

Budapest Kortárástánc Főiskola

Táncstánár MA szak

A táncoktatás szerepe a kortárs cirkusz
képzésében

SZAKDOLGOZAT

Készítette: Várnagy Kristóf

Témavezető: Téri Gáspár

Budapest, 2021

TARTALOMJEGYZÉK

ELŐSZÓ	4
Miről szól ez a dolgozat?	6
Kinek szól ez a dolgozat?	7
BEVEZETŐ.....	7
Személyes tapasztalatok.....	7
Küldetésnyilatkozat.....	8
Kutatásom forrásai	9
A CIRKUSZMŰVÉSZET RÖVID TÖRTÉNETE	11
Kezdetek	11
Panem et circenses	11
Akrobaták, komédiások	12
Tradicionalis cirkusz.....	12
Újcirkusz.....	14
Kortárs cirkusz.....	15
IGÉNY A VÁLTOZÁSRA.....	16
Alkotók és előadók	16
Iskolák.....	17
CIRKUSZ- ÉS TÁNCOKTATÁS SZINTÉZISE.....	18
KÉPZÉS.....	22
Metodika analízis.....	23
Szempontrendszer.....	24
PERFORMATÍV TECHNIKÁK.....	25
Balett.....	25

Cunningham-, Limón-, Horton-technika	29
Graham technika	31
Performatív technikák összegzése	32
TESTTUDATI TECHNIKÁK.....	33
Feldenkrais-technika	33
Imagináció.....	35
Gaga	36
Kontakt improvizáció.....	37
Szomatikus technikák összegzése.....	40
KONKLÚZIÓ	41
IRODALOMJEGYZÉK	43
MELLÉKLET	45

ELŐSZÓ

Kedves Olvasó!

Azért foglalkozom mozgásművészettel, mert abban hiszek, hogy egy kép többet mond ezer szónál, és mert a testbeszédet, a test, a mozgás általi kifejezést egy olyan univerzális, vizuális és viszcerális nyelvnek gondolom, ami minden emberben mélyen rezonálni képes. Úgy tekintek a különböző mozgásformákra, legyen az akrobatika, táncművészet, cirkuszművészet, vagy akár harcművészet, mint potenciális nyelvekre, amik elsajátítása feltétele a kommunikációnak. Ugyanakkor azt vallom, hogy egy-egy technika elsajátítása nem a végcél, hanem csak a belépési alap, más szóval kifejezve azt gondolom, hogy attól mert beszélek egy nyelvet, még nem vagyok költő. Értennem kell a szabályokat, hogy biztonsággal ki-be tudjak járni köztük, és át kell látnom az adott keretet, hogy pontosan ismerjem a szabadságom határait amin belül mozoghatok. Ahhoz viszont, hogy igazán ki tudjam magamat fejezni, szükségem van a költői szabadságra is, hogy elhagyhassam a kánont, ha a narratívát az erősíti. Ahhoz, hogy ezt a szabadságot megengedhessem magamnak, fel kell számoljam a határokat stílusok között. Mint előadó, nem hagyhatom, hogy a stílusztisztaság oltárán feláldozzam a kifejezést.

A Magyar Táncművészeti Főiskola 7. évfolyamos hallgatójaként láttam először John Cranko Alekszandr Puskin verses regénye alapján készült balettjét, az *Anyegin*t. Anyegin szerepében a Stuttgart Balett akkori első szolista vendégszerepelt, ezért nagy várakozás előzte meg az estét, és én biztosan nem csalódtam. Teljesen magával ragadott az előadás, és olyan katartikus élmény volt a záró duett, amit a mai napig egy meghatározó élményként tartok számon. Túlzás nélkül mondhatom, hogy egy olyan mérföldkő lett számomra ez az előadás, amihez pályám során többször visszatértem útmutatásért. Másnap siettem be a főiskolára, megbeszélni, megosztani másokkal is az élményeimet, de meglepetésemre azt kellett tapasztaljam, hogy sem évfolyamtársaim, sem mestereim nem osztják lelkesedésemet. Annál inkább fogalmaztak meg hangos kritikát a vendég szolistaival szemben, egyebek mellett olyan megjegyzéseket tettek, hogy – szó szerint idézem – „még a térdét sem tudta kinyújtani a végén”. Úgy

éreztem, hogy míg én az előadást néztem, addig osztálytársaim és tanáraink jeté-k és arabesque-ek sorozatát. Ez volt az a vízváltó pillanat, amikor világossá vált számomra a környezetem és az én értékrendem között tátongó fantasztikus szakadék. Azóta számtalanszor láttam már az *Anyegin* balettet újra és újra. Többször talán „tisztábban” eltáncolva, de egyszer sem olyan elementáris erővel, mint akkor. Ezért, ugyan végtelenül tiszteltem és elismerem azon pályatársaim munkásságát, akik egy stílus, mozgásnyelv elsajátítására, és annak tökéletesítésére szentelik karrierjüket, én magam mégsem hiszek stílusokban. Ahogy Bruce Lee fogalmazott híres interjújában: *„A stílusok hajlamosak arra, hogy eltávolítsák az embereket egymástól, mert minden stílusnak megvan a maga doktrínája, és ez a tanítás, mint az evangéliumi igazság, megváltoztathatatlan. De ha nincs stílusod, akkor azt mondhatod: itt vagyok én mint ember. Hogyan fejezhetem ki magam teljes egészemben? Ezért nem fogsz stílust teremteni – mert a stílus egy kikristályosodás. Ezzel szemben az én utam a szakadatlan növekedés folyamata.”*¹

Úgy gondolom, hogy elengedhetetlen a test képzése, és a teljesítőképeség határainak feszegetése és fejlesztése, hogy később az alkotói folyamat során lehetőleg ne a test képzetlensége, vagy limitáltsága szabjon határt a koreográfusi fantáziának. Ez még inkább igaz a cirkuszművészet területén. Így tehát nem vitatom a technikai képzés szükségességét. Sőt! Ugyanakkor nem tartom önmagában értéknek a tökéletes technikát, ha az nem párosul mély anyagismerettel, és legfőképpen kifejezéssel.

Ezért az én eszményképem egy sokoldalúan képzett performer, egy testileg és szellemileg egyformán agilis alkotó-előadó.

Pályám során magamat is ebben a szellemben igyekeztem képezni, és tanítványaimat is ezen az úton igyekszem vezetni. Ebben a dolgozatban is arra teszek kísérletet, hogy azon előadóknak, és pedagógusoknak nyújtsak személyes tapasztalataimon keresztül útmutatást, akiknek ilyen irányba mutat az érdeklődésük.

¹ Bruce Lee's Only Surviving TV Interview, 1971. Savage, YouTube, 2017. <https://youtu.be/eVX2JXX4sF8?t=435> letöltve: 2021.04.28.

Miről szól ez a dolgozat?

Lassan 26 éve foglalkozom mozgással, ebből 17 éve professzionális szinten, és 12 éve tanítom is a táncot, különböző hazai és nemzetközi fórumokon, iskolákban, együttesekben. Ez idő alatt előadóként, koreográfusként és pedagógusként is számtalanszor találtam már magamat abban a helyzetben, hogy különböző táncstílusok, és mozgásformák között kellett mediáljak. Akár mint független alkotó, vagy a Cullberg Balett szólistája az együttes színes repertoárjában előadóként navigálva, vagy mint a Svéd Királyi Balett Royal Collective² névre keresztelt stúdió együttesének művészeti vezetője, vagy mint a kortárstánc tagozatának szakmai koordinátora.

Számos kihívással, és ezzel együtt tanulsággal jártak a fent említett munkakörök, és régóta foglalkoztatott az a gondolat, hogy ezekből a tapasztalatokból készítek a magam számára egy írásos összefoglalót. Ez azonban ezidáig még nem készült el. Részben ez okból is döntöttem úgy, hogy belekezek a Budapest Kortárstánc Főiskola kortárstánc pedagógus szakába, mert azt éreztem, hogy élményeim rendszerezéséhez bővítenem kell még akadémiai tudásomat, és fejlesztenem írásos készségeimet. Ezen tanulmányaim közben ért a felismerés, ahogy csatlakoztak az évfolyamhoz cirkuszművész kollégák is, és ahogy velük egyre mélyebben merültünk bele a mesterszak curriculumába, hogy érdekesebb, és talán a közösségünk számára értékebb is lenne, élményeim egy kiemelt részére fókuszálnom, névlegesen a tánc-, és cirkuszművészet pedagógiai kapcsolatára.

Dolgozatomban arról számolok be, személyes élményeimből táplálkozva, hogy eddigi szakmai tapasztalataimat összegezve, aktuálisan milyen gondolatok mentén, milyen meglévő tudásanyagra építkezve, mely stratégiák alkalmazásával birkózom meg a cirkuszművésszé válás feladatával mint előadó, továbbá, hogy óraadói státuszomban

² A Royal Collective egy példátlan kezdeményezés volt a Svéd Királyi Opera falai között, aminek célja innovatív koreográfiai és kompozíciós metódusok felfedezése. 2012-es alapulása óta, számos előadást állított színre, mai napig működő, kísérleti műhelye a Svéd Királyi Balettnek.

milyen pedagógiai eszközökkel tudom segíteni a ReCirquel Társulat cirkuszművészeit munkájukban, és művészi fejlődésükben, a táncművészet eszközeit alkalmazva.

Kinek szól ez a dolgozat?

Ezt az írást párbeszéd indítónak szánom azoknak, akik hozzám hasonlóan keresik a mozgásművészetek határait és örömeiket lelik a mozgásművészetek műfajai közötti átjárásban, és ezen kalandokból kifolyólag a tánc-, és cirkuszművészet mezsgyéjén találták magukat.

Gondolatébresztőnek azok számára, akik évek óta egy konkrét tánc stílusnak, vagy cirkuszi zsánernek szentelik idejüket, és alázatos munkájuk ellenére mégsem érzik, hogy technikájuk, eszközeik fejlődne, kutatásuk mélyülne.

Végezetül pedig vitaalapnak a szakmatársaim számára.

BEVEZETŐ

Szakedolgozatomban arra keresem a választ, hogy miképpen és milyen formában állhat a táncoktatás a kortárs cirkuszművészeti oktatás szolgálatában. A szakmai kontextus bemutatását követően arra kívánok majd rávilágítani, hogy tapasztalataim alapján a kortárs cirkusz alkotói és előadói a táncművészeti oktatás mely aspektusaiból tudnának profitálni.

Személyes tapasztalatok

Tanulmányaimat balettművész szakon, a Magyar Táncművészeti Egyetemen (akkor még Főiskola) végeztem. A Főiskola által elém vetített pályamodell már egészen fiatalon világos volt, én mégsem éreztem ezt az utat a magaménak. Sokkal inkább vonzott a színházak színes repertoárja, ezért aktívan kerestem mindig az új kihívásokat jelentő lehetőségeket, így pályám során számos stílusban kipróbáltam magamat, a baletten keresztül, a modernen át a kortárs táncig. Azt azonban nem gondoltam volna, hogy bármilyen formában is közel kerülök majd cirkuszi

zsánerekhez, nemhogy cirkuszi produkciókhoz, pláne nem olyan gyakorisággal, ahogy azt később a gyakorlat hozta.

Nagyjából egy évvel azután, hogy elhagytam a Főiskola falait, már Frenák Pál *Fiúk* című előadásában kötélén dolgoztam, majd később a *Tra-ce* című produkcióban hammockon, és hasonlóan talált meg a feladat a Cullberg Balett együttesében, ahol Ina Christel Johannessen darabjában, a *True Stories of Castaways and Other Survivors*-ben kínai rúdon kellett dolgoznom.

