezetét is megfigyelheti a másik két ember súlyadásán keresztül. A narráció során eközben főként a vállöv és a medenceöv szerkezeti egységét említem. Az aktív-passzív szerepek még inkább eltolódnak, ugyanakkor még mindig megmarad a hármason belüli hierarchia: egy foglalkoztatott és a vele foglalkozók.

! A “perifériának” is vannak önálló mozgásai, vágyai és érzetei. Ezeket is kifejezésre juttathatják, miközben a másokra figyelnek.

5. Az energiacsatornáknál a szem kinyitásával közvetlenül megtapasztalhatja a központi ember, ahogy a szem és az idegrendszer közötti összeköttetés az agyban megteremti az információt.

A hangok, amelyek a próbaterem területéről jönnek, csatornán át jutnak el az értelmezés fázisáig. Ez a felfogás segít abban, hogy az elmélyülés még inkább a külvilág befogadására sarkalljon, és ne zökkentsenek ki annak hatásai.

A légréssel az orr, a légcső és tüdő útján beáramló levegő oxigénmolekulái a véráramba kerülnek.

Hasonló energiacsatorna az emésztés is, a nyeléssel a nyálfolyadék a puha nyelv, a porcos nyak és végül a hasizmok által fedett bélrendszer segítségével utazik.

A két ember érintéssel segíti érzékelni azoknak a részeknek a mozgását, amelyek szerintük a fő energiaközvetítő pontok: pl. nyak, has, bőr, fül, orr, mellkas.

A próba ezen részénél a középső ember vágyai hangsúlyossá válnak; hova akar eljutni, mit akar megmozgatni. A “periféria” megpróbálja kitalálni, illetve segíteni ezeket a vágyakat, egyértelművé téve a köztük lévő kommunikációs csatornát.

6. Az utolsóelőtti rész az energia: kifejező példa, mely tovább segíti a központi ember aktivitását. Bármilyen ingert kap társaitól, izmaival kifejezi azt, a többiek pedig a reakciójukban szintén kifejeződnek. Ez egy körkörös hatásmechanizmus eredménye.

Az izomrendszerünk térbe viszi és mozgásba foglalja az energiát, akár az akarattal igen és az akarattal nem befolyásolható izmainkra gondolunk.

7. A próba vége felé az egymásra épülő instrukciókat a táncosok kedvükre változathatják, ezáltal a tánc sokkal oldottabbá válik. A próbavezető szerepe egyre csökken, így a zenére történő szabad tánc során már csak megfigyelőként vagyok jelen.

A zenés tánc előtt képeket sorolok fel, amelyek vagy a testben lévő hármass kapcsolatok, vagy a védelmező funkciókat idézik meg. A kérdések formájában adott képek során leginkább a primer személy helyzetéből indulok ki, amely kifejezi a többiek hozzá való viszonyát is. A képek segítenek árnyalni, milyen minőségű a kapcsolat közöttük. Például ha plasztikus anyagot említek, mint a bőr és az érfal, egészen más kontaktust hívhat elő, mint a csontos szemgödör, amelybe belesüllyed a szem.

A primer személy:

- a hullámzó tüdők között a dobogó szív?
- két mell között a szilárd szegycsont?
- két csont között az ízületi folyadék?
- a koponyacsontok között tekergő agyvelő?
- a bőr alatt az izom?
- a csigolyák között a gerincvelő?
- a szájüregben a szabadon mozgó nyelv?
- a két láb között a tér?
- a szemgödörben a forgó szem?
- a hüvelyfal között a tér?
- a farizmok között a keresztcsont?

Az aktív befogadói képzelet során a táncosok szabadon építkezhetnek ezekből a képekből. A próbavezető az utolsó pár mondat után egy újabb inger behozásával, a zenével “búcsúzik”, és háttérbe vonulva figyeli a trió táncát.

Reflexióm: A próba végére egy nagyon harmonikus, együtt lüktető és látványra koreografáltak tűnő tánc jött létre. A középső ember (H. Oli) átadta a kontrollt társainak, és

ezáltal önmaga felé is nagy engedéseket tett meg. Ez a fajta munka erőteljesen létrehozta a szülő-gyermek kapcsolat asszociációját.