Ugyanakkor nem csupán előadóként jött velem szembe cirkuszművészeti feladat. Előbb 2017-ben koreográfusként találtam magamat Vági Bence, a ReCirquel Társulat alapítójának, és művészeti vezetőjének megbízásából abban a megtisztelő és szerencsés helyzetben, hogy 24 táncművész mellett, további 24 cirkuszművészre készíthettem a 17. FINA vizes világbajnokság záróünnepségén belül egy számot. Majd most 2020-ban kaptam újból egy felkérést a ReCirquel Társulattól, hogy legyek az együttes balett tanára, segítve a társulatot *Solus Amor* című előadásuk előkészítésében. Ez a felkérés pedig idővel kibővült, és vendég óraadói státuszomból átléptem az együttes alkalmazotti kötelékébe, mint előadó. Azóta már két ReCirquel produkcióban léptem színpadra: a *Solus Amor* című előadásban táncművészként, a *Kristály* című esten pedig már karikán dolgoztam.

Küldetésnyilatkozat

Eleinte véletlennek hittem a cirkuszművészettel való találkozásaimat. Most már viszont azt gondolom, hogy törvényszerű, és a legtöbb esetben már egyenesen elkerülhetetlen ez a szintű interdiszciplinaritás a színházi előadóművészetek területén. Kezdetben ezen felismerésem mentén kezdtem el ismeretanyagomat a témában hobbi szinten bővíteni, míg mára már – mint óraadó egy kortárs cirkusz társulatban, felelősségemnek érzem, hogy mélyrehatóbb ismeretre tegyek szert a cirkuszművészetek területén, hogy hatékonyabban tudjam segíteni kollégáim munkáját, és biztonságos keretet teremtve gyorsítani szakmai fejlődésüket.

Szakdolgozatomban azt kívánom feltérképezni, hogy melyik táncstílus milyen képesség és készség fejlesztésében segít egy cirkuszművésznél, továbbá, hogy melyik táncstílus mely aspektusának megismerése lehet igazán fontos egy cirkuszművész számára, és ez miképpen adaptálható a cirkuszművész képzés igényei szerint.

Egy rövid példával szemléltetve: adná magát a gondolat, hogy a balett képzés segítheti a talajakrobatikát, hiszen saját súllyal, talajon végrehajtott lépés, forgás és ugrás gyakorlatsorokról van szó mind a két esetben. Ugyanakkor, ha jobban megvizsgáljuk ezt a feltételezést, hamar felismerhetjük, hogy míg a balettben a tengely az esetek túlnyomó többségében vertikális, addig a talajakrobatikában több síkon, mondhatni teljes 3D-ben zajlik a gyakorlás. Nem állítható, hogy a balett metodika nem tartalmaz hasznos elemeket egy tornász számára. Ugyanakkor megvizsgálendő, hogy ezen metodikának mely elemei azok, amelyek direkt módon áttemelhetők, mely elemek azok, melyek nem járnak közvetlen haszonnal, de nem is hátráltatják a gyakorlót a munkában, és melyek azok az elemek, melyek gyakorlása egyenesen kontraproduktív és nem javasolt egy tornász számára. És ekkor még adott technikának, jelen esetben a balettnek, mindig csak a felületét, azaz struktúráját, és esztétikáját figyeltük meg. Nem vizsgáltuk közép-, és hosszútávú fiziológiai hatását, és egyebek mellett nem esett szó a műfajt jellemző előadói attitűdről, vagy a technikához kapcsolódó gondolkodásmódról.

Szakdolgozatomban arra teszek kísérletet, hogy ezeket a hagyományokat megvizsgáljam, aktualizáljam, vagy alternatívával szolgáljak, ha ismerem a célnak megfelelőbb táncmetodikát.

Kutatásom forrásai

Személyes élmények összegzése:

Korábbi, cirkuszművészettel összefüggésbe hozható tapasztalataim:

- Frenák Pál Együttes: *Fiúk* (aerial rope)
- Frenák Pál Együttes: *Tra-ce* (hammock)

- Cullberg Balett: *True Stories of Castaways and Other Survivors* (kínai rúd)
- Cirque du Soleil: *Delirium* turné (előadó)
- ReCirquel: FINA 2017, záróünnepség (koreográfus)
- ReCirquel: *Kristály* (aerial hoop)

Aktuális, cirkuszművészettel összefüggésbe hozható tapasztalataim:

- Vági Bence, a ReCirquel Társulat alapítójának, és művészeti vezetőjének munkamódszereinek megfigyelése
- Személyes tapasztalataim, mint a ReCirquel Társulat óraadója
- Személyes élményeim mint a ReCirquel Társulat táncművésze, és kezdő, gyakorlóakrobatája (aerial hoop)
- A ReCirquel Társulat cirkuszművészeivel folytatott beszélgetések
- Budapest Kortárástánc Főiskola, MA szakos cirkuszművész évfolyamtársaimmal folytatott beszélgetések

Írásos anyagok gyűjtése:

Publikációk

- Metodika könyvek
- Szaklapok
- Szakanyagok
- Szakmai szemle kiadványok

Disclaimer:

Tekintettel arra, hogy tánc- és cirkusz-pedagógia összefüggésében angol vagy magyar nyelven nem találtam releváns szakirodalmat, aminek elemzése alapul szolgálhatna szakdolgozatomhoz, így arra jutottam, hogy kutatásomat nem fogom tudni a cél felől elindítani. Ezért kijelöltem magam számára ezt a vizsgálódási területet, és ezen témakör belső logikája mentén haladok. Ebből a logikából fakadóan merülnek fel kérdések, és azokat próbálom megfejtetni, függetlenül attól, hogy abból lesz-e vagy nem lesz használható gyakorlati eredmény.

A CIRKUSZMŰVÉSZET RÖVID TÖRTÉNETE

Szakedolgozatomban nem kutatom a cirkuszművészet történetét. Ugyanakkor témám tárgyalásához szükségesnek tartom a cirkusztörténet korszakainak rövid bemutatását – különösképpen az utolsó 250 év történetét –, mert úgy vélem, a kontextus ismerete elengedhetetlen feltétele annak, hogy a kornak és a szakmai sajátosságoknak megfelelő pedagógiai utat jelölhessünk ki.

Kezdetek

Számtalan tárgyi emlék tanúskodik arról, hogy kultúráktól függetlenül, Egyiptomtól Mexikóig, már az időszámításunk előtti 14. században is léteztek akrobaták, akik kivételes testi képességeikkel kápráztatták el közönségüket. *„Bárhonnan is jött a cirkusz, mindenhol így kezdődött: valaki azzal keltette fel a figyelmet, hogy valami olyat csinált, amire mások nem voltak képesek. A test mint látványosság a cirkusz eredete.”*³ Fogalmaz Linda Simon. Ugyanakkor, ekkor még nem önálló szórakoztató műfaj a cirkusz, és táncos és akrobata között sem tesznek különbséget, továbbá az előadások nem önálló események, hanem részei a közösségi életnek, legyen az szakrális vagy világi.

Panem et circenses

Téves gondolat lenne azt hinni, hogy a műsor tartalmát tekintve a Róma korabeli cirkusznak túl sok köze lett volna a ma ismert cirkuszhoz. A hasonlóság nagyjából annyiban kimerül, hogy mint a tradicionális cirkusznak, úgy a római cirkusznak is a közönség szórakoztatása volt a célja. A Circus Maximusban tartott események részint nyilvános lakomákból, részint vallási szertartásokból, és java részt szekérvadásokból álltak. A circus név is innen származik, minek jelentése gyűrű, kör, ami a versenypálya formájára utal.

³ Simon Linda: *The Greatest Shows on Earth: A History of the Circus*. (Kindle Edition)

Akrobaták, komédiások

Történetileg egészen sokáig kell várni, mire a cirkusz önálló műfajként megjelenik. Ugyanakkor, mint már fentebb is írtam, számos korabeli feljegyzés, műtárgy tanúskodik arról, hogy ahol potenciális közönség gyűlt össze, ott hamar megjelentek a szórakoztatók is. Úgy mint a korabeli Egyiptomban, mint a Circus Maximus futamai közötti szünetekben, később a középkorban nagyobb társadalmi eseményeken. A középkorban az alkalmi előadók mellett megjelennek, ha lehet így hívni, az első hivatásosok: udvari bolondok, vásári komédiások, és utazó társulatok. A ránk maradt dokumentumokból pedig azt is tudjuk, hogy milyen volt ezen társulatok összetétele. Kiderül, hogy ebben az időben nem váltak még szét élesen a műfajok: táncos, színész, bolond, állatidomár, akrobata együtt alkották a társulatot.

A középkori cirkusz eszköztára

Ebből a korszakból lényegesen több dokumentáció maradt az utókorra, így pontosabb képet tudunk festeni arról, hogy hogyan néztek ki ezek az előadások, és hogy milyen eszközöket használtak a korabeli előadók. Így biztosan tudjuk, hogy ebben az időszakban már megjelentek a rekvizitek, és kezdetleges apparátusok. Azt is tudjuk, hogy az előadások értékét növelte a mutatvány kockázatossága, tehát minél veszélyesebbnek hatott a mutatvány, annál nagyobb volt a várható siker. Ezzel el is indult egyfajta evolúció az eszközkészletben, a zsonglőrök kezében felváltotta a labdát a kard, kardnyelők már tüzet nyeltek, és a kötél-táncosok egyre magasabbra merészkedtek.

Tradicionális cirkusz

Philip Astley műsorában, mint korábban a Circus Maximusban, ismét a lovak állnak a középpontban, ugyanakkor itt nem versenyek, hanem lovas számok követik egymást. A circus név ez alkalommal is, mint a rómaiaknál, a kör formájú porondra utal. A

minimum 13 méter átmérőjű kör alakú színpad pedig azért fontos, mert ez az a méret, és forma, ami lehetővé teszi lóháton az akrobatikus elemek kivitelezését.

Később, Astley akrobatákat, kötél-táncosokat, zsonglőröket és bohócokat alkalmaz epizódszámokra a lovas számok közötti szünetek kitöltésére. „*Onnantól kezdve, hogy a cirkusz 1768-tól Londonban hivatalossá vált, rendszeresen elnyelt más művészeti formákat, és kisajátítva azok jellemző elemeit, úgy tűnt, mintha ezen zsánerek öröktől fogva hozzá tartoztak volna.*”⁴ Aztán ahogy az előadások az elkövetkező években jelentősen fejlődtek, a 19. század második felére kialakult az a hagyományos formátum, amit ma a köznyelv „cirkusznak” nevez: zenei kíséretű, színes, rövid, zárt számok egymásutánja, amit ringmester vezet fel. A sokszínű műsor állandó elemei a változatos, szórakoztató műsorok, melyek állhatnak bohóc, akrobata, állat, zenész, táncos, zsonglőr, bűvész számokból, vagy bármilyen tárgyi manipulációt bemutató mutatványból, mindez azzal a szándékkal, hogy elkápráztassák a közönséget. „*A valószínűtlen, sőt a lehetetlen színháza, menekülés a valóság elől.*”⁵

A tradicionális cirkusz eszköztára

A tradicionális cirkusz eszköztára már meglehetősen gazdag. A nagy és bonyolult eszközöktől egészen az egykezes, apró rekvizitekig terjed. Ami ugyanakkor mindegyikben közös, az az előadó és eszköz közötti viszony. „*A hagyományos cirkuszban az apparátust talán úgy lehetne a legjobban meghatározni, mint egy olyan felszerelést, amely lehetővé teszi az előadó számára, hogy demonstrálja saját testi képességeit, a tárgy és a természeti erők feletti uralmát.*”⁶ A számok nem mesélnek el történetet, hanem demonstrálnak.

⁴ Maynard Marika: *Cirque et danse, Aux racines du cirque et de la danse*, Les Arts du Cirque L'Encyclopédie. <https://cirque-cnac.bnf.fr/fr/imaginaires/cirque-et-danse> letöltve: 2021.08.28.

⁵ Simon Linda: *The Greatest Shows on Earth: A History of the Circus*. (Kindle Edition)

⁶ Lavers Katie, Leroux Louis Patrick, Burt Jon: *Contemporary Circus*. (Kindle Edition)

Újcirkusz

Az újcirkusz, a cirkusz azon formájának leírására használt kifejezés, amely az 1970-es évek elején jelent meg. Számos művészcsoporthoz kezdett új cirkuszi formátumokkal és esztétikával kísérletezni, elhagyva a tradicionális cirkusz felépítését, mellőzve a ringmestert, és magát a cirkuszi porondot is, szintén kerülve az addig jellemző állatszámok használatát. Mindezt azzal a szándékkal, hogy az emberi művészetre összpontosítson.

Ugyancsak mérföldkőnek számít, hogy a ringmester elhagyásával új struktúrát kap az előadás, és egy megszakítás nélküli egész estét átívelő történetet mesél el. Ugyanakkor az előadások alapvető felépítése annyiban még változatlan marad, hogy továbbra is egymást követő zárt számokból épülnek fel, csak azok kötése organikusabb mint korábban. Ezt a produkción belüli kötést segíti az előadások sajátos scenográfiája és zenei kompozíciója. Ahol az egyikben megszakadna a kontinuitás, ott a másik segít az átkötésben. Ezeket a technikákat gyakran láthatjuk a Cirque du Soleil előadásaiban alkalmazva, például a *Quidam*-ban ahol a zenei témák egymásba kapcsolódásai nagyszerűen rejtik el a számok közötti átmeneteket, vagy a *Toruk* című előadásban azt, ahogyan a scenográfiai keret tartalomtól függetlenül egyben tartja a showt, vagy ahogy a *KA*-ban olyan belső logika mentén vannak összeválogatva a számok, hogy azok mind beleilljenek az előadást átfogó történet keretébe, összekapcsolva azokat a központi narratívával. Mindezzel együtt pedig megjelenik az igény arra, hogy az előadó képességeinek bemutatása mellett, karaktereket megformálva maga is a számán belül szerves történetmesélői szerepet töltsön be. Ahogy a világhírű The Flying Cranes Társulat vezetője fogalmaz: *„Mi nem egy rakás trükköt próbálunk csinálni. [...] Megpróbálunk valamit előadni, és értelmet adni annak. Nem érdekel minket, hogy rekordokat vagy eredményeket hirdessünk. Mint Barisnyikov, [...] amikor táncolt,*

*nem jelentette be a közönségnek: 'Most megpróbálok egy négyszeres piruettet. Hát mi sem tesszük ezt.'*⁷

Az újcirkusz eszköztára

A tradicionális cirkuszhoz hasonlóan, az újcirkuszban is elsősorban a képességek demonstrálásának szolgálatában állnak az eszközök. Ugyanakkor ezek már gyakran be vannak építve az előadás scenográfiájába, mint a *Varekai* című Cirque du Soleil showban a kínai rudakból álló bambusz erdő, vagy olyan vizuális elemként jelennek meg, ami szervesülni tud a produkció képi világával, így nem zökkenti ki a nézőt az előadás hangulatából.

Kortárs cirkusz

A kortárs cirkusz az 1990-es évek elején jelenik meg, egyesítve a cirkusz és a színház aspektusait. Radikális és progresszív eszméi oda vezettek, hogy a cirkusz műfaja a legkülönbözőbb testtípusú és fizikai képességekkel rendelkező előadók széles köre számára megnyílt. A kortárs cirkusz demokratizálódásával pedig számos különféle tudományterületről csatlakoztak szakemberek a mozgalomhoz, így a cirkusz különböző művészeti formákkal keveredett össze és hibrid művek sora jelent meg. *„A kortárs cirkuszi előadás ma már nem egy egységes terület, hanem egy olyan művészeti forma, amelyet a munkák sokfélesége különböztet meg. [...] A kortárs cirkusz határai folyamatosan átalakulnak, ahogy a művészeti forma különböző műfajokkal vegyül.”*⁸ A hangsúly a testi képességek bemutatásáról az innovációra és alkotásra, az esztétikai hatások helyett a karakterre és a történetmesélésre helyeződött át.

⁷ Godfrey John: *Moscow Circus High Fliers Take Their Job Seriously : Aerialists: The Flying Cranes view their trapeze performance as a dangerous but poetic work of art.* Los Angeles Times, 1991. <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1991-03-13-ca-140-story.html> letöltve: 2021.04.28.

⁸ Lavers Katie, Leroux Louis Patrick, Burt Jon: *Contemporary Circus.* (Kindle Edition)

A kortárs cirkusz eszköztára

Jelentős eltérés az eddigiekhez képest, hogy megváltozik az előadó és eszköz viszonya. A rekvizitekkel történő interakció egyre változatosabb körének feltárásával a kortárs cirkusz alkotói és előadóművészei új, többértékű kifejezőmódokra tesznek szert. Az előadó már nem akarja legyőzni eszközét, partnerivé válik a viszony. Árnyalódik a kapcsolat, a tárgy megszemélyesül.

IGÉNY A VÁLTOZÁSRA

Fontos megjegyezni, hogy akármikor akármilyen helyen kezd bele az ember a cirkuszi akrobatika tanulásába, fontos tisztázni a maga számára, hogy mi vele a szándéka. A cirkusz egy nagyon színes műfaj, ami széles előadói skálán mozog a tradicionális cirkusztól, az újcirkuszon át, a kortárs cirkuszig. Attól függően, hogy a cirkusz mely területén szeretnénk elhelyezkedni, hangolhatjuk órarendünket. Én ebben a szakdolgozatban ugyanakkor mellett a cirkuszképzés mellett érvelek, amely nem csupán cirkusz szakembereket, hanem cirkuszművészeket képez.

Alkotók és előadók

A műfaj fent bemutatott rövid történeti ismertetéséből kirajzolódik, hogy a cirkuszművészet egy folyamatosan fejlődő művészeti formanyelv. Az igény a változásra konstans, hiszen a cél – a közönség elkápráztatása – megköveteli az állandó megújulást.

Ezért a műsorigazgatók, társulatvezetők, alkotók az idők kezdete óta az újítások frontvonalában állva keresik az új formátumokat, módokat a közönség lenyűgözésére, míg az artisták, akrobaták egyre összetettebb eszközökön egyre embert próbálóbb teljesítményekre sarkalják magukat. Így fejlődik forma és technika egymással párhuzamosan. A műfaj történelméből tehát világosan látszik, hogy folyamatosan van igény a változásra.

Kérdés, hogy a pedagógiai intézmények milyen formában szolgálják ki ezt az igényt?

A fenti kérdés különösen aktuálissá válik a kortárs cirkusz megjelenésével, mert ebben az új formátumban nem elég, ami eddig az volt. Nem elég pusztán a technikai tudás, a cirkuszi előadóknak cirkusz művészekké kell válniuk. Megkockáztatom a cirkuszművészet több ezer éves múltjában ez a legradikálisabb változás: a szórakoztató iparból művészetté válás.

Iskolák

Visszatérve a fenti kérdésre: A pedagógiai intézmények, milyen formában szolgálják ki ezt az igényt? Az iskolák reagálnak-e alkotói trendekre, piaci igényekre, vagy végezzenek pusztán technikai képzést, továbbra is ráhagyva az artisták, akrobaták művészi edukációját az együttesekre?

Az érvelés egyik oldalán az áll, hogy története nagy részében a cirkuszt szinte teljes egészében a készség és a technika, így tehát a forma foglalta el. Továbbá az is bizonyos, hogy ahhoz, hogy egy előadásra cirkuszi produkcióként tekintsünk, kell hogy legyen benne cirkusz diszciplína (talaj- vagy levegő akrobatika, zsonglőr, egyensúly stb.), és fizikai virtuozitás. Ezért vitán felüli a formális technikai oktatás szerepe.

Míg az érvelés másik oldalán az áll, hogy a kortárs cirkusz alkotóknak célja jelentősen eltér a tradicionális cirkusztól. Ahogy Gypsy Snider, a The 7Fingers alapítója fogalmaz: „*emberi léptékű*”⁹ előadások létrehozásán dolgoznak, aminek eszközeként és nem céljaként tekintenek a cirkuszi teljesítményre. Továbbá, hogy a művészi hang, és művészeti forma fejlesztésének elengedhetetlen feltétele, hogy a kísérletezés fázisában ne legyen az előadón, alkotón kereskedelmi nyomás. Ennek remek

⁹ Pincus-Roth Zachary: *A Circus That Lets Its Freak Flag Fly*. The New York Times, 2011. <https://www.nytimes.com/2011/02/13/theater/13seven.html>

letöltve: 2021.08.28.

platformja lehet egy pedagógiai keret, ahol relatív biztonságban kísérletezhet a fejlődni vágyó művész önálló előadói, és alkotói hangja megtalálásán, amihez pedig a táncművészet különböző területéről számos eszköz és metodika elérhető, ami a cirkuszművészet számára még felfedezetlen.

CIRKUSZ- ÉS TÁNCOKTATÁS SZINTÉZISE

A torinói Museo Egizio-ban tekinthető meg egy az időszámításunk előtt 1300–1200 közötti időkből megmaradt faldarab, amin egy lányt ábrázoló festmény látható. Ennek a festménynek a replikájával most a szakdolgozati kutatásom során találkoztam másodszor. Először jóval korábban egy tánc történet órán. Amitől most különösen érdekessé vált ez a műalkotás, az az, hogy a tánc történet könyv azt írja, táncosnőt, míg a cirkusztörténet könyv azt írja, a festmény akrobatát ábrázol. A festményen valóban egy hölgy látható. Híd pozícióban. Legyen hát a mű mindenkié.

A cirkusznak és a táncnak számos közös metszete van, történelmük is gyakran ugyanazon forrásokból táplálkozik. A koreográfiai mozgás, és az ég felé törő ugrások, ha úgy tetszik akrobatikus gesztus, már a törzsi kultúrákban megjelent. Ebben a tekintetben az ugrás egyszerre jelent közeledési pontot, és határolja el a táncosok és az akrobaták közötti vonalat, ugyanakkor mégis szimbolizálja mindazt, ami két különböző művészeti ágban hasonló lehet, különös tekintettel a látványosságra és előadásokra. Nem meglepő tehát, hogy a két művészeti ág sokáig nem különült el.

Tanúskodik erről a 18. század egyik legnevesebb cirkusztársulatának neve is, a Grand Danseurs du Roy, ahol színészek, táncosok és akrobaták egyenlő arányban alkották az együttest¹⁰. Ugyanakkor ekkortájt kezdődik a szétválás, ahogyan a felvilágosodás korszelleme újraosztja a világot, így világosan szétválasztva a színházat a cirkusztól, és a cirkuszt a táncművészettől. Ezt követően egészen az 1970-es évekig kell várni, hogy ezen előadói formák újra közeledjenek egymás felé, eddigre viszont már a

¹⁰ Maynard Marika: *Cirque et danse, Aux racines du cirque et de la danse*, Les Arts du Cirque L'Encyclédie. <https://cirque-cnac.bnf.fr/fr/imaginaires/cirque-et-danse> letöltve: 2021.08.28.

cirkusznak is, ahogy a táncnak, jól definiálható kerete van. Az új fúzióknak újra kell értelmeznie az együttműködés szándékait.

A kortárs cirkusz „hibrid művészeti forma, amelyben a cirkuszi képességek az operától kezdve a táncon, a posztdramatikus színházon és a fizikai színházon át a *commedia dell'arte*-ig sokféle művészeti ággal keveredik.”¹¹ Összességében a kortárs cirkusz egy nagyon befogadó műfaj, ami sokféle előadót és technikát képes integrálni előadásában. Így, egyebek mellett, számos táncos betétet, sőt egyenesen táncos showt is láthattunk az elmúlt évtizedekben. Ez azonban ahhoz a félreértéshez vezet, hogy a cirkusznak szüksége van a táncra, ami szerintem nem igaz. A cirkuszban és a táncművészetben is számos hasonló technikai elem van, de a virtuozitás különféle módon jelenik meg, más-más kifejezési szándékkal. Ez szerintem a kulcs, a más kifejezési szándék. Ami miatt a cirkusz a tánc felé fordul, az az, hogy a cirkuszművészetnek nincsen még akkora előadói és kreatív eszköztára, mint a táncművészetnek. Ezért ha az a kérdés, hogy milyen táncművészeti oktatás lenne fontos a cirkuszművészetben, akkor erre mindenképpen az a válaszom, hogy nem a formai, hanem testtudati, kreatív, és előadói aspektusait kell áttemelni a táncművészetnek.