H.Oli: “A keretek nem voltak sem túlságosan szabadok, sem túlkorlátozottak. Olyan állapotba kerültem, amelyben nem kérdőjeleztem meg semmit, és ez segített. Általában jellemző koncentrációmban a kiesés és bekerülés váltakozása, ez most nem volt. Semmi nem fáj, pedig előtte rossz testi állapotban voltam.”

Sz. Anett: “Amikor Oli volt a középső ember, nekem is teljes élményem volt, elmélyült és koncentrált. Olyan érzésem volt, mintha Krisztivel Oli szülei lennénk. Mikor én voltam közepén, annyira adni akartak nekem, hogy nem tudtam viszonzni, amit kapok. Ez fontos lett volna az élmény és a produktivitás eléréséhez. Mintha hirtelen két gyerekem lett volna.”

Kriszti: “Az “éppen akkoriságban” lenni nagyon fontos. Mindhármunk jelenét megélve, a részletek sokkal világosabbá válnak. Sehol nem leragadni, semmit sem előfeltételezni.”

Oli, Kriszti, Sz. Anett: “Amikor összeért mindhármunk figyelme és koncentrációja, az ebből keletkezett élmény miatt lelassult egy pillanat. Ez egy olyan jó pillanat volt, amelyről tudjuk, hogy kívülről nézve is harmonikus lehetett.”

10. Az emésztés

Résztevők: Lévai Viola, Raubinek Lili, Takács Ramóna, Ábrányi Krisztina, Harmath Olívia, Szombati Anett

“Közösségi szertartás”:

A próbát egy közösségi szertartással kezdjük. Körben ülünk és a jobb kezünkben lévő ételt átnyújtjuk a mellettünk ülőnek, miközben a velünk szemben ülő szájmozgását figyeljük és próbáljuk leutánozni. Ez gyakran torkollik nevetésbe, mert a feladat abszurd érzeteket és helyzeteket okozhat. Az utánnézéssel az a cél, hogy az egyszerre történés egyrészt megadja a közösség élményét, másrészt annak a felismerését, hogy abban a pillanatban a másik ember ugyanazt teszi és érzi, mint mi magunk. Egymás etetése pedig az adásnak és a gondoskodásnak egy konkrét gesztusát tartalmazza.

“Test-beszéd”:

Az “etetés” után pedig olyan pozícióba helyezkedünk, ahol mindenki rá tudja tenni a másik hasára a fejét, és adunk egy kis időt a belső folyamatok meghallgatására. Ehhez tartozik a

folyamatos helyezkedés, a csoport egészének kényelmes pozíció keresése és változtatása annak, hogy éppen kit hallgatsz. Az instrukció szerint mindezt puhán és óvatosan próbáljuk végezni, amihez szükséges a folyamatos, tónusos izommunka.

Az egész próbán a feszítés és az ernyedtség közötti egyensúly keresése a cél.

A helyezkedő folyamatot átírányítom egy olyan gurulásba, amelyet a kontakt improvizációban súlyfolyónak neveznek. Az alul lévő emberek összehangolt gurulásukkal segítik, hogy a felül lévő keresztbe átjuthasson a csoport másik oldalára. Folyamatos váltással jutunk el végül a terem egyik végéből a másikba.

“Megemésztődés”:

A folyamatot lenyugtatom, majd az instrukció szerint a középső ember passzívabb marad, míg a többiek folyamatos mozgásukkal masszírozzák, vagy más helyzetbe kerítik őt, hogy a végére a középső ember egy képlékenyebb és oldottab testérzetet kaphasson. Az aktív emberek felállítják őt, majd állásban folytatódik ugyanaz, amit fekvésben csináltunk. Emeljük, tartjuk, és mozgatjuk őt, majd a két aktív ember összefogódzkodik szoros tartásban, és engedik, hogy a szűk közegben kicsúszhasson az ernyedtest. Megemésztődött”, így mostmár szabadon távozhat.