Fentiekkel szemben azt tapasztalom, áttekintve számos cirkusziskola pedagógiai programját¹², hogy egységesen a technikai képzést részesítik előnyben, és a táncokra is eszerint tekintenek, mint megtanulandó formanyelvekre, és nem úgy mint kreatív, színházi eszközökre, önismereti tudást nyújtó forrásokra. Ennek megfelelően vannak a képzésben leduplázott területek – a balett és az akrobatika egyaránt fejleszti az erőt, és hajlékonyságot –, ugyanakkor nincs az órarendben kreatív eszközkezelés.

¹¹ Lavers Katie, Leroux Louis Patrick, Burt Jon: *Contemporary Circus*. (Kindle Edition)

¹² Baross Imre Artistaképző (HU), Ecole National de Cirque (CA), Stockholm University of the Arts (SE), Academy of Circus and Variety Arts (UA), Académie Fratellini (FR), National Centre for the Circus Arts (UK), École Supérieure des Arts du Cirque (BE)

Baross Imre Artistaképző (BIAK) és Ecole National de Cirque (ENC)

Előljáróban szeretném leszögezni, hogy szakmailag mind a két megvizsgált intézmény nagyszerű artistaképzést folytat. Az összehasonlításban nem szakmai kritikát fogalmazok meg, csupán szeretném példájukkal szemléltetni az intézmények közötti szemléletbeli különbségeket.

Jelenleg a BIAK és az ENC órarendjében is szerepel táncoktatás. A BIAK szakképesítési programjában – volt végzős hallgatók beszámolója alapján – heti állandó 120 percet áldoznak táncoktatásra (60 perc balett és 60 perc színpadi mozgás óra), amihez még szórványosan hozzáadódnak társastánc órák. Az ENC esetében 190 perc a heti tánc kvóta (képzés első két évében balett, a harmadik évben modern és kortárs óra). Látható, hogy az ENC-ben valamelyest nagyobb óraszámban foglalkoznak táncsal, ugyanakkor ott ezen technikai órákat erősen megtámogatják elméleti képzéssel, így a tánc mellett van még heti 240 perc improvizáció órájuk, továbbá egy másik heti 90 perc kutatómódszertan elméleti oktatás, mindezek mellett pedig még alkalmanként hang és ének, valamint ritmus órák¹³.

Fenti összehasonlításokat követően áttekintve több magyar szakember által jegyzett publikációt és szakanyagot¹⁴, továbbá több cirkuszművésszel folytatott beszélgetést követően arra a konklúzióra jutottam, hogy míg a technikai képzés erős, addig az előadói alig, a kreatív képzés szinte semmiféle szerepet nem kap a hazai cirkuszképzésben.

A BIAK tagja a European Federation of Professional Circus Schools (FEDEC)

¹³ Forrás 1: Ecole National de Cirque hivatalos weboldala.

<https://ecolenationaledecirque.ca/en> letöltve: 2021.04.28.

Forrás 2: *Inside the National Circus School of Montreal (Ecole National de Cirque, ENC)*, Eric Bates, YouTube, 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=V1A34V83tRk&t=176s> letöltve: 2021.04.28.

¹⁴ A feldolgozott szakanyagok listáját szakdolgozatom mellékletében csatolom

szövetségének, melynek „*Tanuló képességei*” nyitóoldalán az olvasható, hogy: „*A tanulói alkotás elősegítése: A FEDEC-iskolák az alkotást és az egyéni felelősségvállalást helyezik oktatási megközelítésük középpontjába, és támogatják a diákokat művészeti kutatásaikban és színpadi karakterük meghatározásában. Az egyik elsődleges cél az új formák kialakulásának ösztönzése és új utak keresése.*”¹⁵

A BIAK saját oldalán viszont már szerényebben fogalmaz kreatív vállalásait illetően, és lényegesen nagyobb hangsúlyt fektet a technikai képzésre: „*Az artista, cirkuszban, varietében, színházban és egyéb előadói helyeken artistaprodukciókat mutat be művészi kivitelezésben. Az artista az előadóművészet rokon területein képzettségének, képességeinek megfelelő művészi feladatokat lát el. Artista produkciót tervez saját vagy mások ötletei alapján. Mások által alkotott előadásokat dolgoz fel, meglévő műsoranyagot adaptál alkalomhoz, helyszínhez.*”¹⁶

Fentieket összegezve azt látom, jelenleg két fajta domináns cirkuszképzés van a világban. Ezért is választottam példának a BIAK-ot és az ENC-t, mert ez a két intézmény nagyszerűen példázza a két modellt.

1. Modell: BIAK

Alapvetően a tradicionális cirkusznak képez szakembereket, akiket magas technikai tudással lát el. Az oktatás trükk-központú, nem prioritása a művészképzés. Következésképpen a táncoktatás szerepe is másodlagos, célja a varieté repertoárjának a kiszolgálása (balett, színpadi mozgás óra, társastánc) és nem a testtudat elmélyítése.

2. Modell: ENC

A cirkusz minden műfajának (tradicionális, új, kortárs) egyaránt képezni kíván, így a formai képzés mellett hangsúlyt kapnak a kreatív órák (modern és kortárs tánc, improvizáció, hang és ének, ritmus, kutatási metodika).

¹⁵ FEDEC hivatalos weboldala, *What we do*. <http://www.fedec.eu/en/159-students-skills> letöltve: 2021.04.28.

¹⁶ BIAK hivatalos weboldala, *Képzéseink – Érettségire épülő képzéseink*. <https://circuschool.hu/kepzesek-eretsegire-epulo-kepzesek/> letöltve: 2021.04.28.

Azt gondolom a cirkuszi akrobatika a testi képességek kiaknázása területén jócskán a táncművészet előtt jár, hiszen mindig is az volt a célja, hogy a fizikai teljesítőképességet kitolja a lehetetlenség határáig. Ugyanakkor a művészeti forma nagy deficitben szenved a kifejezés és kutatási metódusok terén, hiszen ilyen jellegű érdeklődése alig néhány évtizedes. Én abban látom a cirkusz- és táncoktatás eredményes szintézisét, ha a cirkusz a táncművészet ezen előadói és kreatív hagyományait és vonatkozó eszközkészletét vizsgálja meg.

Ez a gondolat vezet el engem a lehetséges harmadik féle cirkuszképzéshez, ami – ha úgy tetszik – az eddigi előadói pályám tapasztalatainak összefoglalója, egy pedagógiai szemléletbe foglalva.

3. Modell

Hasonlóan az ENC-vel szemléltetett modellhez, a cél itt is a cirkusz minden műfajának (tradicionális, új, kortárs) egyaránt képezni cirkuszművészeket. Ebben a modellben is fontos szerepet kap a technikai mellett az előadói és kreatív képzés. Amiben ez az általam javasolt képzés eltér a fentiektől, az azon szemlélete, hogy az átadni kívánt elméletet is gyakorlatba ültetve tanítaná. Tapasztalataim szerint a táncművészet különböző technikái és hagyományai kiválóan alkalmasak arra, hogy azok felhasználásával mozgásalapon ismerkedjünk meg a legtöbb előadó számára fontos színházi eszközzel. Legyen az improvizáció, alkotói metódus, anatómia.

A most következő fejezetekben azon tánctechnikákról számolok be, amiket ebben a szellemben, eddigi pedagógus pályám során sikerrel alkalmazni tudtam cirkuszművészek képzésében, vagy amik számomra alapot tudtak nyújtani cirkuszi zsánerek elsajátításához.

KÉPZÉS

„Mit tanítanál, ha akármit taníthatnál?” kérdezte tőlem Angelus Iván, még Svédországban, a Cullberg Balettnél töltött rövid látogatása során. Ez a kérdés azóta

is velem maradt. Az évek alatt sokszor változott az erre a kérdésre adott válaszom, pedig még abban sem vagyok biztos, hogy jól értettem-e a kérdést. Az én mai interpretációm ez: mi a pedagógiai munkád fókuszja? Szemléletem szerint akkor is akármit taníthatok, ha formailag arra szól a felkérésem, hogy balettet oktassak, mert a technikát a gyakorlás eszközének és nem céljának tekintem. Ennek megfelelően ebben a szakdolgozatban is amellet érvelek, hogy tekintse a cirkuszképzés is fontos feladatának a technikai oktatás mögöttes fókuszait megtalálni, ezzel fejlesztve az előadói képességeket és kreatív készségeket. Egyrészt azért, mert egy kidolgozott művészi attitűd a tradicionális cirkuszi számok produkciós értékét is tovább növeli. Másrészt pedig azért, mert ezen a sokszínű piacon, ami korunk cirkusza, több lehetősége lesz az elhelyezkedésre egy technikailag és művészileg egyaránt képzett artistának, akrobatának. Tapasztalataim szerint ebben, az előadók kreatív, művészi képzésében tud a táncművészet nagy segítséget nyújtani és eszközöket adni a felfedezéshez.

Methodika analízis

A következő két fejezetben (performatív technikák és szomatikus technikák) azon tánctechnikákról fogok beszámolni, melyeket valamilyen formában sikerrel tudtam integrálni saját magam cirkuszi tréningjében, vagy azon óráimban, amiket cirkuszművészek számára tartottam. Biztosan számos más, ebben a szakdolgozatban nem említett tánctechnika is kiválóan alkalmas lehet a feladatra, én most csak azokról számolok be, amikben valamilyen szintű ismerettel bírok, és amiket én előadóként, vagy óraadóként sikerrel tudtam alkalmazni.

Megjegyzés

Feltételezem, hogy akihez ez a szakdolgozat eljut, az a személy jártas a táncművészet valamely területén, továbbá, hogy ismeri az alább tárgyalt technikák történeti hátterét, metodikai felépítését. Ezért én szakdolgozatomban nem helyezek hangsúlyt a technikák bemutatására, hanem célzottan azon aspektusaira szeretném irányítani a

kedves olvasó figyelmét, ami témám tárgyalása szempontjából releváns.

Szempontrendszer

Egy cirkuszi akrobatának kimagasló kontrollal kell bírnia teste, és/vagy rekvizite fölött. Ugyanakkor a ma cirkuszművésze a fentiekén túl kompetens alkotói partnere kell hogy legyen a rendezőnek, koreográfusnak, és előadóként képesnek kell lennie komplex karakterek megformálására, történetek elmesélésére.

Ezért számomra nagyon fontos szempont volt az alkalmazott tánctechnikák kiválasztásánál, hogy olyan területeket is érinteni tudjak a technikai képzésen keresztül (kreativitás, testtudati munkák, előadói készség fejlesztése), amik a cirkuszi alapképzésben nem, vagy csak nagyon kevés figyelmet kaptak.

Ezen technikákkal folytatott pedagógiai munkámat céljuk, és várható eredményük szempontjából három kategóriába sorolom: coaching, rehabilitáció és habilitáció.

Coaching

Coaching-nak nevezem azt a pedagógiai interakciót, amikor meglévő képességeket fejlesztek.

Rehabilitáció

Rehabilitációnak nevezem rég nem használt, elhanyagolt készségek, képességek fejlesztését. Ez a munka alapvetően hosszabb foglalkozást feltételez, ugyanakkor az érintett személy korábbi ismeretei alapján nagyjából felmérhető a szükséges idő, és megbecsülhető a várható eredmény.

Habilitáció

Habilitációnak nevezem a még nem létező készségek, képességek kialakítását. Általában kimondottan sok időt igényel, és nehezen megítélhető a várható siker mértéke.

PERFORMATÍV TECHNIKÁK

Performatív technikának nevezem azon előadói nyelveket, például balett vagy modern táncok, amelyek a mozgás külső megfigyelését helyezik az vizsgálódás középpontjába az előadó és a néző számára egyaránt.

Balett

Ez európai kultúrkörben tartja magát az az elképzelés, hogy ha az ember tánctanulásra adja a fejét, akkor balettet feltétlenül tanulnia kell. „A balett minden táncok alapja”, hallottam rengetegszer pályám során, több nyelven. És bár ugyan történetileg is lehetetlen az állítás – tekintettel arra, hogy mióta él az ember, táncol, míg a balett jószándékúan is csak a 15. században jelent meg –, mégis annyira erősen beitta magát a köztudatba ez a gondolat, hogy ha akármilyen más mozgással foglalkozó művészeti forma vagy sport integrálni szeretné a táncot, reflexszerűen azonnal a balett felé nyúl. Ezért így most számomra is elkerülhetetlen, hogy szakdolgozatomban érintsem a balettet.

„A balett minden tánc alapja”

Mióta először megjelent a balett a királyi udvarokban, előkelő státuszát azóta igyekszik tartani. A királyok tánca, a táncok királya. Ezekben a körökben a legtöbb esetben ez az elitista hozzáállás jellemző a mai napig. Míg az állítás meglátásom szerint így igaz: a balett a balettnek az alapja. Megjegyzem, ebben sincsen semmi szégyellni való, hiszen az elmúlt több száz év alatt a balett is egy nagyon sokszínű és széles repertoárral bíró, önálló színházi műfajjá nőtte ki magát. Ugyanakkor – úgy, hogy magam is egy balett intézményben folytattam tánctanulmányaimat – több év szakmai gyakorlat távlatából visszatekintve sem látom alátámasztva a balett tánctechnika felsőbbrendűségét.

Miért tanít akkor balettet egy nem balett profilú intézmény? Sokáig magam is úgy érveltem, hogy nincs más technika, ami a térbeli koordináció alapjait olyan tisztán

megfogalmazza, mint a balett, továbbá hogy nincsen más olyan tánctechnika, aminek akkora a forgás-, és ugrásrepertoárja, mint a baletté. Mindezek mellett még jó tartást is ad, valamint egyszerre fejleszti az izomerőt és a hajlékonyságot. Ezen nézeteim remegtek meg, mikor a balettintézetet elvégezve kinyílt számomra a világ, majd dőltek teljesen romba, amikor elkezdtem táncoktatással foglalkozni.

Miért nem találom ideálisnak a balettet az általános táncképzésre

Ezen kérdés szemléltetésére a fenti állításokat szeretném megvizsgálni.

1. Jó térbeli koordinációt ad

A balett valóban egy hamar és könnyen átlátható geometriai rendszerben dolgozik, amivel csakugyan eredményesen meg lehet tanítani a térbeli koordináció alapfogalmait, a jobb- és baloldal, az elöl és hátul közötti különbségeket. Ugyanakkor a geometriai rendszer zártsága miatt a gyakorlás statikus, nem a folyamatokon, hanem pózokon van a hangsúlya. A gyakorló nincs arra kondicionálva, hogy figyelje a köztes tereket, utakat, így a gyakorlás tele van térbeli lyukakkal, és nem háromdimenziós.

2. Nincsen más olyan tánctechnika, aminek akkora a forgás-, és ugrásrepertoárja, mint a baletté:

Ezzel az állítással egyet is tudok érteni. Fenntartásom viszont az, hogy az a ballon technique, ami a balettet különlegessé teszi, nem érhető el azon a technikai szinten, amin a balettet nem balettintézetekben tanítják. Ha csak nem rendelkezik rendkívüli adottságokkal a gyakorló, akkor szórványos balettórákkal nem képezhető bravura.

3. Jó tartást ad:

A balett fegyelmezett függőleges tengelyt tart, rögzíti a mellkast és az alsó háti szakaszt. Ez a posztúra remekül szolgálja a balettlépések kivitelezését, de aki már próbálta balett-táncos hátát kimozdítani ebből a tartásból, az tudja, hogy mennyire nehéz ebből az edukációból érkező táncművészek felsőtestének a modulálása.

4. Fejleszti az izomerőt:

Ugyancsak egyetértek az állítással, azzal a kitételrel, hogy a balett egyszerre fejleszti az izomerőt és hajlékonyságot a saját igényei számára. A balettesztétika egy nagyon specifikus testtartást, és sajátos, kifordított izomhasználatot követel. Ezen a tartományon kívül viszont exponenciálisan csökken a teljesítőképesség. Saját példammal szemléltetve, én magabiztosan tudok három percn keresztül megállás nélkül changement-ozni, míg ugrálókötélen egy perc után már nehézségeim vannak.

5. Fejleszti a hajlékonyságot:

Mint az izomerővel kapcsolatban fentebb megjegyeztem, hasonló a helyzet a hajlékonysággal is. Valóban flexibilis testet képez a balett, de java részben más részeit edzi a testnek, mint amit a cirkuszművészet használ. Például a kaucsuk derékhajlékonyságát a balett alig fejleszti, vagy hasonlóbb elemek esetében is egészen más izomból kell megfogni egy spárgát karikán vagy gurtin mint egy écarté-ban.

Tévút

Mikor elkezdtem cirkuszművészettel foglalkozni, először járható útnak tűnt a tánc és a cirkusz különböző technikáinak hasonlóságai mentén történő egymással való megfeleltetése. Így a balett példájánál maradvá feltételeztem, hogy az jó párja lehet az egyensúlyakrobatikának. Felületes kinetikai összehasonlítás alapján megállapítottam, hogy mind a kettő jellemzően függőleges tengelyen dolgozik, a szabad végtagok hasonló irányokban és esztétika mentén dolgoznak. Ezentúl a balett statikus felépítése, elemről elemre való haladása is hasonló a cirkusztechnikák elsajátításához, így megint csak pedagógiaiilag valamiféle analógia volt sejthető. Ezen hasonlóságokon elindulva kezdtem el óráim felépítését, és egy egészen rövid ideig működőképességnek is tűnt az elmélet. Egészen addig, amíg nem kezdtem el alaposabban megvizsgálni a tengely jellegét, belátva, hogy egészen más koordinációs alátámasztásra szorul egy fejjel lefelé álló test, mint egy fejjel felfelé álló test. Vagy, hogy vannak ugyan a handstand-ban, vagy magasdróton is en dehors elemek, de a technika alapvetően paralel, míg a balett alapvetően kifelé fordított. Valóban van, hogy két technika részlemeiben segíteni tudja egymást, de van olyan

aspektusa is a munkának, ahol kifejezetten kontraproduktívvá válik a megfeleltetés. Például taníthatunk nagyon jó balett plié technikát egy obermann-nak, hogy miképpen érkezzon puhán a felületre, lágy térdhajlítással elvezetve a lefelé ható erőt, ha utána az orosz rúdon, vagy gumiasztalon nyújtott lábbal kell beletaposnia a rekvizitbe ahhoz, hogy el tudjon ugrani.

Hogyan tanítok balettet?

Miért tanítunk balettet a balett körén kívül? Egyrésztől azért, mert a balett olyannyira része lett az európai mozgáskánonnak, hogy alapszókincsének ismerete majdhogynem minden előadóművész felé elvárás. Másrésztől előfordulhat, hogy egy együttes vagy produkció ilyen esztétikai alapokra épít.

Ilyen esetekben fontosnak tartom az adott keretekhez és elvárásokhoz legmegfelelőbb módszertan alkalmazását. Így a Budapest Kortárs Tánc Főiskolán, ahol relatív nagy óraszámban, rendszeresen voltak óráim, inkább a Cecchetti alapú technikát alkalmaztam, annak metodikus építkezése miatt. Míg a ReCirquel társulatában a Solus Amor produkció felkészítő szakaszában inkább a Balanchine technika jellemzőire építettem fel a gyakorlatsorokat, ami muzikalitása, és variációi révén sokkal inkább nyújtanak táncélményt.

A balett tanítását csak akkor látom indokoltnak, ha egy kimondott művészeti vízió szolgálatában áll. Máskülönben úgy gondolom, hogy a balett egy nagyon specifikus esztétika és mozgásforma, aminek éppen ez okból kifolyólag nem látom sokoldalú felhasználhatóságát. Ezért a balett-technikát nem gondolom közel sem olyan univerzális eszközhöz, mint ahogyan azt a mai táncoktatásban használjuk. Ennek okán folyamatosan keresem, hogy miképpen tudom kitágítani a balett kötött, zárt rendszerét, és mára már úgy hiszem, hogy vannak eszközeim ahhoz, hogy a táncművészet más aspektusait is gyakorolhatóvá és fejleszthetővé tegyem rajta keresztül. Azonban úgy vélem, hogy vannak lényegesen alkalmasabb és sok esetben hatékonyabb technikák az általános testtudat és tánckészség fejlesztésére, különös tekintettel, ha ezt a cirkuszi akrobatika és cirkuszművész képzés szempontjából vizsgáljuk.

Azt gondolom, hogy abban az időben amikor kialakult a balett monopóliuma, még egészen más eszközök és technikák álltak rendelkezésre, és más volt az akkori színház és cirkusz előadók felé támasztott elvárása is, mint ma. Azóta már jelentősen megváltozott az előadóművészet, és számtalan új tánc-, és edzéstechnika közül válogathatunk, amik lényegesen jobb választ képesek adni a kor igényeire, ezért időszerűnek gondolom a balett pedagógiai szerepének újragondolását.

Mindent egybevetve a balett korlátoltan alkalmas coaching feladatokra, nagyon kis mértékben rehabilitációra, de semmiféle új ismeretet vagy szemléletmódot nem hoz be a cirkuszművészeti képzésbe, ami valamilyen formában már ne lenne jelen a cirkuszi akrobatika formanyelvében.

Cunningham-, Limón-, Horton-technika

Fenti koreográfusoknak ugyan mind eltérő alkotói céljuk volt metodikájuk kidolgozásakor, ugyanakkor szemléletükben hasonló gyökerekből táplálkoztak. Ezen technikák mind az előadó egész testét célozták, a tánc anatómiai megközelítését hangsúlyozva, amely magában foglalta a rugalmasságot, erőt, koordinációt, valamint a test, tér és idő kapcsolatát.

Tekintettel arra, hogy ebben a munkában nem mint alkotói nyelv, hanem csupán mint tréningforma tekintünk ezekre a táncnyelvekre, a fenti szemléletbeli hasonlóságok mentén összevonva tárgyalom őket.

A balett alternatívája

Úgy gondolom, hogy a modern tánctechnikák teljesértékű alternatívái a balettnak. Megkockáztatom az általános táncképzésben is, de a cirkuszakrobatika képzésben feltétlenül.

Mindamellettt hogy a modern technikák forgások és ugrások tekintetében közel olyan sokszínűek, valamint erő és hajlékonyság terén is olyan igényesek mint a balett,

alappozícióik között szerepel a parallel, amitől azok azonnal összeegyeztethetőbbek a cirkuszi akrobatika tartásával. Továbbá, szemben a balettel, ezen technikák esetében a felsőtest több irányban mozdul, megjelenik a spirál, a test térbeli orientációja kinyílik, a ritmus és a dinamika artikuláltan külön válik, a gyakorlatok polimetrikusak, és poliritmikusak, ezzel is tágítva az előadók érzékelését és eszközkészletét.

Fontos szempont még számomra, hogy a modern technikák metodikájának része a koreografikus gyakorlat szerkesztés, más szóval, hogy az órán kisebb táncvariációkban is gyakorlásra kerülnek az óra elején megtanult elemek, ami egyszerre fejleszti az előadói készségeket és nyújt táncélményt. Továbbá, ami miatt még képzési szempontból ezen kanonizált modern technikákat előnyben részesítem a napjainkban trending kortárs technikákkal szemben, az a bilaterális koordinációs gyakorlatok használata. Azaz, hogy minden gyakorlatot megcsinálnak jobb, és baloldalra egyaránt, ezzel balanszban tartva a testet és idegrendszert érő impulzusokat.

Hogyan használjuk a modern technikákat?

A ReCirquel társulat órarendjében kétféle táncóra szerepel: balett és modern tánc. A modern óra kereteibe épülnek be Cunningham-, Limón-, és Horton-gyakorlatok. Ezen gyakorlatsorok alkalmazásával hatékonyan tudtuk feltérképezni a testet, adtunk magabiztosságot a térbeli orientációban, fejlesztettük az előadók állóképességét és koordinációs képességeit.