Ezután folytatjuk a mozgást, mindannyian ugyanolyan aktivitással, de egymáshoz szorosan közel. Csak a közegen belül lehetséges haladás, amiben igyekszünk segíteni egymást. Lassan szétválunk a csoporttól, és egyedül próbáljuk ugyanazt a minőséget hozni, amelyet megtapasztaltunk a többiek segítségével. Elképzelésünkben puha, meleg és mozgó közegben táncolunk tovább.

Levezető feladatként párban állunk, egy táncos és egy érintő szerepbe. Az érintő személy az első nyakcsigolyát és a farokcsont hegyét érinti. A páros megfigyeli a táncos mozgása által ennek a két végpontnak az egymáshoz képest való mozgását, elhelyezkedését.

A táncos fókuszát átviszem gondolatban a szájra és a végbélnyílásra. A száj és a végbélnyílás összetartozását, egy “csövön” való elhelyezkedését tudatosítom. Már a szájban is elkezdődik az emésztés, a száj az emésztőrendszerünk része.

A gerinc mellett az emésztőrendszer is támasztékunk, képzeletünkben kicsit elhomályosítjuk a gerinc szilárdságát, és helyette a bélrendszer tekervényeit képzeljük el.

11. A csípőhorpasz- és a fejbiccentő izom

Először a csípőhorpaszizom eredési és tapadási helyét vizsgáljuk kép segítségével. A csípőhorpaszizom két részből épül fel, a csípőizomból, amely a csípőlapát felszínéről, illetve a nagy horpaszizomból, amely 12. háti és az ágyék csigolyák testén, bordacsökevényein ered. A tapadási helye a combcsont kis tomporán található.

Ezután elvégezzük főbb működési elveit, mint pl. a csípőízület hajlítása, combemelés, hasizmokkal együtt a törzs előre hajlítása. A csípőhorpaszizom a nagy farizom antagonistájaként kifejezetten nagy szerepet vállal az egyensúly megtartásában.

A fejbiccentő izmot hasonlóan képről vizsgáljuk először. Eredése a szegycsont markolatán és a kulcscsont belső egyharnadán, tapadása a felső tarkóvonal egy részén, a csecsnyúlványon található.

A mozgást először az izmok elképzelése által kezdjük el, hogyan működhetnek, miközben táncolunk.

A fókusz lassan átirányítom a lógásra, az egyik alapvető tulajdonságra a testben.

Ha elképzelünk egy fát, amelynek gyökerei lefelé lógnak, és megfordítjuk, a gyökerek formája majdnem megegyezik a lombkorona ágaival.

Képzeletünkben tehát, ahogy lábaink és karjaink képesek lefelé lógni a földbe, úgy a koponyánk is képes felfelé lógni az égbe. Az első fázisban tehát a lógást, mint fogalmat megnyitjuk több irány felé.

Az improvizáció közben fontos megemlíteni, hogy ezek a gondolatok nem kizárólagos szervezői mozgásunknak, hanem bátran táncoljunk úgy, ahogy szoktunk, és mindeközben elménkkel próbáljuk meg végig követni ezeknek az izmoknak a működését.

Hogy ne vesszünk el, és figyelmünket megtartsuk, érintéssel kijelöljük ezeknek az izmoknak az útját, hogy ne csak a képzelet és mozgás által, hanem konkrét érzékelés útján is megéljük működésüket.

A második fázisban úgy festem le az izmokat, mint támaszkodó kezeket, amelyek megelőzik, hogy a fej alatt a nyak vagy a felsőtest összeroskadjon.

Mozgásunkban olyan helyzeteket keresünk, ahol tudunk támaszkodni; a földbe, képzeletben a levegőbe, vagy éppen saját testünkre. Elképzeljük, hogy egész testünk tele van ilyen segítő, támasztó kezekkel, ezek által jön létre maga a csontszerkezet felépítése és a mozgásunk is.

Utoljára elengedhetjük ezeket a képeket, amikkel dolgoztunk, és hagyjuk a kötetlen improvizációt. A munkának ebben a fázisban a tudatalattinkban dolgoznak tovább az információk. Ezek a gondolatok nem tudatos szervezői lesznek a mozgásunknak, és így mélyebben tudnak elraktározódni.