Fontos előnye még ezeknek a modern technikáknak a balettel szemben – és ez talán mérlegelendő szempont lehet iskolai képzés keretein belül is –, hogy kisebb óraszámokban, szórványosabb foglalkozások mellett is folyamatos a fejlődés. Továbbá, rövidebb képzés alatt is professzionális szinten elsajátíthatóak, ami a balett esetében elképzelhetetlen. Tapasztalataim szerint heti kettő balettóra a technika szinten tartására elegendő, de fejlődés csak akkor látható, ha a gyakorló saját idejében is foglalkozik vele. Míg a modern technikák esetében azt tapasztalom, hogy annak fókuszpontjai könnyebben beépülnek más testmozgás tréningjébe, így akkor is

táplálva a folyamatokat, amikor nem azzal foglalkozik aktívan a gyakorló. A modern technikák következetesen felépített edzésformák, amelyeknek egyaránt célja a test és elme erejének és rugalmasságának fejlesztése. Mindezt ráadásul teszik úgy, hogy közben a balett alapszókincsét használják, ami azt az igényt is kielégíti, ami a balett alapjainak ismeretét kéri számon az előadóktól. Ezért mindent egybevetve, azt gondolom, hogy az általam ismert performatív technikák közül ezen modern technikák megfelelőbbek a cirkuszművészek formai képzésére, ha a táncművészet oldaláról, egy kiegészítő mozgástechnikát keresünk az akrobatika képzés mellé.

A modern tánctechnikák meglátásom szerint kiválóan alkalmasak coaching feladatokra, ésszerű mértékben rehabilitálhatóak vele képességek, készségek, kis mértékben alkalmasak habilitációra.

Graham technika

A fent tárgyalt modern táncokhoz hasonlóan a Graham technikáról is elmondható, hogy az egész testet használva megköveteli a fegyelmezett kontrollt és elvárja az erőt, rugalmasságot és kitartást előadótól. Ezen túl védjegye a táncstílusnak a légzési cikluson alapuló (contraction, release), és a törzs, gerinc tengelye körüli spirál mozgása, ami miatt sajnos jelentősen limitálják számomra a táncnyelv felhasználhatóságát a cirkusz képzésben. Ugyanakkor ami miatt mégis fontosnak érzem tárgyalni a technikát, az az egyedülálló drámai és kifejező képessége. A Graham technika, a Sztanyiszlavszkij-módszerhez hasonlóan az egyén hiteles érzelmi emlékeire való támaszkodást szorgalmazza, és a mozgás motivációjaként valódi belső tartalom, emlék, személyes történet keresésére biztatja az előadót.

Hogyan használjuk a Graham-technikát?

A cirkuszművészek nincsenek híján a színészi képességeknek. Egyszerűen csak nem része gyakorlatuknak, hogy a szám dramaturgiai szerkezetét figyelembe véve adjanak karaktert mozdulatoknak, vagy viszonyuljanak az apparátusukhoz. Sokkal inkább jellemző a gyakorlás technikai megközelítése, mint a szám tartalmának

értelmezéséből történő építkezés. Így egy-egy rosszul kezelt dinamika, öntudatlan gesztus miatt előfordul gondolati inkoherenca a számokban, aminek kijavítása nem technikai korrekciót igényel, sokkal inkább egy külső szemet, aki segít a szám értelmezésében és felhívja a figyelmet, ha a praktikus eszközkezelésből következő mozgás ellentmondásba kerül a produkció tartalmával. Így ugyan magát a Graham-technikát, mint táncnyelvet nem használjuk a hétköznapi munkánk során, de előadói megközelítését megfontolásra érdemesnek és szem előtt tartandó szempontnak gondolom.

A Graham-technika a táncnyelv specifikus jellemzői miatt nemigen – vagy csak kivételes esetben, mint az aerial hoop – alkalmas coaching feladatokra, kismértékben rehabilitálhatóak vele képességek, készségek, ugyanakkor előadói szemléletének beépítése a cirkuszművészet gyakorlatába, segíthet karakterek megformálásában.

Performatív technikák összegzése

A cirkuszi akrobaták testi képessége a balett-táncosokéhoz hasonlóan kiemelkedő, ugyanakkor képzésük alatt nagymértékben specializálódott. Ismereteim szerint ebből fakadó hátrányuk, hogy nagyon erős beidegződések mentén dolgozik az idegrendszerük, amit hosszabb idő felülírni. Ugyanakkor fizikai edukációjuk során elegendő koordinációs tapasztalatot és tanulási stratégiát sajátítanak el, ami lehetővé teszi, hogy világos célmeghatározással a fent tárgyalt performatív technikák alapszintű elsajátítására intenzív kurzusok tartása is elegendő legyen.

Tapasztalataim azt mutatják, hogy a performatív technikák leginkább már kész, felnőtt cirkuszművészek esetében szolgálnak jó hídként új ismeretek bevezetéséhez. Mintegy a cirkuszi gyakorlás rezsimjéhez képest lazább fizikai rendszer, amiben elő lehet vezetni új gondolatokat. A gyakorlat azt mutattat, hogy egy szigorúan iskolázott akrobatának hiába adtam nyitott, kreatív feladatokat, eszköztelen volt még, és nem tudott élni a lehetőségekkel. Járható útnak a szigorú rendszerek fokozatos bontása tűnik.

TESTTUDATI TECHNIKÁK

A szomatika a test- és mozgástanulmányok azon területeit foglalja magában, amelyek a belső fizikai érzékelést, testen belüli észlelést, és az ezen keresztül tapasztalatszerzést helyezi vizsgálatának középpontjába.

Amatőr foglalkozásokon jellemző, hogy a gyakorlók önfeledten ismétlik újra és újra ugyanazt a rosszat. Az ő esetükben ez érthető, hiszen nincs meg az az átfogó tudás, ami alapján egyáltalán észrevehetnék, hogy amit csinálnak, az rossz. Ezzel szemben egy profi esetében nem csak kívánatos, de egyenesen elvárás, hogy észrevegye magán, ha valamit nem jól csinál. Sőt, az esetek többségében képesnek is kéne lennie arra, hogy önállóan kijavítsa magát. Ugyanakkor azt gondolom, ez nem csak formai képzés kérdése. Ehhez a gyakorlatot végzőnek a gyakorlat minden aspektusával tisztában kell lennie. Valóban értenie kell a feladat szerkezetét, de ismernie kell annak szövetét is. Meglátásom szerint a testtudati ismeret, legyen az autogén tréning, jóga, meditáció, vagy akármilyen más hasonló technika, ebben a megismerésben hatalmas segítséget nyújt.

Először pályám korai szakaszában egészségügyi okokból kifolyólag talákoztam szomatikus technikákkal, név szerint a Rolfing-, és Alexander-technikával. Ezen technikák egyes elemeit öntudatlanul építettem be mindennapi gyakorlásomba, nem felismerve akkor még külső és belső megfigyelések közötti különbségek fontosságát. Ezen a területen a tudatos áttörést az hozta, amikor egy többhetes, külföldi nyári kurzuson talákoztam a Feldenkrais-technikával.

Feldenkrais-technika

A Feldenkrais-technikán keresztül az önfelfedezés és énkép-fejlesztés eszközeivel azt tapasztalhatjuk meg, hogy miképpen tudunk könnyebben tanulni, ezáltal hatékonyabban dolgozni. A technika előnye, hogy akármilyen mozgásformán keresztül gyakorolható. Akármelyik motoros képességünk tárgya lehet a foglalkozásnak, mert nem maga a mozdulat, hanem az azt kísérő figyelem fókusza a

fontos. Az alapfeltevés az, hogy a változás és a tanulás sokkal könnyebb lehet, ha a tudatos figyelmet eszközként használjuk a tanuláshoz. Ezért a Feldenkrais-technika lassabban halad és folyamatosan kevesebb erőfeszítést kér a gyakorlótól, hogy teljes belső figyelmét az érzékelés felé tudja fordítani.

Hogyan használom a Feldenkrais technikát?

Nem vagyok okleveles Feldenkrais tanár, csupán elég sokszor voltam már gyakorlója a technikának ahhoz, hogy az hatással legyen pedagógiai gondolkodásomra, és hogy annak bizonyos eszközeit áttemeljem saját gyakorlataimba.

1. A kevesebb több

Ha azt érzem, hogy nem tudok megbirkózni egy feladattal, akkor gyakran tudatosságom növelése érdekében egyszerűsítom a feladatot. Tapasztalatom szerint, mikor teljesítőképességem határáig elmegyek, hajlamos vagyok erőm fogytával egyre inkább beidegződéseimre hagyatkozni. Ugyanakkor azt vettem észre, ha a feladat terhelését racionalizálni tudom egy olyan szintre, ahol relatív komfortban tudok dolgozni, abban az állapotban sokkal több szabadságot tudok magamnak adni a felfedezésre és megértésre.

2. Lassítás

Másik eszköz, amit előszeretettel használok, az a lassítás, mert néha le kell lassulnunk ahhoz, hogy jobb megfigyelők lehessünk. Táncban is, de akrobatikában különösen gyakran találok magamat olyan koordinációs helyzetben, ahol rengeteg részlet történik nagyon rövid idő alatt, és ennek eredményeképpen gyakran nagyon sok apró információ elvész a gyakorlásban. Ilyenkor fizikálisan – ha a gyakorlat megengedi –, vagy ha nem, akkor mentálisan lelassítom a mozgásfolyamatokat, és lépésről lépésre haladva építem fel a mozdulatsort. Ilyenkor mindig hamar és világosan kiderül, ha a folyamatban valahol űr tátong.

3. Intenzitás csökkentése

Végezetül számomra a legfontosabb cél, hogy a lehető legkevesebb erőfeszítéssel tudjak dolgozni, mert megfigyelésem az, hogy minél eredményesebben tudom csökkenteni erő kifejtésem intenzitását, annál több energiám marad idegrendszerem érzékenyítésére, más szóval annál több figyelmem jut az előadás nem fizikai aspektusaira. Annál éberebb, és reflektívebb előadó tudok lenni.

„A gyakorlás a tudás anyja”, hallottam számtalanszor. Számomra a Feldenkrais-technika megismerése adta az eszközöket a fenti mondat gyakorlati értelmezéséhez. Mert gyakoroltam én már előtte is rengeteg órát a Táncművészeti Főiskolán, mégsem tudtam több piruette-t forogni, sőt ha bármit is elértem, az az volt, hogy mégjobban megerősítettem rossz mozgásmintákat. Nekem a Feldenkrais-technika mutatott rá arra, hogy nem a „gyakorlás”, hanem a „tudatos gyakorlás” a tudás anyja, és ezen tapasztalatomat azóta is igyekszem minden gyakorlásomban és órámban integrálni.

A Feldenkrais-technika tapasztalatom szerint, változatos felhasználhatósága révén egyaránt kiválóan alkalmas coaching, rehabilitációs és habilitációs feladatokra.

Imagináció

Feldenkrais azt mondja, hogy „*önképünknek megfelelően cselekszünk.*”¹⁷ Igaz, az ő értelmezésében ez még leginkább azt jelenti, hogy minél pontosabb képünk van arról, mit csinálunk, annál valószínűbb, hogy azt meg is tudjuk valósítani. Mindamelllett a fenti állítás véleményem szerint azt is implikálja, hogyha az önképemet formálni tudom, úgy azzal a viselkedésem, mozgásom is változtatható. Ezen gondolatmeneten elindulva találtam rá anno az imaginációra.

A tánc kontextusában az imagináció szó hallatán legtöbbször a Franklin-metódusra gondolnak, én ugyanakkor ebben a szakdolgozatban a kifejezést pusztán mint a

¹⁷ Feldenkrais metodika hivatalos weboldala, *The Feldenkrais Method, Intelligent body – Flexible Mind – Appropriate action.* <https://www.feldenkraisnow.org/self-development.html> letöltve: 2021.04.28.

képzeletünk által teremtett valóság, és a képalkotás technikájaként használom.

Hogyan használom az imaginációt?