Erre a két izomra való gondolás leginkább a mindennapokban segített nekem abban, hogy ne használjak plusz felesleges feszítést, ahhoz, hogy üljek, és álljak, még akkor is, ha egy igazán fárasztó nap után találtam magam.

A lógás, ellentétben a tartás szóval, lényegesebben más viszonyulást ad számunkra. Ha a gondolkodásunkat megváltoztatjuk, megváltozik a viszonyulás, és jelen esetben ez segített az izomhasználat egy engedett, mégis aktív használatának megszerzésében.

Összegzés:

A Body-Mind Centering iskola a folyamatos információ- és tapasztalat megosztások által mindig bővült és bővül ma is. Az a módszer, amellyel az iskolában kezdtem kísérletezni bemutatja az eddigi, egyéni utamat a testtudati területeken belül. A leírt gyakorlatok az én személyiségemre vannak szabva, hiszen olyan dolgokkal foglalkoztam, amelyek engem érdekeltek, vagy amikben éreztem, hogy segíteni tudnak abban, hogy jobb táncos és egészségesebb ember lehessenek. Kísérleteimben továbbá kíváncsi voltam arra, hogy társaimra hogyan hatnak az általam kitalált feladatok.

A feladatok sikeressége nagyon szubjektív, számomra akkor volt sikeres egy próba, amikor azt láttam, hogy a táncosok beleadták testüket, lelküket az adott feladatba, és ezáltal valamiféle változás történt. A változás lehet technikai, mint pl. Szombati Anettnél az ingerközpontú gyakorlatoknál, vagy érzelmi, mint pl. Harmath Olivíánál a Test szerepek gyakorlatnál. A kutatási folyamatok fontos, hogy nem terápiák voltak, hiszen nem is vagyok terapeuta, hanem kísérletek másképp gondolkozásra, és olyan dolgok elengedésére, amik megakadályozhatnak abban, hogy teljesnek érezzük magunkat. Eddigi munkáim összegzésével nagyobb rálátást kaptam a testtudati munkákra, és segítségemre lesz abban is, hogy a későbbiekben valamelyik területen el tudjak helyezkedni. Célom, a mozgást nem végző emberek segítése mellett, hogy integráljam a testtudati munkát önálló szakmai pályámba és a táncoktatásba.

Felhasznált irodalom:

Atkinson&Hilgard: Pszichológia, Osiris Kiadó, Budapest 2005

A zeneterápia: <http://www.zeneterapeuta.hu/zt.html>

Általános és alkalmazott pszichológia, Közgazdasági és jogi könyvkiadó Budapest 1970

Bárdos Adrienne: A Feldenkrais módszer alkalmazása különböző célcsoportokban, Tanulmány, 2004. www.feldenkrais.hu/elmenyek/BA_Tanulmany_2004.doc letöltve: 2015. január 16.

Csíkszentmihályi Mihály: Flow, Az áramlat Akadémia kiadó 2010

Hegedüs Gábor: A multimodiális integráció és a képzelet szerepe a fájdalomcsillapításban és a Gumikéz Illúzió kiváltásában. PhD Doktori értekezés 2014

http://aok.pte.hu/docs/phd/file/dolgozatok/2015/Hegedus_Gabor_PhD_dolgozat.pdf letöltve: 2015. március 02.

Kiss T. C., Varga L., Beállítódások, tudati állapotok az Integrált Kifejezés- és Táncterápiában 2007, www.tancterapia.com/hun/.../KTC-VI-Beallitodasok_az_IKT-ban.pdf letöltve: 2015. február 26.

Képek forrása: <https://www.facebook.com/pages/Anatomy-In-Motion/147107135344108?fref=ts>

Merényi Márta: Tudatállapotok jelentősége a pszichodinamikus mozgás- és táncterápiában, Tanulmány, Pszichoterápia 2007. 16/4. 235-239

Sigmund Freud: Ösztönök és ösztönsorsok Sigmund Freud művei VI. Sorozatszerkesztő Erős Ferenc, 1997, Filum könyvkiadó

Szirmai Anna Linda: Mozgás és módosult tudatállapot, A tánc transz-kiváltó hatásának a vizsgálata, Budapest 2009, Szakdolgozat