Majdnem minden technika és mozgásforma tanulásához és tanításához használok képzettársításokat. Az imagináció segítségével olyan mozgásbeli és előadói árnyalatok megteremtésére vagyok képes, amik technikai oktatás révén nem lennének kommunikálhatóak. Ugyanakkor számomra az imagináció nem az absztrakció eszköze, nagyon is a kívánt formák és szükséges mozgásminőségek megteremtését szolgálja. A figyelem most is, mint a Feldenkrais-technika esetében belülről tekint a gyakorló és gyakorlat viszonyára. Ugyanakkor ami ebben az esetben eltérő, hogy a belső fókusz nem a realitás minél pontosabb felfogására figyel, hanem arra, hogy a fantázia segítségével formálja a gyakorló tudatállapotát, és így végeredményben érzékelését, azzal pedig mozgását.

Egy egyszerű szemléltető példával, ha azt kérjük egy előadótól, hogy ugyanazt a koreográfiát adja elő úgy mintha mézben mozogna, aztán pedig úgy, mintha lufi lenne, és héliummal lenne töltve a teste, akkor pusztán ezen belső képek használatával olyan mozgásminőségbeli változásokat vagyunk képesek elérni, ami teljesen meg tudja változtatni a példában forgó mini etűd értelmezését.

Meglátásom szerint az imagináció egy, az előadóművészetek széles körében, nagyon jól felhasználható technika, ami egyaránt alkalmas coaching, rehabilitációs, és habilitációs feladatok elvégzésére.

Gaga

A Gaga Ohad Naharinnak, a Batsheva művészeti vezetőjének mozgásnyelve, ami okkal következik a Feldenkrais és imagináció bekezdések után ebben a szakdolgozatban. Tapasztalatom szerint a Gaga-technika addig értelmezhetetlen az előadók számára, ameddig azok valamiféle gyakorlatra nem tesznek szert a belső figyelem és imagináció terén, mert a Gaga egy olyan mozgásnyelv, ami a személyes

érzékelésekből és érzésekből építkeznek. Ezért a Gagában nincsen demonstráció, mindenki szabadon, saját fizikai és mentális képességei szerint értelmezve követi az óraadó szavait. Minden táncóra egy irányított kutatás, ahol a tanár úgy vezet minket végig a foglalkozáson, hogy különböző testi állapotokat előhozva lehetővé teszi számunkra, hogy szabadon kutassuk ezen testen belüli érzéseinket.

Számomra a Gaga-technika legfontosabb eszköze az, hogy itt a gyakorló teljes mértékben a saját autentikus mozgásán keresztül ismeri meg és térképezi fel a testét. Ami azt is magában hordozza, hogy minden technikai felismerés az önismeretet mélyíti. Mindamellet a Gaga-technika egy kifejezetten fizikális táncnyelv, ami rendre próbára teszi a gyakorlók képességeit. Számomra a Gaga üzenete arról szól, hogy a táncosok megértsék, hogy napi rendszerességgel túlléphetnek határaikon.

Hogyan használom a Gagát?

A Gaga eszközeit előadóként melegítésre vagy ráhangolódásra, óraadóként pedig kurzus szinten főleg a csoport tagjainak mobilizálására, kimozdítására vagy oldására használom.

A Gaga-technika egyaránt célozza a táncos testét, érzékeit és érzéseit, ezért meglátásom szerint egyformán alkalmas coaching, rehabilitációs, és habilitációs feladatokra.

Kontakt improvizáció

„A körülöttem lévő tér él, már ez önmagában is olyasvalami, ami teljesen forradalmasítja a létezésről alkotott elképzelésemet.”¹⁸

A kontakt improvizáció lényegében egy mozgásos diskurzus két ember között, aminek alapvető feltétele, hogy mindkét fél figyel a másikra. Ez magában foglalja a fizikai információk (például a súly), valamint az érzelmi információk (például a

¹⁸ Benoît Lachambre, Cullberg Balett, *JJ's voices*, próba kézjegyzetem, 2011

félelem vagy az izgalom) áramlását. Mindkét táncos teljes kétirányú kommunikációra törekszik, amely gyakran intenzívebb, mint egy párbeszéd, mert az információk mindkét irányban egyszerre folynak.

A kontakt improvizációnak két fő eleme táplálja a táncosok közötti párbeszédet. Az első elem a táncosok közötti fizikai kapcsolat, amely a súly megosztásából, az egyensúly elvesztéséből és visszanyeréséből, a lendülettel való játékból áll. A második elem pedig a rögtönzés, ezért ez a táncforma halmozottan jelen idejű. Mivel a tánc kimenetele ismeretlen, nem tudunk felkészülni rá, ezért minden pillanatban teljes figyelmünkkel fel kell lennünk készülve a meglepetésre. Bármilyen tervezés, szándék vagy gondolkodás csak elvonja a figyelmünket a történésekről, így elveszíthetjük a kapcsolatunkat partnerünkkel. Ugyanakkor az akarat vagy szándék feladása segíthet bennünket abban, hogy együtt maradjunk partnerünkkel és jelen legyünk a táncban.

Az információk mennyisége és intenzitása ösztönöz minket arra, hogy intuitív módon cselekedjünk, és ez gyakran nagyon világosan feltárja saját viselkedési mintáinkat, így a kontakt improvizáció révén érdekes bepillantást nyerhetünk karakterünkbe, érzékelhetjük saját hajlamainkat, tendenciáinkat. Ennek felismerése segíthet megérteni saját viselkedési mintáinkat. Innen megtanulhatjuk, hogyan használjuk megtanult fizikai válaszainkat hatékony és pozitív eszközként.

Hogyan használom a kontakt improvizációt?

Annak ellenére, hogy nem használok semmilyen szigorú értelemben vett kontakt improvizációs gyakorlatot munkám során, mégis azt kell mondom, hogy legmeghatározóbb, és leghasznosabb technikai háttérét előadói és pedagógiai munkámnak a kontakt improvizációból merítem.

1. Improvizáció

Az improvizáció rengeteg olyan aspektusát fejleszti az előadóművészetnek, amit más technikák esetében adottnak tekintünk és nem fordítunk gyakorlásukra külön

figyelmet. Ezért az improvizáció már magában is egy fantasztikus eszköz, amivel egyszerűen fejleszhető technika, figyelem, koncentrációs készség, muzikalitás, ritmus és térérzék, továbbá a koreográfiai gondolkodás, kreativitás és mindenekfelett a döntéshozatal és felelősségvállalás.

2. Kontakt

Számomra fontos tanulsága a kontakt improvizációnak, hogy kontakt nem csak két élő test között, hanem élő és élettelen tárgy között is létezik. Ettől válik számomra különösen fontossá a cirkusztechnikában a kontakt improvizációban szerzett gyakorlatom, hogy milyen relációban dolgozom a rekvizitemmel, milyen hamar értem meg az eszköz fizikáját, adottságait, tendenciáit, a kialakítható kapcsolatok sokaságát.

A kontakt improvizációval szerencsére meglehetősen fiatalon találkoztam, ugyancsak egy külföldi nyári kurzus alkalmával, és nagyon hamar profitáltam az élményből. Történt ugyanis, hogy a Táncművészeti Főiskola azt követő évben költözött át Kazinczy utcai épületéből az új, Mexikói úti kampuszára. Az új épület minden tekintetben komfortosabb volt a réginél, így a balett-termek padlózata is puhább, jobb volt, mint amit a Kazinczy utcában magunk mögött hagytunk. Mégis a költözést követő néhány hónapban nagyon megszorodtak a főiskolán a boka- és térsérülések. Az első lecke, amit megtanultam a nyári kurzuson a kontakt improvizáció foglalkozáson, hogy mindig ismerkedjek meg a térrel, amiben dolgozni fogok, különös tekintettel a talajra. Én ezt meghallgattam, és az átköltözéskor így észleltem a padlók közötti különbséget, minek következtében tudatosan oda tudtam arra figyelni, hogy hogyan adaptálom technikámat az új felülethez, és engem így elkerült a sérülés.

A fenti példa mentén gondolkodva úgy hiszem, a kontakt improvizáció fontos tapasztalatokkal szolgálhat akárki számára, aki párban vagy eszközzel dolgozik. Ilyen módon kifejezetten sok tanulságot hordozva cirkuszművészek számára.

„Az emberek és a tárgyak közötti kapcsolat természetének változó és egyre összetettebb megértése miatt a hagyományos cirkuszi kapcsolat, amelyben a művész

az apparátus feletti uralmát mutatja be, úgy tekinthető, mint ami korlátozza és megköti a kortárs témák azon körét, amelyet a tárgyakkal való előadáson keresztül vizsgálni lehetne. Néhány kortárs cirkusz alkotó és előadóművész az apparátussal való lehetséges kapcsolatok egyre változatosabb skáláját vizsgálva új, árnyaltabb témákat kezd tárgyalni.”¹⁹ Ezért úgy gondolom a kontakt technikának a fontosságát nem szabad alábecsülni, mert minél artikuláltabb viszonyt tud létesíteni, minél mélyebb az előadó tárgyjal kapcsolatos ismerete, annál több technikai, kreatív, és dramaturgiai lehetőség nyílik meg előtte.

A kontakt improvizáció egy széles körben alkalmazható, számos előadó számára hasznos tanulságokat hordozó technika, ami meglátásom szerint egyformán alkalmas coaching, rehabilitációs és habilitációs gyakorlatok végzésére.

Szomatikus technikák összegzése

Mint azt már a performatív technikák összegzésénél megállapítottam, a cirkuszi akrobaták testi képessége kiemelkedő, ugyanakkor képzésük más szemszögből értékelve hiányos. Ilyen területek a szomatikus munka, önkifejezés, önismeret fejlesztése, döntéshozatal gyakorlása, kreatív eszközös kutatás. Úgy gondolom, a fent ismertetett technikák képesek ezeket a hiányosságokat megfelelően adresszálni, és új eszközöket adni a cirkuszi előadók kezébe, az alaposabb és komplexebb előadások létrehozásának érdekében.

Alapvetően az én pedagógiai fókuszom már egy ideje ebbe az irányban tolódik, és ma már minden technikán keresztül azt igyekszem keresni, hogy mi tekinthető egyetemes, mindenki számára hasznos és beépíthető tudásnak. Nekem ehhez a szomatikus technikák kínálnak eszközt.

¹⁹ Lavers Katie, Leroux Louis Patrick, Burtt Jon: *Contemporary Circus*. (Kindle Edition)

KONKLÚZIÓ

Úgy tapasztalom, hogy egyre globálisabban fogalmazódik meg az igény és elvárás a cirkuszművészekkel szemben, hogy mozgáskultúrájuk kifinomultabb és artikuláltabb legyen. Ezzel egyetemben, hogy választott zsánereik mellett legyenek a tánc különböző műfajaiban is kompetens mozgók. Ezt az igényt jelzi az a tendencia, amit az elmúlt évtized kortárs cirkuszi előadásáiban figyeltem meg. Cirkuszműsorban elsőként szerepelt önálló táncszám a Cirque du Soleil *Delirium*, majd később a *Zaia* című show-kban, a The 7 Fingers – ugyancsak kanadai cirkusz együttes – *Sequence 8* című előadásának pedig annyira integrált része volt a tánc, hogy már nem is lehetett látni a koreográfiákban a cirkuszi akrobatika és a táncos elemek határait. Mára pedig már teljesen természetes, hogy a tánc nem csak átvezető szerepet tölt be a cirkuszi előadásokban, hanem azoknak szerves részét képezi. Így azt tapasztalom, hogy egyre inkább felértékelődik a táncképzés szerepe a cirkuszművészet területén, és valóban hasznos „mellékhatása” ennek a fúzióknak, hogy a táncos képzésben is részesült cirkuszművészek mozgása gyakran kifinomultabb, mint azon társaiké, akik csupán cirkuszi akrobatika képzésben részesültek. Ugyanakkor én mégis azt gondolom, hogy nem ezért fontos igazán a cirkuszművészet számára a táncművészet.

Az idő előrehaladtával a cirkuszművészet számára is egyre lényegesebbé válik a narratíva, és ebben a táncművészetnek évszázados tapasztalati előnyei vannak a cirkuszművészetrel szemben. *„Nem érdekel, amikor csak a demonstrációról van szó, amikor csak megmutatod, hogy mit tudsz, csak technikát csinálsz. Ez az a rész, ami gyakran jellemző a cirkuszra és ami engem nem érdekel... Azt hiszem, a cirkusz tanulhatna a tánctól, azt a kiterjesztett örömet ahogy valamit egészként csinálsz, nem pedig mozdulatok vagy trükkök egymásutánjaként”*²⁰ fogalmaz Sergi Pares cirkuszművész. Mint a cirkusz, úgy a tánc is nonverbális előadásforma, ám a cirkusz sokáig „csak” izgalomban tartani, lenyűgözni akarta közönségét, szemben a tánccal, ami régebb óta a történetmesélés és önkifejezés eszköze.

²⁰ Kann Sebastian: *Running away to the studio: What does dance have that circus doesn't?* Cirkus Now (CN), 2014. <http://circusnow.org/running-away-to-the-studio-what-does-dance-have-that-circus-doesnt/> letöltve: 2021.04.28.

Fentieket összegezve, úgy gondolom, hogy számos táncstílus létezik, amely összeegyeztethető cirkuszi zsánerek képzésével, és kiválóan fejlesztik a gyakorló testi adottságait. Ugyanakkor, álláspontom szerint, egyáltalán nem mindegy, milyen tartalommal telik meg a forma. Ezért ezen táncstílusok kiválasztásakor még fontosabb szempontnak kell tekinteni a fizikai aspektusoknál, hogy egy adott táncmetodika mekkora teret ad és milyen eszközöket kínál az önkifejezés és kreativitás gyakorlására, fejlesztésére, mert tapasztalataim alapján ezek a felfedezésre váró tartományok egy cirkuszművész számára, és a képzésük is ezekben szenved a legnagyobb hiányt. Azt javaslom, hogy ebben használjuk a táncművészet segítségét, hogy saját mozgásunkon keresztül ismerkedjünk meg belső világunkkal, azon át térképezzük fel képességeinket, fedezzük fel alkotóerőnk motorjait.

IRODALOMJEGYZÉK

Könyvek

- Burt Jon, Lavers Katie, Leroux Louis Patrick: Contemporary Circus. (Kindle Edition)
- Simon Linda: The Greatest Shows on Earth: A History of the Circus. (Kindle Edition)

Cikkek

- Godfrey John: Moscow Circus High Fliers Take Their Job Seriously : Aerialists: The Flying Cranes view their trapeze performance as a dangerous but poetic work of art. Los Angeles Times, 1991. <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-1991-03-13-ca-140-story.html> letöltve: 2021.04.28.
- Kann Sebastian: Running away to the studio: What does dance have that circus doesn't? Cirkus Now (CN), 2014. <http://circusnow.org/running-away-to-the-studio-what-does-dance-have-that-circus-doesnt/> letöltve: 2021.04.28.
- Maynard Marika: Cirque et danse, Aux racines du cirque et de la danse, Les Arts du Cirque L'Encyclédie. <https://cirque-cnac.bnf.fr/fr/imaginaires/cirque-et-danse> letöltve: 2021.08.28.
- Pincus-Roth Zachary: A Circus That Lets Its Freak Flag Fly. The New York Times, 2011. <https://www.nytimes.com/2011/02/13/theater/13seven.html> letöltve: 2021.04.28.

Webtár

- BIAK hivatalos weboldala, Képzéseink – Érettségire épülő képzéseink. <https://circuschool.hu/kepzeink-ertsegire-epulo-kepzeink/> letöltve: 2021.04.28.
- Bruce Lee's Only Surviving TV Interview, 1971. Savage, YouTube, 2017. <https://youtu.be/eVX2JXX4sF8?t=435> letöltve: 2021.04.28.

- Ecole National de Cirque hivatalos weboldala. <https://ecolenationaledecirque.ca/en> letöltve: 2021.04.28.
- FEDEC hivatalos weboldala, What we do. <http://www.fedec.eu/en/159-students-skills> letöltve: 2021.04.28.
- Feldenkrais metodika hivatalos weboldala, The Feldenkrais Method, Intelligent body – Flexible Mind – Appropriate action. <https://www.feldenkraisnow.org/selfdevelopment.html> letöltve: 2021.04.28.
- Inside the National Circus School of Montreal (Ecole National de Cirque, ENC), Eric Bates, YouTube, 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=V1A34V83tRk&t=176s> letöltve: 2021.04.28.

MELLÉKLET

Az alábbi cikkek a *Cirkuszi akrobatika: Alaputatási és szakmódszertani periodikában* jelentek meg, mely a Magyar Cirkusztörténeti és -elméleti Kutató Alapítvány online kiadványa volt 2008 és 2019 között.

Forrás: Elektronikus Periodika Adatbázis Archívum, <https://epa.oszk.hu/>
letöltve: 2021.04.28.

Bevezető

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/koszonujukazolvasot.htm>

Bánfai Ágnes:

A torna és a cirkuszi akrobatika közötti azonosságok és különbségek

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/banfaiagnes.htm>

Az akrobatika tantárgy alapjai 1 rész (Fejállás)

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00003/banfaiagnes.htm>

Edzés, próba, tanóra 2. rész (a cirkuláris módszer)

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00008/banfai_agnes_edzes_proba_tanora_2.htm

Oktatási segédeszközök

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00009/Banfai_Agnes_Oktatasi_segedeszkozok.htm

A függőszer tantárgy a "Pedagógiai program"-ban

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00004/2017.htm>

Az akrobatika tantárgy a Pedagógiai programban

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00005/banfai_agnes_az_akrobatika_tantargy_a_pedagogiai_programban.htm

Edzés, próba tanóra 1. rész (Az órarend)

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00007/banfai_agnes_edzes_proba_tanora_1.htm

Hamar Pál:

A cirkuszkutatás és a tornasport kapcsolódási pontjai I. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/hamarpal.htm>

A cirkuszkutatás és a tornasort kapcsolódási pontjai II. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/hamarpal.htm>

Hajagos László:

A projektoktatás bevezetése a testi nevelésbe (részlet)

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00004/2018.htm>

Az untermann-képzés fiatal korban

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00007/hajagos_laszlo_az_untermann_kepzes.htm

H. Orlóci Edit:

Akrobata' – 'Artista'

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/orlociedit.htm>

Akrobata' – 'Artista' II. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/horlociedit.htm>

A kopfstand (fejállás) I. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/orlocieditkopfstand.htm>

A kopfstand (fejállás) II. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/horlocikopfstand.htm>

A cirkuszszenek tipológiája 1. rész Alaptípusok

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00003/horlociedit.htm>

A cirkuszszenek tipológiája 2. rész Alaptípusok

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00004/2013.htm>

A cirkuszszenek tipológiája 3. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00005/oci_edit_a_cirkuszszenek_tipologiaja_3.htm

A cirkuszszenek tipológiája 4. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00006/orloci_edit_a_cirkuszszenek_tipologiaja_4.htm

A cirkuszszenek tipológiája 5. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00007/horloci_edit_a_cirkuszszenek_5.htm

A cirkuszszenek tipológiája 6. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00008/horloci_edit_a_cirkuszszenek_6.htm

A cirkuszszenek tipológiája 7. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00009/horloci_edit_a_cirkuszszoamok_tip_7.htm

A cirkuszszoamok tipológiája 8. befejező rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00010/horloci_edit_a_cirkuszszoamok_tip_8.htm

A cirkuszi számzsánerek 1. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00007/horloci_edit_a_cirkuszi_szamzsaneerek_1.htm

A cirkuszi számzsánerek 2. rész Ikária

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00008/horloci_edit_a_cirkuszi_szamzsaneerek_2.htm

A cirkuszi számzsánerek 3. rész A Fliegende / 1.

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00009/horloci_edit_a_cirkuszi_szamzsaneerek_3.htm

A cirkuszi számzsánerek 4. rész A fliegende / 2.

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00010/horloci_edit_a_cirkuszi_szamzsaneerek_4.htm

A cirkuszi számzsánerek 5. rész A fliegende / 3.

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00011/horloci_edit_a_cirkuszi_szamzsaneerek5.htm

A cirkuszi számzsánerek 6. rész A Schleuderbrett (ugródeszka) / 1.

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00014/EPA-01461_2011_4_horloci.htm

A cirkuszi számzsánerek 7. rész A Schleuderbrett (ugródeszka) / 2.

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00015/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_01_03_horloci.pdf

A cirkuszi számzsánerek 7. rész Schleuderbrett (ugródeszka) / 3.

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00017/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_03_03.pdf

A cirkuszi számzsánerek 8. Schleuderbrett (ugródeszka) 4. befejező rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00018/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_04_02.pdf

Az alapképzés tananyaga a "Pedagógiai program"-ban

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00004/2016.htm>

Az ügyesség tantárgy a Pedagógiai Programban

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00005/h_orloci_edit_az_ugyesség_tantargy_a_pedag_016.htm

Az alapképzés tananyaga a "Pedagógiai program"-ban

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00004/2016.htm>

Hajagos László, Hamar Pál:

Projektoktatás és cirkuszprojekt I. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/hajagoslaszlo.htm>

Projektoktatás és cirkuszprojekt II. Rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/hajagos.htm>

Hajagos László, H. Orlóci Edit:

A cirkuszi csoportszámok problematikája

[https://epa.oszk.hu/01400/01461/00006/hajagos_orloci_a_cirkuszi_csoportszamok_pr
oblematikaja.htm](https://epa.oszk.hu/01400/01461/00006/hajagos_orloci_a_cirkuszi_csoportszamok_pr
oblematikaja.htm)

Bánfai Ágnes, H. Orlóci Edit:

Kiindulási pontok a függőszer tantárgy módszertanához I. Rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/banfai.htm>

Statikus akrobatika – dinamikus akrobatika

[https://epa.oszk.hu/01400/01461/00006/banfai_orloci_statikus_akrobatika_dinamikus
_akrobatika.htm](https://epa.oszk.hu/01400/01461/00006/banfai_orloci_statikus_akrobatika_dinamikus
_akrobatika.htm)

Az egyetemi képzés 1. rész Bevezetés

[https://epa.oszk.hu/01400/01461/00010/Banfai_Agnes_HOrloci_Edit_egyetemi_kepz
es_1.htm](https://epa.oszk.hu/01400/01461/00010/Banfai_Agnes_HOrloci_Edit_egyetemi_kepz
es_1.htm)

Az egyetemi képzés 2. rész

[https://epa.oszk.hu/01400/01461/00011/banfai_agnes_horloci_edit_az_egyetemi_kep
zes2.htm](https://epa.oszk.hu/01400/01461/00011/banfai_agnes_horloci_edit_az_egyetemi_kep
zes2.htm)

Az egyetemi képzés 3. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00013/banfai_agnes.htm

Az egyetemi képzés 4. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00014/EPA-01461_2011_4_banfai-horloci.htm

Az egyetemi képzés 5. rész

[https://epa.oszk.hu/01400/01461/00015/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_01
_05_banfai_horloci.pdf](https://epa.oszk.hu/01400/01461/00015/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_01
_05_banfai_horloci.pdf)

Az egyetemi képzés 6. befejező rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00017/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_03_05.pdf

Ismeretlen szerző:

Akrobatika 1. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00001/nevtelen.htm>

Akrobatika 2. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00002/nevtelen.htm>

Akrobatika 3. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00003/nevtelen.htm>

Akrobatika 4. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00004/2024.htm>

Akrobatika 5. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00005/nevtelen.htm>

Akrobatika 6. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00006/nevtelen6.htm>

Akrobatika 7. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00007/nevtelen7.htm>

Akrobatika 8. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00008/nevtelen8.htm>

Akrobatika 9. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00009/nevtelen9.htm>

Akrobatika 10. rész

<https://epa.oszk.hu/01400/01461/00010/nevtelen10.htm>

Akrobatika 11. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00011/nevtelen_akrobatika11.htm

Akrobatika 12. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00013/forraskozlemenyek_3.htm

Akrobatika 13. rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00014/EPA-01461_2011_4_akrobatika13.htm

Akrobatika 14. befejező rész

https://epa.oszk.hu/01400/01461/00015/pdf/EPA01461_cirkuszi_akrobatika_2012_01_11_nevtelen.pdf